



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Eğitim Programları ve Öğretim Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİ İLE
SOSYAL DESTEK ALGILARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Emrah KÜÇÜK
ORCID: 0009-0006-3045-3678

Danışman
Prof. Dr. Sayime ERBEN KEÇİCİ
ORCID: 0000-0002-1897-2022

Konya – 2025

ÖN SÖZ

Yüksek lisans sürecimin her aşamasında bana desteğini esirgemeyen, beni cesaretlendiren, çalışmamın her aşamasında bana rehberlik ederek bilgi ve tecrübelerini paylaşan, kendisiyle çalışmaktan onur duyduğum kıymetli tez danışmanım Prof. Dr. Sayime ERBEN KEÇİCİ' ye sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez çalışmamın hazırlanması esnasında büyük fedakarlık yapan, her daim desteğini ve anlayışını hissettiğim sevgili eşim Leyla KÜÇÜK' e, ailemizin neşe kaynakları olan canım oğlum Ramazan Eymen KÜÇÜK' e ve canım kızım Elif KÜÇÜK' e sonsuz teşekkür ederim.

Hayatımın her döneminde maddi ve manevi anlamda desteklerini esirgemeyen, varlıklarıyla bana güç veren değerli babam Ramazan KÜÇÜK' e ve değerli annem Zübeyde KÜÇÜK' e, güler yüz ve ilgilerini hep hissettiğim kıymetli kardeşlerim Mustafa KÜÇÜK' e ve Ahmet KÜÇÜK' e teşekkür ederim.

Emrah KÜÇÜK

Aralık 2025

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	vi
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	viii
ÖZET	x
ABSTRACT	xi
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	2
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Varsayımlar	4
1.5. Sınırlılıklar.....	5
1.6. Tanımlar	5
2. ALAN YAZIN.....	6
2.1. Psikolojik Sağlık.....	6
2.1.1. Psikolojik sağlık kavramı	6
2.1.2. Psikolojik sağlık ve risk faktörleri.....	7
2.1.3. Psikolojik sağlık ve koruyucu faktörler.....	8
2.1.4. Psikolojik sağlık ve olumlu sonuçlar.....	9
2.1.5. Dalga araştırmaları	10
2.1.6. Psikolojik sağlık ile ilgili model ve yaklaşımlar	11
2.1.7. Psikolojik olarak sağlam olan bireyin özellikleri	14
2.1.8. Psikolojik sağlamlığın geliştirilmesine yönelik programlar	15
2.1.9. Psikolojik sağlamlığa ilişkin yapılan araştırmalar.....	16
2.2. Sosyal Destek	20
2.2.1. Sosyal destek kavramı ve kuramsal temelleri	20
2.2.2. Sosyal destek türleri	20
2.2.3. Sosyal destek modelleri.....	21
2.2.4. Sosyal desteğin ruh sağlığı üzerindeki yansımaları	22
2.2.5. Sosyal desteğe ilişkin yapılan araştırmalar	23
3. YÖNTEM.....	28
3.1. Araştırmanın Modeli	28
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme	28
3.3. Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri.....	30
3.3.1. Kişisel bilgi formu.....	30

3.3.2. Kısa psikolojik sağlık ölçeği	30
3.3.3. Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği	30
3.4. Verilerin Toplanması.....	31
3.5. Verilerin Analizi.....	31
4. BULGULAR	33
4.1. Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Ve Sosyal Destek Algı Düzeylerine İlişkin Bulgular	33
4.2. Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Ve Sosyal Destek Algı Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular.....	34
4.3. Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Ve Sosyal Destek Algı Düzeylerinin Yaşa Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular.....	35
4.4. Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Ve Sosyal Destek Algı Düzeylerinin Anne-Baba Eğitim Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular.....	36
4.5. Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Ve Sosyal Destek Algı Düzeylerinin Okul Türüne Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	38
4.6. Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Ve Sosyal Destek Algı Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	39
4.7. Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular.....	40
4.8. Lise Öğrencilerinin Sosyal Destek Algısının Psikolojik Sağlık Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular.....	41
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	42
5.1. Tartışma.....	42
5.1.1. Lise Öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerine ilişkin bulguların tartışılması	42
5.1.2. Lise Öğrencilerinin sosyal destek algı düzeylerine ilişkin bulguların tartışılması.....	43
5.1.3. Lise Öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması.....	44
5.1.4. Lise Öğrencilerinin sosyal destek algı düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması.....	45
5.1.5. Lise Öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin yaşa göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması.....	47
5.1.6. Lise Öğrencilerinin sosyal destek algı düzeylerinin yaşa göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması.....	49
5.1.7. Lise Öğrencilerinin psikolojik sağlık anne-baba eğitim durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması.....	50
5.1.8. Lise Öğrencilerinin sosyal destek algı düzeylerinin anne-baba eğitim durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması	51
5.1.9. Lise Öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin okul türüne göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması.....	54
5.1.10. Lise Öğrencilerinin sosyal destek algı düzeylerinin okul türüne göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması.....	55
5.1.11. Lise Öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin sınıf düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması.....	57

5.1.12. Lise Öğrencilerinin sosyal destek algı düzeylerinin sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması.....	58
5.1.13. Lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilere ilişkin bulguların tartışılması.....	60
5.1.14. Lise öğrencilerinin sosyal destek alt boyutları arasındaki ilişkilere ilişkin bulguların tartışılması.....	61
5.1.15. Lise Öğrencilerinin sosyal destek algısının psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisine ilişkin bulguların tartışılması	62
5.2. Sonuç	63
5.3. Öneriler.....	64
5.3.1. Uygulayıcıya yönelik öneriler	64
5.3.2. Araştırmacıya yönelik öneriler	66
KAYNAKLAR.....	69
EKLER.....	92

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeyleri İle Sosyal Destek Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi başlıklı tez çalışmamın toplam **76** sayfalık kısmına ilişkin, 31/12/2025 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%16** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

31/12/2025

Emrah KÜÇÜK

Prof. Dr. Sayime ERBEN KEÇİCİ

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

31/12/2025

Emrah KÜÇÜK

SİMGELER VE KISALTMALAR

Simgeler

β : Beta Değeri

%: Yüzde

B: Regresyon katsayısı

SH: Standart Hata

R: Korelasyon Katsayısı

R²: Açıklanan Varyans Oranı

F: Varyans

N: Kişi Sayısı

p: Anlamlılık

t: Bağımsız Değişken

Ss: Standart Sapma

VIF: Varyans Artış Faktörü

f: Frekans

Kısaltmalar

MEB: Milli Eğitim Bakanlığı

ÇASDÖ: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Ort: Aritmetik Ortalama

Akt: Aktaran

vd. : Ve diğçerleri



ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Eğitim Programları ve Öğretim Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİ İLE SOSYAL DESTEK ALGILARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Emrah KÜÇÜK

Bu araştırmada lise öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyi ile sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Nicel bir araştırma olan bu çalışmada nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu Konya ili Hadim ve Taşkent ilçelerinde öğrenim görmekte olan 97 kadın 113 erkek olmak üzere toplam 210 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır. Toplanan veriler IBM SPSS Statistics 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Lise öğrencilerinin Psikolojik Sağlık ve Sosyal Destek Algısı düzeylerini belirlemek amacıyla betimsel istatistikler (aritmetik ortalama, standart sapma, frekans, yüzde) kullanılmıştır. Cinsiyet ile anne ve baba eğitim durumu değişkenlerine göre katılımcıların ölçek puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem için t-testi uygulanmıştır. Yaş, lise türü ve sınıf düzeyi gibi üç ve daha fazla kategoriye sahip değişkenler için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA sonucunda anlamlı fark belirlenen durumlarda Scheffe testi ile hangi gruplar arasında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların Psikolojik Sağlık ve Sosyal Destek Algısı puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. Ayrıca Psikolojik Sağlamlığın Sosyal Destek Algısı üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek üzere çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerinin orta düzeyin üzerinde olduğu ve hem genel hem de alt boyutlar açısından yüksek düzeyde sosyal destek algısına sahip oldukları belirlenmiştir. Erkek katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerinin kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu fakat cinsiyetin sosyal destek algısı üzerinde ise anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Yaş ilerledikçe hem psikolojik sağlık düzeyinin hem de bazı sosyal destek algısı boyutlarının (özellikle özel bir insan ve toplam destek) arttığı tespit edilmiştir. Anne ve baba eğitim düzeyinin ve sınıf düzeyinin katılımcıların psikolojik sağlık düzeyleri ve algılanan sosyal destek algıları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. Meslek lisesinde öğrenim gören öğrencilerin hem psikolojik sağlamlıklarının hem de belirli sosyal destek boyutlarındaki algılarının diğer lise türlerinde öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri arttıkça aileden ve özel bir kişiden algıladıkları sosyal desteğin de arttığı fakat Psikolojik sağlık ile arkadaşlardan algılanan sosyal destek arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir. Sosyal destek alt boyutlarının birbirleriyle tutarlı şekilde ilişkili olduğu ve toplam destek algısına güçlü katkılar sağladığı belirlenmiştir. Sosyal destek algısının psikolojik sağlamlıktaki değişimin %10,6'sını açıkladığı, psikolojik sağlık üzerinde belirli bir etkisi olduğu, ancak bu etkinin özellikle aile desteği ile daha güçlü bir şekilde ortaya çıktığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik sağlık, Sosyal destek, Lise öğrencileri.

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences
Department of Educational Sciences
Curriculum and Instruction Program
Master Thesis

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN HIGH SCHOOL STUDENTS' PSYCHOLOGICAL RESILIENCE LEVELS AND THEIR PERCEPTIONS OF SOCIAL SUPPORT

Emrah KÜÇÜK

In this study, it was aimed to examine the relationship between psychological resilience level and social support levels of high school students. In this study, which is a quantitative research, relational survey design, one of the quantitative research designs, was used. The study group of the research consists of 210 high school students, 97 female and 113 male, who are studying in Hadim and Taşkent districts of Konya province. Personal Information Form, Brief Psychological Resilience Scale and Multidimensional Perceived Social Support Scale were used in the study. The collected data were analysed using IBM SPSS Statistics 25.0 software.

Descriptive statistics (arithmetic mean, standard deviation, frequency, percentage) were used to determine the Psychological Resilience and Social Support Perception levels of high school students. Independent samples t-test was applied to determine whether the scale scores of the participants differed according to gender and mother and father education status variables. One-way analysis of variance (ANOVA) was used for variables with three or more categories such as age, high school type and grade level. In cases where a significant difference was found as a result of ANOVA, Scheffe test was used to determine which groups were significantly different. Pearson Product Moment Correlation Coefficient was calculated to determine the relationship between the participants' Psychological Resilience and Social Support Perception scores. In addition, multiple linear regression analysis was performed to examine the predictive effect of Psychological Resilience on Perception of Social Support.

According to the results of the study, it was determined that the psychological resilience levels of the participants were above the medium level and that they had a high level of social support perception in terms of both general and sub-dimensions. It was determined that the psychological resilience levels of male participants were higher than female participants, but gender did not have a significant effect on the perception of social support. It was determined that both the level of psychological resilience and some social support perception dimensions (especially a special person and total support) increased with increasing age. It was found that mother and father education level and class level had no significant effect on the psychological resilience levels and perceived social support perceptions of the participants. It was determined that both psychological resilience and perceptions of certain social support dimensions of students studying in vocational high schools were higher than students studying in other high school types. It was determined that as the psychological resilience levels of individuals increased, the social support perceived from family and a special person increased, but there was no significant relationship between psychological resilience and social support perceived from friends. It was determined that the sub-dimensions of social support were consistently related to each other and made strong contributions to the total perception of support. It was determined that the perception of social support explained 10.6% of the change in psychological resilience, that it had a certain effect on psychological resilience, but this effect emerged more strongly especially with family support.

Keywords: Psychological resilience, Social support, High school students.

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmaya konu olan problem durumu, araştırmanın amacı ve önemi ele alınmıştır. Bunun yanısıra araştırmaya ilişkin varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlar başlıklarına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Kimlik oluşumu, sosyal ilişkiler ve duygusal denge açısından ergenlik dönemi birey için son derece önemli bir süreçtir. Lise çağındaki gençler bu evrede, akademik başarı baskısı, arkadaş çevresiyle etkileşimler, ailelerinin beklentileri ve geleceklere dair belirsizlikler gibi pek çok stres unsuru ile karşılaşmaktadır (Akbayrak, 2024). Teknolojinin yaygınlaşmasıyla birlikte iletişimleri artan bu yaş grubu, sorunlar karşısında etkili başa çıkma yolları geliştirmekte, zaman zaman güçlük yaşayabilmekte ve bu durum bazı durumlarda riskli davranışların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Orman, 2016). Çeşitli stresli, sarsıcı, travmatik ya da engelleyici deneyimlere maruz kalan gençlerin verdikleri tepkiler ve kullandıkları başa çıkma yolları ise birbirinden farklılık göstermektedir. Bazı ergenler, yaşadıkları bu zorlayıcı olaylar sonucunda yoğun kaygı duyabilmekte, depresif bir ruh haline bürünebilmektedir (Doğan, 2015). Bazıları ise yaygınlaşan olumsuzluklara rağmen ayakta kalabilmekte ve çevreleriyle sağlıklı etkileşimlerini sürdürebilmektedir. Bu bireyler, stresli durumlar karşısında pes etmek yerine hızla toparlanarak hatta her zorluktan güçlenerek çıkabilmektedir (Henderson & Milstein, 1996). Bu durumlar karşısında öğrencilerin nasıl uyum sağlayabildikleri ve güçlüklerle nasıl baş edebildikleri ‘psikolojik sağlamlık’ ile ilişkilendirilmektedir. Psikolojik sağlamlık; bireyin zorlu deneyimler karşısında esneklik göstererek yeniden toparlanabilme ve çevresine uyum sağlayabilme kapasitesi olarak açıklanmaktadır (Connor & Davidson, 2003). Araştırmalar, yüksek psikolojik sağlamlığa sahip ergenlerin stresli deneyimlere rağmen daha dengeli bir psikososyal gelişim sergileyebildiklerini göstermektedir (Özer & Deniz, 2014).

Stresli yaşam olaylarıyla karşılaşıldığında bireyin yeniden dengeye gelebilme kapasitesini ortaya koyan psikolojik sağlamlığa ilişkin ruh sağlığı alanında yapılan bazı çalışmalarda kişilik gibi içsel etmenlerin rolüne değinilmiştir (Terzi, 2005). Bunun yanı sıra psikolojik sağlamlığın gelişiminde çevresel etkenlerin de kritik bir görev üstlendiği vurgulanmıştır. Bu çevresel değişkenler ele alındığında özel birinin desteği, aile ve arkadaşlar

bireyin sosyal destek ağlarından önemli bir bölümünü oluşturmaktadır (Zimet vd., 1988). Sosyal desteğin, bireylerin stresli yaşam olayları karşısında dayanıklılık göstermelerine katkıda bulunduğu, psikolojik yükü hafiflettiği ve uyum becerilerini artırdığı belirtilmektedir (Cohen & Wills, 1985). Ayrıca bulgular, yüksek düzeyde sosyal destek algısına sahip bireylerin stres karşısında daha dirençli olduklarını ve depresyon belirtilerini daha az yaşadıklarını göstermektedir (Olsson vd., 2005). Bununla birlikte Olsson vd. (2003) gençlerde psikolojik sağlık üzerine yapılan çalışmaların hala geliştirilmesi gerektiğini ve bu alanda öğrenilecek çok şey bulunduğunu vurgulamaktadır.

Lise dönemi, bireyin geleceğe ilişkin hedefler belirlediği ve planlamalar yaptığı, aynı zamanda yoğun akademik başarı baskısı ile karşı karşıya kaldığı kritik bir evre olarak karşımıza çıkmaktadır (Güner, 2006). Bu gelişim evresinin getirdikleri nedeniyle ergenler, yoğun stres altında kalabilir; problemlerle başa çıkmada zorlanabilir, geleceğe dair umutsuzluk yaşayabilir ve düşük motivasyonla birlikte kaygılı hissedebilirler (Brumley vd., 2017). Bu dönemde öğrencilerin güçlü sosyal destek kaynaklarına sahip olmaları, onların psikolojik sağlıklarını artırarak geleceğe daha umutlu ve iyimser bir bakış açısı geliştirmelerine yardımcı olmaktadır (Eryılmaz, 2010). Buna karşılık, sosyal desteğin yetersizliği öğrencilerde içe kapanma, akademik başarısızlık, riskli davranışlar ve çeşitli ruh sağlığı sorunlarının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Sever, 2015).

Alanyazında psikolojik sağlık ve sosyal destek kavramları farklı değişkenlerle ilişkilendirilerek birçok çalışmada incelenmiştir (Eraslan Çapan & Arıcıoğlu, 2014; Güloğlu & Kararımak, 2010; Sourı & Hasanirad, 2011). Bununla birlikte, lise öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin birlikte ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu dikkat çekmektedir (Arslan, 2015).

Lise öğrencilerinin içinde bulunduğu ergenlik dönemi, bireyin geleceğini şekillendiren kritik bir gelişim sürecidir. Bu süreçte lise öğrencilerinin karşılaştıkları stres ve zorluklarla başa çıkabilme kapasiteleri, onların psikolojik sağlık düzeyleri ve çevrelerinden aldıkları sosyal destek ile yakından ilişkilidir. Bu nedenle, lise dönemindeki öğrencilerin psikolojik sağlıkları ile sosyal destek algılarının birlikte ele alınması büyük önem taşımaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Psikolojik sağlık ve sosyal destekle ilgili çeşitli araştırmalar yapılmakla birlikte literatürde lise öğrencilerinin psikolojik sağlık ve sosyal destek algı düzeyiyle ilişkisini

araştıran detaylı bir inceleme bulunmamaktadır. Bu durum dikkate alınmış ve bu araştırmada lise öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın temel ve alt problemleri şu şekilde oluşturulmuştur:

“Liseli öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri ile sosyal destek algıları arasında ilişki var mıdır?” Sorusu araştırmanın temel problemini oluşturmaktadır. Bu probleme dayalı olarak alt problemler aşağıdaki gibidir.

1. Lise öğrencilerinin psikolojik sağlık ile sosyal destek ve alt boyutlarına ilişkin algıları ne düzeydedir?

2. Lise öğrencilerinin psikolojik sağlık ile sosyal destek ve alt boyutlarına ilişkin algı düzeyleri kişisel (cinsiyet, yaş, anne-baba eğitim durumları, lise türleri ve sınıf düzeyi) değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

3. Lise öğrencilerinin psikolojik sağlık ile sosyal destek ve alt boyut düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Ergenlerin psikolojik sağlamlığı, eğitim alanında giderek artan bir biçimde ele alınan ve önem atfedilen konular arasında yer almaktadır (Sipahioğlu, 2008). Masten ve Obradović'in (2006) araştırmasında ortaya koyduğu üzere, psikolojik sağlık çalışmalarında koruyucu bireysel ve çevresel faktörlerin derinlemesine incelenmesi, risk altındaki bireylerin neden daha uyumlu bir şekilde toplumsal entegrasyon sağladıklarını ve başarı elde ettiklerini açıklamada kritik bir rol oynamaktadır.

Dumont ve Provost (1999) ergenlerin iyi oluşunu olumsuz yönde etkileyebilecek çeşitli yaşam olaylarının ortaya çıkabileceğini; bu tür olayların üstesinden gelmek konusunda bazı ergenlerin başarılı olurken, bazılarının ise ciddi psikolojik sorunlar yaşayabildiğini belirtmiştir. Bu doğrultuda kişisel değişkenlerin tetkik edilmesine yönelik çalışmaların, risk altındaki ergenler için koruyucu faktörlerin belirlenmesine dikkate değer katkılar sağlayabileceğini dile getirmiştir.

Psikolojik sağlık temelli programlar, öğrencilerin stres ve travma gibi olumsuz yaşam olaylarıyla başa çıkma, çevresel uyumlarını güçlendirme ve sosyal destek sistemlerinden yararlanma becerilerini geliştirmeyi hedeflemektedir (Gizir, 2007). Gilligan (2000) ergenlerin yaşamın çok boyutlu güçlükleriyle etkili biçimde üstesinden gelebilmeleri

için sosyal desteğin kritik bir unsur olduğunu belirtmiştir. Smokowski vd. (1999) benzer şekilde ergenlerin psikolojik sağlığını ve gelişimini destekleyen önemli etkenlerden biri olarak sosyal desteğin rolünün altını çizmiştir. Psikolojik sağlamlıkla ilgili mevcut araştırmaların sayıca yetersiz oluşu ve bireylerin yaşam karşısındaki zorlukların üstesinden gelme gereksinimi, bu yetkinliği sergileyen bireylerin ayırt edici özelliklerinin kuramsal olarak incelenmesini ve konuya ilişkin bilimsel çalışmalara daha fazla ağırlık verilmesini zorunlu kılmaktadır (Oktan, 2008).

Yukarıdaki durumlar dikkate alındığında psikolojik sağlamlık kavramının olumsuz yaşam şartlarıyla mücadele etmek zorunda kalan öğrencilerin yaşadıkları durumla ilişkili olarak araştırılmasının ne kadar önemli olduğu göze çarpmaktadır. Araştırmanın bulgularının ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sağlamlıkla ilgili koruyucu faktör olan sosyal destek düzeyleri açısından incelenecek olması, sosyal destek düzeyi düşük olan öğrencilerin bu durumlara bağlı olarak psikolojik sağlamlıklarının düşük olması durumunda gerekli önlemlerin alınması açısından okullarda görev yapan öğretmenlere, psikolojik danışmanlara ve idarecilere ergenlere uyum sağlama ve zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olmaya yönelik uygulamalarda katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ülkemizde sosyal destek ve psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan araştırmaların sayısının oldukça sınırlı olduğu göz önüne alındığında, söz konusu değişkenlerle ilgili gerçekleştirilecek araştırmaların literatüre önemli katkılarda bulunabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmanın, ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlamlığına yönelik yapılan araştırmalara öncülük edeceği ve eğitim programlarını hazırlayanlara bir yol gösterici nitelikte olacağı öngörülmektedir.

1.4. Varsayımlar

Bu araştırmanın varsayımlarını şöyle sıralamak mümkündür:

1. Araştırma kapsamındaki lise öğrencileri, Kişisel Bilgi Formu' nu içten yanıtlamışlardır.
2. Araştırma kapsamındaki lise öğrencileri, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği' ni içten yanıtlamışlardır.
3. Araştırma kapsamındaki lise öğrencileri, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği' ni içten yanıtlamışlardır.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıklarını şöyle sıralamak mümkündür:

1. Bu çalışmada elde edilen bulgular 2024-2025 eğitim-öğretim yılında Konya ili Hadim ve Taşkent ilçelerinde öğrenim gören lise öğrencilerinden 210 öğrenciyle sınırlıdır.
2. Bulgular bu çalışmada kullanılan “Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği” ve “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Psikolojik Sağlık: Bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı sürekli veya süreğen olumsuzluklara karşı hem işlevsel hem de işlevsel olmayan başa çıkma mekanizmalarını kullanabilme kapasitesi ve zorlayıcı yaşam koşullarına karşı etkili bir şekilde uyum sağlayabilme yetisi olarak tanımlanmaktadır (Bolat, 2013).

Sosyal Destek: Kişinin çevresel kaynaklardan elde ettiği sosyal ve psikolojik destek şeklinde nitelendirilir (Yıldırım, 1997).

BÖLÜM 2

2. ALAN YAZIN

Bu bölümde psikolojik sağlamlık ve sosyal destek ile ilgili bilgilere ve bu alanlarda yapılan yurtiçi ve yurtdışı araştırmalara yer verilecektir.

2.1. Psikolojik Sağlamlık

2.1.1. Psikolojik sağlamlık kavramı

Latince “resilient” kökünden türeyen psikolojik sağlamlık kavramı, İngilizce literatürde “resilient” terimi ile karşılık bulmaktadır (Masten & Gewirtz, 2006). Resilient, olumsuz olaylar sonrasında hızlı bir şekilde toparlanarak önceki işlevselliğine geri dönebilme durumunu tanımlamaktadır (Kurtoğlu, 2019).

Psikolojik sağlamlık alanında çeşitli tanımlar bulunmakla birlikte, bu tanımlar anlam açısından önemli ölçüde örtüşmektedir. Connor & Davidson' a (2003) göre psikolojik sağlamlık, bireyin yoğun stres ve travmatik yaşantılar karşısında işlevselliğini sürdürebilmesini mümkün kılan, adaptif baş etme stratejilerini destekleyen bir kişilik yapısıdır. Olsson vd. ise (2003) psikolojik sağlamlığı bireyin tehdit edici durumlar ya da olumsuz yaşam olaylarının etkisi altında kalmaksızın işlevselliğini sürdürebilmesi ve bu tür durumlar karşısında yeniden uyum sağlayarak güçlü kalabilme kapasitesi olarak tanımlamıştır. Bir başka tanımda ise genellikle travma, trajedi, tehditler veya diğer olumsuzluklar bağlamında olumlu uyum sürecini kapsayan dinamik bir süreç olarak tanımlanır (Luthar vd., 2000). Ülkemizde yapılan tanımlamalardan birinde ise psikolojik sağlamlık bireyin yoğun stres ve zorluklar karşısında ruhsal dengesini sürdürebilmesi, çevresel koşullara uyum sağlayabilmesi ve işlevsel yaşam becerilerini devam ettirebilmesi olarak ele alınmaktadır (Öz & Yılmaz, 2009).

Ayaz (2024) psikolojik sağlamlık kavramının Türkçe literatürdeki kullanımlarını incelemiş; "kendini toparlama gücü", "psikolojik dayanıklılık" ve "yılmazlık" gibi ifadelerin farklı çalışmalarda çeşitli oranlarda tercih edildiğini belirtmiştir. Bir diğer çalışmada ise Yılmaz Börekçi ve Gerçek (2018) sosyal bilimler literatüründe “Resilience” kavramının Türkçe karşılıklarını incelemiştir. Araştırmada YÖK veri tabanında 2000-2017 yılları arasında yer alan tezler değerlendirilmiş ve bu tezlerde kavramın farklı biçimlerde kullanıldığı belirlenmiştir. Bulgulara göre, “resilience” kavramı için en çok tercih edilen karşılıklar

arasında “dayanıklılık”, “sağlamlık” ve “yılmazlık” öne çıkarken; bunun yanında “dirençlilik”, “direniş”, “esneklik” ve “kendini toparlama” ifadelerine de rastlanmıştır.

Psikolojik sağlamlık üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde, üç ana bileşenin öne çıktığı görülmektedir. Bunlardan birincisi risk faktörleri, ikincisi koruyucu etkenler, üçüncüsü ise risklere rağmen elde edilen olumlu sonuçlardır. Psikolojik sağlamlık, bu üç sürecin karşılıklı etkileşimi sonucunda ortaya çıkan bir olgu olarak değerlendirilmektedir (Luthar & Zigler, 1991).

2.1.2. Psikolojik sağlamlık ve risk faktörleri

Risk faktörleri psikolojik sağlamlık alanının önemli inceleme başlıklarından birini oluşturmaktadır (Gizir, 2007). Risk kavramı birbirine yakın anlamları ifade etmekle birlikte kullanıldığı alana özgü daha spesifik tanımları içermektedir. Özellikle sosyal çalışma sahalarında tanımlamalarına sıklıkla karşılaşılmaktadır. Bu açıdan bakıldığında psikoloji terimleri sözlüğünde, bireyin belirli bir fiziksel veya zihinsel rahatsız olma olasılığını yükselten faktörler (cinsiyet, genetik miras, sosyal çevre, yaş vb.) veya alışkanlıklar (alkol, sigara kullanımı vb.) şeklinde ifade edilmektedir. Bunun yanı sıra muhtelif olumsuz durumların olma olasılığını yükselten halleri belirtmek içinde kullanılmaktadır. İlk başlarda, psikolojik sağlamlık incelemelerinde araştırmacılar, riski belirlemek için tek bir göstergeye yoğunlaşmışlar, sonra risk faktörlerinin aynı anda geliştikleri, zamanla birleşip etkiledikleri ve farklı risk faktörlerinin benzer sonuçlara yol açtığı hususunda anlaşmışlardır (Snyder ve Lopez, 2002).

Risk faktörleri açısından bir değerlendirme yapıldığında, bireyin uzun süreli sağlık sorunları, hamilelik döneminin normal süresinden önce gerçekleşen doğum, istenmeyen yaşam durumları, anne ve babanın sağlık zorlukları ya da zihinsel rahatsızlıkları, genç yaşta annelik sorumluluklarını üstlenme, ebeveynlerin ayrılığı, vefat veya bir ebeveynle beraber yaşama, ailenin içinde meydana gelen zorlayıcı olaylar, ergenlik döneminde anne olmak, evsiz kalma, maddi güçlükler ergenler için potansiyel risk faktörleri arasında sıralanabilir (Gizir, 2007). Bununla birlikte bireyin, ailenin ve toplumun içinde bulunduğu çerçevede problemlerin oluşmasına sebep olabilecek risk unsurlarının biyolojik, demografik, genetik ve psikososyal karakteristikleri barındırdığı söylenebilir (Terzi, 2008). Risk faktörlerinin bu unsurları kapsadığı bilinmekle birlikte bireysel, ailesel ve çevresel risk faktörleri şeklinde de kategorize edilmektedir. Bireysel faktörler incelendiğinde erken doğum, kronik hastalıklar ve olumsuz yaşam koşulları önemli unsurlar olarak yer edinirken, ailesel risk faktörleri ergenlik

dönemi anne olma, ebeveyn hastalığı, ebeveyn boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn ile yaşamak olarak öne çıkmaktadır. Çevresel risk faktörlerine bakıldığında ise çocuk ihmali ve istismar, ekonomik zorluklar ve yoksulluk, toplumsal travmalar, ailevi felaketler olarak karşımıza çıkmaktadır (Gizir, 2007).

2.1.3. Psikolojik sağlamlık ve koruyucu faktörler

Psikolojik sağlamlık bağlamında alanın başat inceleme başlıklarından birini de koruyucu faktörler oluşturmaktadır. Psikolojik sağlamlığın sabit bir karakter özelliği olmadığına dikkat çeken çeşitli çalışmalar, bireylerin zorlu yaşam olaylarıyla başa çıkma süreçlerine ivme kazandıran psikososyal referansların önemine dikkat çekilmektedir. Bu bağlamda, bireyin içsel ve çevresel risk etmenlerini azaltmaya yönelik geliştirdiği beceriler, tutumlar ve yeterlilikler, psikolojik sağlamlığı destekleyen dinamik unsurlar olarak değerlendirilmektedir (Gizir, 2007).

Gilligan (2000) olumsuz yaşam şartlarına malik olmasına karşın küçük yaştaki bazı kişilerin psikolojik sağlamlık olarak başarılı olmalarının çok sayıda sebebi olduğunu belirtmiştir. Gençlerin psikolojik dayanıklılıklarını artırmak için önemli olan koruyucu unsurlar olarak aşağıda yer alan başlıklara yer vermiştir:

1. Güvenlik üssüne sahip olma duygusu; çocuğun güven veren bağları olması ona daha büyük bir evren buluşuna yönelik metanetini artırır.
2. Gelişime mani durumların pozitif bir yaşantıyla tamamlanması; genç birisinin gelişiminde olumluya yönelen bir kırılma unsuru olabilir.
3. Kişinin öz saygısının artması; ilişkilerini geliştirme de önemli bir nokta olarak ifade edilir.
4. Özdenetim duygusu; zor anlarda özellikle genç yaş gruplarındakiler için oldukça önemlidir.
5. Sorunları minimize etmek; zorlukları ve sorunları azaltıcı bir müdahale başlatılabilirse, sonrasındaki durumlara pozitif bir tesir yapabilir (Gilligan, 2000).

Psikolojik sağlamlığın bireyin karşılaştığı riskli ya da zorlu durumlara rağmen uyumlu ve sağlıklı bir gelişim gösterebilmesini sağlayan içsel ve/veya dışsal koruyucu unsurların etkisiyle geliştiği belirtilmektedir. Bu unsurların, olumsuz koşulların birey üzerindeki yıpratıcı etkilerini azaltarak, olumlu baş etme yollarının ortaya çıkmasına yardımcı olduğu vurgulanır (Li vd., 2015). İçsel koruyucu faktörler, bireylerin karşılaştıkları riskli durumlarla

başa çıkmak amacıyla başvurdukları kişisel güç, beceri ve tutumları tanımlarken; dışsal faktörler ise sosyal destek sistemleri gibi çevresel etmenlerle bağlantılı olarak değerlendirilmektedir. Literatürde, hem içsel hem de dışsal koruyucu faktörlerin, risk altındaki bireylerin maruz kaldıkları olumsuz etkileri azaltmada etkili olduğu, bireylerin çevresel uyum süreçlerini kolaylaştırdığı ve gelecekte yaşanabilecek olumsuz yaşam deneyimlerinin gerçekleşme ihtimalini düşürebileceği öngörülmektedir (Kararımak, 2006).

Yukarıda yer alan bilgiler göz önünde bulundurularak koruyucu faktörlerin alt başlıkları olan bireysel(içsel) ve çevresel(dışsal) koruyucu faktörler başlıklarına yer verilecektir.

İçsel koruyucu faktörler

Kişinin kendisiyle ilgili bir durum olan bireysel koruyucu faktörler birçok unsuru içine almaktadır. Bunlar genel olarak akademik performans, cinsiyet, iç denetim odağı, iyimserlik, kendini onaylama, mizah duygusuna sahip olma, olumlu bakış açısı, olumlu mizaç, özerklik, öz farkındalık, öz saygı, problem çözme yetkinliği, sağlık, sosyal beceri, umut, yaş, yaşam amacı buldurmak, zekilik olarak ifade edilmiştir (Gizir, 2007).

Dışsal koruyucu faktörler

Çevresel koruyucu faktörler olarak çok sayıda unsur karşımıza çıkmaktadır. Bunlar genel olarak bir aile ferdiyle pozitif ilişkiler, çocuğa yönelik gerçekçi beklentilerin olması, destekleyici anne baba tutumu, ev yapısı ve prensipleri olarak belirtilebilir (Gizir, 2007).

2.1.4. Psikolojik sağlamlık ve olumlu sonuçlar

Olumlu sonuçlar, bireyin gelişim dönemine uygun sorumluluklarını belirlenen süre içinde yerine getirmesi ve bu süreçte sağlıklı bir uyum göstermesi olarak ifade edilmektedir. Kişinin sahip olduğu koruyucu faktörler, karşılaştığı riskleri aşma becerisiyle birleşerek bu olumlu sonuçların temelini oluşturur. Böylelikle birey, gelecekteki gelişim evrelerinde karşılaşılabileceği zorlukları daha dengeli ve sağlıklı bir şekilde aşma gücüne ulaşır (Masten & Reed, 2002).

Psikolojik sağlamlık alanındaki araştırmalarda, neyin olumlu sonuç olarak değerlendirileceği; maruz kalınan riskin türü ve çalışmanın benimsediği kuramsal çerçeve ile doğrudan bağlantılıdır. Örneğin, yüksek düzeyde risk etmenlerine maruz kalan bireylerde herhangi bir psikopatoloji görülmemesi, dikkat çekici bir olumlu çıktı olarak yorumlanabilir. Buna karşılık, ebeveyn ayrılığı gibi daha hafif düzeyde risk içeren durumlarda, bireylerin

yalnızca gelişim görevlerini yerine getirebilmeleri bile olumlu bir sonuç olarak kabul edilebilir (Luthar & Zelazo, 2003). Akademik başarı ve sosyal yeterlilik gibi olumlu sonuçlar doğuran faktörler de bu bağlamda karşımıza çıkmaktadır (Masten vd., 1999).

Risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlar bir arada değerlendirildiğinde, bunların psikolojik sağlamlığın temel yapı taşlarını oluşturduğu görülmektedir. Bu üç unsurun karşılıklı ve dengeli etkileşimi, bireyin psikolojik sağlamlığını inşa eden temel mekanizmayı meydana getirmektedir (Richardson, 2002).

2.1.5. Dalga araştırmaları

Psikolojik sağlamlık alanındaki araştırmalar, ele alınan konular ve kullanılan yaklaşımlar bakımından farklılık arz etmektedir. Bu kavramın günümüzdeki anlamına ulaşmasında dört ayrı araştırma dalgasının belirleyici rol oynadığı ön plana çıkmaktadır (Treptow, 2017). Birinci dalga araştırmaları, temel kavramları ve yöntemleri ortaya koyarak dayanıklılık olgusunun net bir biçimde tanımlanmasına katkı sağlamış ve odak noktasını birey üzerine yoğunlaştırmıştır. İkinci dalga, zorluk veya risk durumlarında olumlu uyum süreçlerini açıklamaya yönelik teori ve araştırmalarda gelişimsel sistem yaklaşımını benimsemiş; böylece bireyler ile onların gelişimlerinin şekillendiği çoklu sistemler arasındaki etkileşimleri daha dinamik bir biçimde ele almıştır. Üçüncü dalga ise, müdahaleler aracılığıyla dayanıklılığı güçlendirmeye yönelmiş, bireylerin gelişimsel rotalarını değiştirmeyi hedeflemiştir. Günümüzde yükselişte olan dördüncü dalga, epigenetik ve nörobiyolojik süreçler, beyin gelişimi ve farklı sistemlerin etkileşim yoluyla gelişimi biçimlendirme yollarına artan ilgiyle birlikte; dayanıklılığı çok düzeyli analizler kapsamında anlamaya ve bütünleştirmeye odaklanmaktadır (Wright vd., 2013).

Richardson (2002) ise psikolojik sağlamlık alanındaki araştırmaların üç ayrı dalga şeklinde geliştiğini belirtmiştir. İlk dalga, bireylerin dayanıklılık nitelikleri ile sosyal ve kişisel gelişimi destekleyen yöntemler üzerine odaklanmış; öz güven, öz yeterlilik gibi özellikler bu kapsamda sıralanmıştır. İkinci dalga, söz konusu dayanıklılık özelliklerinin nasıl kazanıldığını açıklayan bir süreç olarak tanımlanmış ve koruyucu unsurların güçlendirilmesine vurgu yapmıştır. Üçüncü dalga ise, yaşamın zorluklarıyla başa çıkarak olgunlaşan dezavantajlı çocukların iyilik halini artırmak amacıyla, psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik koruyucu ve müdahale stratejilerini ele almıştır.

2.1.6. Psikolojik sağamlık ile ilgili model ve yaklaşımlar

Psikolojik sağamlık olgusunu açıklamaya yönelik çeşitli model ve yaklaşımlar geliştirilmiştir. Bu bölümde, söz konusu modeller ile kuramsal çerçeveler ana hatlarıyla ele alınacaktır.

Benard modeli

Bu modele göre psikolojik sağamlık, bireyin hem doğuştan getirdiği kişilik özelliklerine hem de yaşam süreci boyunca edindiği deneyim ve becerilere dayanmaktadır. Doğuştan gelen yönler arasında, bireyin sakin bir mizaca sahip olması ve çevresindeki kişiler tarafından olumlu değerlendirilmesi öne çıkmaktadır. Bunun yanında, psikolojik sağamlığı yüksek bireyler, zaman içinde geliştirdikleri bazı yetkinlikler sayesinde bu özelliği pekiştirmektedir. Bu yetkinlikler arasında empati kurma becerisi, etkili iletişim yetileri, mizah anlayışı, kimlik duygusu, özerklik geliştirme, olumsuz çevresel etkilerden kendini koruma ve anlamlı hedefler belirleme yer almaktadır (Benard, 1991).

Benson'un özellikler kazandırma psikolojik sağamlık kuramı

Benson tarafından geliştirilen bu kuram, psikolojik sağamlık ile özellik kuramı arasındaki benzerlikleri ortaya koyarak iki yaklaşımı bir araya getirmiştir. Benson, yetişkinlerin yaşam deneyimlerinin gençler üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ve bu sayede gençlerin olumsuz davranışlardan uzak tutulabileceğini savunur. Kurama göre, etkili sosyal iletişim, problem çözme yeteneği, hedef belirleme, öz yeterlik, empati ve doğru karar verme gibi beceriler bireylere kazandırılmalıdır. Kişi bu yetkinliklere ne kadar sahipse, olumsuz eylemlerde bulunma ihtimali de o kadar azalır. Bu yönüyle, söz konusu özellikler bireyi koruyan birer unsur olarak karşımıza çıkmaktadır (Thomsen, 2002).

Hawkins ve Catalano'nun sosyal gelişim modeli

Bu model risk faktörlerinin azaltılmasına odaklanmakta ve temel üç unsur öne çıkmaktadır. Bunlardan ilki, gençlerin hem yaşlıları hem de yetişkinlerle kurduğu pozitif, güvene dayalı ilişkilerin artırılması olarak tanımlanan sosyal bağlantıların artmasıdır. Bu unsur, bireyin sosyal çevresinden destek görmesini, aidiyet duygusunun güçlenmesini ve olumlu rol modellerle etkileşim kurmasını sağlar. İkinci unsur olan açık sınırlar ve beklentiler, gençlerin davranışlarını yönlendiren, adil ve tutarlı kuralları ile net tutumların belirlenmesini ifade eder; bu sayede gençler hangi davranışların kabul edilebilir olduğunu net bir şekilde kavrar ve toplumsal normlara uyum sağlar. Üçüncü unsur ise yaşam becerileridir. Bu beceriler; sağlıklı karar verme, etkili iletişim kurma, stres ve çatışma yönetimi, ayrıca stres ve

çatışma ile başa çıkma gibi yetkinlikleri içerir. Tüm bu unsurlar birlikte ele alındığında, gençlerin riskli davranışlara yönelme olasılığını azaltarak onların daha güvenli, üretken ve sağlıklı bir yaşam sürmelerine katkıda bulunur (Hawkins vd., 1992).

Henderson ve Milstein'nin psikolojik sağlamlık modeli

Bu modele göre, psikolojik sağlamlık bireye göre değişen, yaşam sürecinde farklı seviyelere ulaşabilen esnek bir özelliktir. Bu özellik, bulunduğu çevrenin koşullarının etkisiyle ilerleme gösterebilir. Psikolojik sağlamlığı destekleyen ve aynı zamanda çevredeki riskleri azaltan altı temel bileşen bulunmaktadır. Bunlar; bireyin sosyal çevresiyle pozitif ve destekleyici ilişkiler kurmasını sağlayan sosyal bağların güçlenmesi, adil ve net kuralları içeren tutarlı sınırların oluşturulması, karar verme, iletişim ve benzeri becerilerin kazandırıldığı yaşam becerileri eğitimi, bireye koşulsuz sevgi ve cesaret sunan ilgi ve destek ortamı, başarıya ulaşması için gerekli kaynakların sağlandığı yüksek beklentilerin aktarılması ve bireyin gönüllü olarak dahil olabileceği anlamlı katılım fırsatlarının yaratılmasıdır (Henderson & Milstein, 1996).

Kumpfer'in yılmazlığın çatısı modeli

Yılmazlığın çatısı modeline göre, ebeveynler veya bakım verenler, çocuklarının beş dayanıklılık alanındaki özelliklerini geliştirmek için çeşitli sosyalleşme süreçlerinden yararlanmalıdır. Ruhsal ve motivasyonel alanda, çocuğun yeteneklerinin, benzersiz özelliklerinin, hedef odaklılığının, sebatının, içsel denetim odağının ve yaşam amacının gelişimi desteklenmelidir. Bilişsel alanda, özsaygının gelişmesine katkıda bulunulmalı, bilgi ve akademik beceriler kazandırılmalıdır. Davranışsal alanda, davranışsal yeterlilik hem model olarak gösterilmeli hem öğretilmeli hem de pekiştirilmelidir. Duygusal alanda, çocuğun duyguları yansıtılmalı, duygu durumunu yönetme becerisi model alınmalı ve bu beceriler pekiştirilmelidir. Fiziksel alanda ise sağlıklı yaşam alışkanlıkları ve doğru sağlık seçimleri öğretilip desteklenmelidir. Bunun yanında, çocuğun veya bakım veren yetişkinlerin, stres kaynağını ortadan kaldırmak ya da azaltmak amacıyla aktif olarak çevresel düzenlemeler yapması ve ebeveynlerin duygusal düzenlemeyi kolaylaştırması da önemli etkileşimsel süreçler arasında yer almaktadır (Kumpfer & Summerhays, 2006).

Richardson, Neiger, Jensen ve Kumpfer'in psikolojik sağamlık modeli

Bu yaklaşım, bireylerin hayatın değişken şartlarına uyum sağlama sürecinde zihinsel, ruhsal ve bedensel dengelerini aynı anda muhafaza edebilmeleri gerektiğini vurgular. Burada sözü edilen denge sistemi; insanın fiziksel, zihinsel ve manevi boyutları arasındaki uyum sürecini ifade eder. Psikolojik dayanıklılıktan bahsedebilmek için çoğu zaman bu dengeyi sarsacak bir tecrübe yaşamak kaçınılmazdır. Böyle bir durumda kişi, önce mevcut düzenini yitirir; sonrasında toparlanma sürecine girerek eski dengesine kavuşur. Bu süreçte, karşılaştığı güçlüklerden ders alır ve hatalarının farkına varır. Psikolojik olarak dirençli bireyler; biyolojik, manevi ve zihinsel uyumunu koruyabilen, olaylara fiziksel, zihinsel ve duygusal yönleriyle yoğunlaşabilen kişilerdir (Richardson vd., 1990).

Süreklielik modeli

Süreklielik kuramı, bireyin psikolojik sağamlığını güçlendiren etkenlerden birinin, çevreden gelen sürekli destek ile yapıcı ve olumlu yaklaşımlar olduğunu vurgular. Bu yaklaşım, kişinin yaşamı boyunca merhamet temelli ilişkiler kurup kurmadığını, anlamlı faaliyetlere katılım fırsatlarını ve yüksek beklentilere maruz kalma durumunu dikkate alır. Bu tür değerli imkânlardan yararlanan kişilerin, hem psikolojik sağamlıklarının gelişme ihtimalinin hem de başarı elde etme şanslarının daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Wasonga, 2002).

Weinstein beklenti iletişimleri modeli

Bireylerin iletişim süreçlerinde olumlu etkiler yaratabilmeleri için çeşitli düzenlemelerin hayata geçirilmesi gerektiğini vurgulayan bu model, eğitim programlarının işlevsel biçimde hazırlanmasını ve grup çalışmalarının etkili bir şekilde yürütülmesini önermektedir. Ölçme ve değerlendirme sistemlerinde ise “çoklu zeka” kuramına dayalı olarak farklı öğrenme stillerine ve yöntemlerine uygun tekniklerin kullanılması gerekmektedir. Ayrıca öğrenme sürecinde bireylerin aktif rol alması ve motivasyonlarının artırılması temel unsurlar arasında yer almaktadır. Psikolojik dayanıklılığın gelişimine önemli katkılar sağlayan diğer etkenler arasında ise bireylerle anlamlı ve doğrudan ilişkiler kurulması, bireysel farklılıklara değer verilmesi, ebeveynlerle güçlü bir iletişim ağı oluşturulması ve olumlu mesajlarla destekleyici bir ortam sağlanması bulunmaktadır (Weinstein vd., 1991).

Wolinler'in psikolojik sağamlık modeli

Psikiyatrist Steven Wolin, kariyerinin ilk dönemlerinde danışanlarının iyileşme süreçlerine aktif biçimde destek sağlamış, ancak zamanla bu yaklaşımın kendi mesleki bakış

açısında rahatsızlık yarattığını gözlemlemiştir. Bu durum üzerine, danışanların sahip oldukları güçlü yönleri odaklanmaya yönelmiş ve yaşadıkları olumsuz yaşam deneyimlerine rağmen iyilik hallerini sürdürebilmelerini sağlayan özellikleri kullanmaya başlamıştır. Eşiyle yürüttüğü ortak çalışmada, söz konusu güçlü yönler sistematik biçimde tanımlanmış ve bireylerin zorluklar karşısında psikolojik dayanıklılıklarını korumalarına yardımcı olan özellikleri ifade eden “yedi sağlık davranışı” olarak kavramsallaştırılmıştır (Thomsen, 2002). Bu davranışlar, sorunlu ve karmaşık durumları fark ederek anlamlandırmayı sağlayan “içgörü” ; olumsuz bir ortamdan duygusal ve fiziksel olarak uzaklaşarak zarar görmemeyi amaçlayan “bağımsızlık”; huzur, destek ve sevgiyi sağlayan kişilerle anlamlı bağlar kurmayı içeren “ilişkiler” ; umutsuzlukla mücadelede ilk adımı atma cesaretini gösteren “girişim” ; yaşanan olumsuzlukları farklı sanat dallarıyla ifade edebilme yeteneği olan “yaratıcılık” ; espri ve gülme yoluyla sorunların yükünü hafifleten “mizah” ve çevrede kötülükler bulunsa dahi iyilik duygusunu besleyen, bilgiye dayalı bir vicdan geliştirmeyi ifade eden “ahlâk” olarak modelde yer almıştır (Wolin ve Wolin, 1993, akt. Özkan, 2021).

2.1.7. Psikolojik olarak sağlam olan bireyin özellikleri

Psikolojik sağlık konusunda bağı olduğu varsayılan bir takım kişilik özellikleri mevcuttur. Bu özellikler incelendiğinde iyimserlik, olumlu duygusallık, öğrenilmiş iyimserlik, öz saygı, umut ve yaşam doyumu kavramları karşımıza çıkmaktadır (Kararmak, 2006).

Psikolojik sağlamlığa sahip bireylerin özellikleri şu şekilde belirtilmektedir: Kişinin gelişim sürecindeki görevlerini tamamlaması önemlidir ve akademik başarı seviyesini artırmanın gerekliliğinin farkında olması beklenir. Ayrıca, sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilmek ve sosyal beceriler açısından yeterli olmak bu özellikler arasında yer alır. Hayattan zevk alabilen, neşeli bir yapıya sahip olmak, suç teşkil eden tutum ve düşüncelerden kaçınmak, patolojik eğilimlerden uzak durmak gereklidir. Bu bireylerde daha az duygusal sorun ve belirtiler görülür, sosyal çevreyle uyum içinde davranırlar ve toplumsal bilinç oluşturma faaliyetlerine aktif şekilde katılırlar. Son olarak, psikolojik anlamda yüksek düzeyde iyi olma hali ve yaşam tatmini sağlamaları beklenir (Ülker Tümlü & Recepoğlu, 2013).

Benard' a (1991) göre ise psikolojik olarak sağlam kişilerin edindiği nitelikler aşağıdaki dört unsurdan oluşmaktadır.

1. Hedef belirleme ve geleceğe yönelik bakış: Belirli hedeflere, eğitimle ilgili beklentilere, umuda ve aydınlık bir geleceğe sahip olma hissi.

2. Otonomi: Bireyin kendine ait benlik hissine sahip olması, özerk hareket etme ve etrafındaki alana yönelik hakimiyet sağlama yeteneği.

3. Problem çözme yetisi: Diğer kişilerden destek talep etme, durumları bizzat şahsi denetimi altında strateji oluşturma yeteneği.

4. Sosyal beceri: Diğer kişilerde pozitif reaksiyon meydana getirme, dolayısıyla akranları ve büyük kişilerle olumlu bir bağ oluşturma becerisi.

2.1.8. Psikolojik sağlamlığın geliştirilmesine yönelik programlar

Bonanno' ya (2004) göre, psikolojik sağlamlık olumsuz yaşam olaylarının ardından dengeyi koruma konusunda farklı yollarla gelişebilir. Alan yazın, psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik müdahale programlarının büyük ölçüde dört temel kuramsal yaklaşım çerçevesinde yapıldığını ortaya koymaktadır:

Bunlardan ilki Bilişsel Davranışçı Yaklaşımdır. Erden & Eminoğlu (2020) bilişsel davranışçı paradigma esas alınarak inşa edilen ve sahaya aktarılan psiko-eğitim programının çalışma grubundaki bireylerin psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme becerileri üzerinde anlamlı düzeyde gelişim sağladığını ifade etmiştir.

Psikolojik sağlamlığı artırmak için kullanılan programlardan bir diğeri Sosyal Duygusal Öğrenmedir. Sosyal duygusal öğrenme bilinçli ve hesap verebilir karar verme, bireyin kendine yönelik farkındalığı, öz yönetim ve sosyal bağlama yönelik duyarlılık yetkinliklerinin artırılmasını sağlamaktadır (Durlak vd., 2011).

Pozitif Psikoloji de psikolojik sağlamlığı artırmak için kullanılan programlardandır. Pozitif psikolojiyle kişilerin yaşamlarını işlevsel, dirençli ve anlamlı bir şekilde sürdürebilmeleri ile yaşam doyumu geliştirebilmelerinin önemine dikkat çekilmektedir (Satıcı & Deniz, 2017). Pozitif psikoloji esas olarak bireyin iyilik hâlinin desteklenmesi ve olumlu kişisel özelliklerinin güçlendirilmesini amaçlamaktadır (Scorsolini-Comin vd., 2013).

Kabul ve Adanmışlık Temelli Yaklaşımlar da bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırmak amacıyla geliştirilen programlar kapsamında değerlendirilmektedir. Bu yaklaşımlar bireyin denetimi dışında meydana gelen durumları benimsemesini ve yaşamında anlam ve doyum sağlayacak değer odaklı davranışları sürdürmede kararlılık göstermesini teşvik ederek; anlamlı ve içsel olarak tatmin olduğu bir hayat sürmesine katkı sağlamayı amaçlamaktadır (Kul & Türk, 2020).

İfade edilen dört temel yaklaşım, birçok programda farklı kuramsal yapıları birleştiren bir yaklaşımla bir araya getirilmiş; başta okul temelli uygulamalarda Sosyal Duygusal Öğrenme ve Bilişsel Davranışçı Terapi bileşenlerinin sıklıkla entegre edildiği gözlemlenmiştir.

2.1.9. Psikolojik sağlamlığa ilişkin yapılan araştırmalar

Bu bölümde, psikolojik sağlamlık ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan bazı araştırmalara yer verilmiştir. Söz konusu araştırmalar aşağıda özetlenmiştir.

Tugade & Fredrickson (2004) tarafından yapılan incelemede psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin stresli deneyimlerden hızlı biçimde toparlandıkları ve olumlu duyguları başa çıkma aracı olarak kullandıkları saptanmıştır. Bunun yanısıra olumlu duyguların uzun vadeli psikolojik sağlamlığın gelişimine katkı sağladığını ortaya koyulmuştur. Ayrıca psikolojik sağlamlığın, doğuştan gelen bir özellikten çok, olumlu duyguların düzenli deneyimlenmesiyle güçlenen dinamik bir süreç olarak değerlendirilmiştir.

Daha önce intihar girişiminde bulunmuş 13 kız katılımcının öznel bakış açısından ergenlerin intihar eğilimini nasıl aştıklarını anlamak amacıyla psikolojik sağlamlık çerçevesinde yapılan araştırmada sosyal süreçler, duygusal süreçler, bilişsel süreçler ve amaçlı eylem olmak üzere sağlamlığın dört alanı belirlenmiştir. Bu alanların birbirinden ayrılmaz bir biçimde ilişkili olduğu ve bir alandaki gelişmelerin diğer alanlarda da değişimlere yol açarak psikolojik sağlamlık sürecine ivme kazandırdığı tespit edilmiştir (Everall vd., 2006).

40 yıl süren ve 1955'te Kauai' de gerçekleştirilen bir çalışmada sürekli yoksulluk içinde büyümüş olan, ailesinde ruh sağlığı bozukluğu geçmişi ve ebeveynleri arasında uyumsuzluk yaşanan çocuklarla, çocukluk döneminde herhangi bir güçlüğe rastlamamış 698 çocuk araştırılmıştır. Biyolojik, psikolojik ve sosyal risk etmenlerinin çocuklar üzerindeki tesirini inceleyen bu araştırma, çocukların sadece az bir kısmının yetişkinlik döneminde memnuniyet verici neticeler edindiği ve sağlıklı bir gelişim sergilediği tespit edilmiştir (Bahadır, 2009).

Üniversitenin ilk senesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin uyum düzeyi ile iyimserlik, başa çıkma yöntemleri, cinsiyet ve psikolojik sağlamlık arasındaki bağlantıyı incelemiş olan araştırmada, tüm belirleyici faktörlerin öğrencilerin üniversiteye oryantasyonuna anlamlı bir biçimde tesir ettiği tespit edilmiştir. Sonuçlar Uyum düzeyleri

yüksek bulunan öğrencilerin psikolojik sağlamlıkta puanı iyi olan öğrenciler olduğunu ortaya koymuştur (Yalım, 2007).

Oktan (2008) tarafından yapılan cinsiyet, problem çözme yetenekleri, yaşam doyumları ve ÖSS sınavına katılımları açısından üniversite sınavı öncesi hazırlık yapan gençlerin psikolojik sağlamlıklarının incelendiği araştırmada, bu gençlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenen etmenlere bağlı olarak anlamlı bir biçimde değişiklik gösterdiği belirlenmiştir.

Psikolojik sağlamlık Önder ve Gülay (2008) tarafından farklı etmenler göz önüne alınarak 8. sınıf öğrencileri üzerinde bir inceleme yapılmıştır. Araştırma sonuçları, kızların psikolojik sağlamlık seviyelerinin erkek öğrencilere kıyasla daha fazla bulunduğunu ortaya koymuştur.

Psikolojik sağlamlık düzeyleri ile ilgili yapılan sağlıkla alakalı fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanlarının ölçüldüğü araştırmada, ölçüm yapılan öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanlarının yeterince yüksek olmadığı tespit edilmiştir (Bahadır, 2009).

Bonanno vd. (2006) tarafından 11 Eylül terör olaylarına tanık olan New York bölgesinde yaşayan 1752 kişi üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, bu kişiler arasında travma sonrası psikolojik sağlamlığın sıklığı incelenmiş ve ilgili incelemeler 11 Eylül saldırılarını takip eden altı aylık süre zarfında yapılmıştır. Travmadan daha az etkilenen kişilerde, psikolojik sağlamlığın daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Atopik dermatitli okul çağındaki çocuklarla yapılan araştırmada, hastalık süresi daha kısa, hastalık şiddeti daha düşük olan ve ebeveynleri, arkadaşları ve öğretmenleriyle daha iyi ilişkiler bildirenlerin, diğerlerine göre daha yüksek dayanıklılık puanlarına sahip oldukları görülmüştür (Im & Kim, 2012).

Siviş Çetinkaya ve Kararımak (2011) tarafından psikolojik sağlamlık değişkeni için denetim odağı, benlik saygısı ve olumlu duygular ile bağlantısının araştırıldığı çalışmada, istatistiksel anlamda onaylanmış bir varsayımsal model oluşturulmuştur. Bu durumda, zihinsel faktörler olarak kabul edilen benlik saygısı ve denetim odağının, hissettiğimiz olumlu ve olumsuz duyguları etkileme anlamında etkisi olduğu açığa çıkarılmıştır.

Dayanıklılık, iyimserlik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmada, dayanıklılığın psikolojik iyi oluşu yordayabildiği, psikolojik iyi oluşun, dayanıklılık gibi kişisel özelliklerden etkilendiği ve bireyin dayanıklılık düzeyinden bağımsız olarak iyimserliğinin, bir ölçüde psikolojik iyi oluşa katkı sağlayabileceği ortaya koyulmuştur (Souri & Hasanirad, 2011).

Algılanan stres ve stres tepkisi ile psikolojik sağlamlık arasındaki bağlantıyı araştıran incelemede, algılanan stres ve stres tepkisinin psikolojik sağlamlıktan önemli ölçüde etkilendiği ortaya çıkmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, erkeklerle kadınlar, psikolojik sağlamlık ve algılanan stres konularında birbirlerine yakın özelliklere sahiptir ancak stresle başa çıkma puanlarında erkeklerin kadınlara göre daha düşük düzeyde oldukları bulunmuştur. kadınların psikolojik sağlamlığının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Fishman, 2012).

Sosyal destek algısının psikolojik destek ihtiyacının giderilmesinde önemli bir etmen olduğu tespit edilmiş, psikolojik destek alma tutumlarının ise psikolojik sağlamlık ile aralarında anlamlı bir korelasyon bulunmamıştır (Şavur, 2012).

Atik (2013) psikolojik sağlamlık seviyeleri ile bağlanma tarzları arasındaki ilişkiyi incelediği ve katılımcılarının liseli gençler olduğu araştırmada bağlanmanın psikolojik sağlamlık üzerinde belirgin bir etkisinin olduğunu, aralarında pozitif ve anlamlı ilişkinin olduğunu tespit etmiştir.

Toprak (2014) tarafından yapılan psikolojik direnç ve psikolojik ihtiyaçların karşılanması ile mutluluk ve yaşam tatminini ne şekilde öngördüğünü anlamak ve ergenlerin mutluluk, yaşam tatmini, psikolojik direnç ve psikolojik ihtiyaç tatmini seviyelerini çeşitli nüfus özelliklerine dayalı faktörler bağlamında incelemek amacıyla yaptığı ergen bireylerin katılımcı olarak yer aldığı araştırmada psikolojik sağlamlığın ve psikolojik ihtiyaçların tatmininin, hem yaşam doyumu hem de mutluluk üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir.

Psikolojik sağlamlık, öz farkındalık ve yaşam tatmini arasındaki korelasyonu inceleyen MEB’ de çalışan öğretmenler üzerinde yapılan araştırmada, psikolojik sağlamlık ve öz farkındalık bağlamından bakıldığında bu ikili arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca, yaşam tatmini ve psikolojik sağlamlığın öz farkındalık düzeyini anlamlı bir biçimde yordadığı bulgularına varılmıştır (Şahin, 2014).

Psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam tatmini arasındaki ilişkiyi anlamak amacıyla üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada benlik saygısı, olumlu dünya görüşü ve umudun aracı rolü incelendi. Bulgulara bakıldığında üniversite öğrencilerinde benlik saygısının psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide tamamen etkili, psikolojik direnç ile yaşam tatmini arasındaki ilişkide ise kısmen etkili olduğunu gösterdi. Ayrıca umut ile pozitif dünya görüşünün yaşam tatmini ve depresif belirtiler ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide kısmen etkili olduğu tespit edildi (Erarlan, 2014).

Li vd. (2015) tarafından çocukların psikolojik gelişimi üzerindeki ebeveyn HIV' inin olumsuz etkisini hafifletmek ve dayanıklılık süreçlerini güçlendirmek amacıyla yapılan araştırmada psikolojik sağlamlığı etkileyen içsel kaynaklar olarak bilişsel kapasite, uyum sağlama motivasyonu, başa çıkma becerileri, din/spiritüalite ve kişilik gibi unsurlar; aile kaynakları olarak sorunsuz geçiş süreçleri, işlevsel bakım verenler, güvenli bağlanma ilişkileri ve ebeveynlik disiplini gibi etmenler; topluluk kaynakları olarak öğretmen desteği, akran desteği, yetişkin rehberliği ve etkili bir okul ortamı gibi unsurlar öne sürülmüştür.

Özkara & Özbay (2019) tarafından yapılan araştırmada, ortaöğretim düzeyinde eğitim gören sporcu öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri, cinsiyet, , ortaöğretim türü, spor branşı ve yaş açısından incelenmiştir. Bulgular, cinsiyet, ortaöğretim türü ve yaş değişkenlerine göre anlamlı bir fark bulunmadığını göstermiştir. Ancak, takım sporlarında lisanslı olarak faaliyet gösteren öğrencilerin, bireysel sporlarla ilgilenen öğrencilere kıyasla psikolojik sağlamlık puanlarının anlamlı şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Gaziantep ilinin şahinbey ve şehitkamil merkez ilçelerinde, MEB' e bağlı lise düzeyindeki okullarda öğrenim görmekte olan öğrenciler üzerinde gerçekleştirilen araştırma sonucunda, öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyet, sosyoekonomik durum, anne ve baba eğitim düzeyi ile psikolojik desteğe duyulan ihtiyaç değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği belirlenmiştir. Buna karşılık, sınıf düzeyi ve ebeveynlerin birliktelik durumunun psikolojik sağlamlık üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa yol açmadığı saptanmıştır (Üstgüney, 2023).

Erzincan Spor Lisesinde öğrenim gören 243 öğrenciden oluşan araştırma grubuyla yapılan psikolojik sağlamlık incelemesinde, spor lisesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete ve yapılan spor türüne göre farklılık göstermediği sonucuna

ulaşmıştır. Bununla birlikte, gelir düzeyi orta olan öğrencilerin, düşük gelir grubundaki öğrencilere kıyasla daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir (Çakmak Yıldızhan & Demir, 2024).

2.2. Sosyal Destek

2.2.1. Sosyal destek kavramı ve kuramsal temelleri

Sosyal destek, bireyin sevildiğini ve değer gördüğünü hissetmesini sağlayan; yaşamında meydana gelen değişim ya da zorlukların olumsuz etkilerini azaltmasına katkıda bulunan; çevresindeki insanlar tarafından sunulan çeşitli olumlu yardımların bütünüdür (Meral & Cavkaytar, 2013). Bir başka tanımlamada ise sosyal destek, resmi ya da gayri resmî ilişkiler aracılığıyla sağlanan moral, yardım ya da bilgi alışverişidir (Florian vd., 1995). Alan Kuramı olarak ifade edilen Kurt Lewin' in oluşturduğu kuram sosyal destek kavramının altyapısını oluşturan önemli bir figürdür. Alan Kuramı içerisinde iki temel kavram mevcuttur. Bu kavramlardan birincisi olan yaşam alanı, Lewin'e göre bireyin davranışını etkileyen tüm faktörleri içermekte; diğer kavram ise psikolojik çevre olup, bireyin nesnel çevreyi kendi anlamına uygun bir biçimde ifade etmesini temsil etmektedir (Kızıldağ, 2009).

2.2.2. Sosyal destek türleri

Sosyal destek türleri çeşitli bakış açılarıyla ifade edilmesine rağmen birbirinden çok büyük farklılığı bulunmamakta ve benzer olgular üzerinde yoğunlaşmaktadır. Schaefer vd. (1981) Duygusal, Bilgilendirici, Araçsal (Somut) destek türleri olarak sınıflandırmıştır. Langford vd. (1997) ise buna benzer fakat biraz daha kapsayıcı şekilde Duygusal Destek, Bilgilendirici Destek, Araçsal (Somut) Destek ve Değerlendirici Destek olarak kategorize etmiştir. Söz konusu sosyal destek türlerine ilişkin açıklayıcı bilgilere, her bir kategorinin kapsamı ve işlevi ele alınmak suretiyle ayrıca yer verilmiştir.

Duygusal destek

Empati, ilgi, güven ve sevgi gibi bileşenleri içeren bu destek biçimi, bireyin emosyonel gereksinimlerinin giderilmesine katkıda bulunur. Duygusal destek, stresin negatif yansımalarını azaltarak psikolojik iyi oluşu güçlendirir (Uchino, 2009).

Bilgilendirici destek

Kişilerin karşılaştığı güçlüklerin etkili bir biçimde üstesinden gelebilmesi amacıyla sunulan bilgi, öneri ve yönlendirmeleri kapsayan söz konusu destek biçimi, karar alma

aşamalarının daha sağlıklı ve yapılandırılmış bir şekilde ilerlemesine katkı sağlar (Thoits, 2011).

Araçsal (Somut) destek

Maddi kaynak tedariki, hizmet temini ve fiziksel destek gibi dolaysız somut unsurları barındıran ilgili destek biçimi, bilhassa zorlayıcı yaşam anlarında kişinin birincil yaşamsal gereksinimlerinin giderilmesine olanak tanır (Schwarzer & Knoll, 2007).

Değerlendirici destek

Bireyin kendi durumlarını ve deneyimlerini analiz etmesine olanak tanıyan dönüt mekanizmaları ve sosyal kıyaslamaları barındıran söz konusu destek türü, öz farkındalık ve öz-yeterlilik gelişimini teşvik eder (Langford vd., 1997).

2.2.3. Sosyal destek modelleri

Bireyin yaşamında karşılaştığı zorluklarla baş etmesini kolaylaştıran ve ruhsal iyilik halini güçlendiren sosyal destek, önemli bir olgu olarak görülmektedir. Bu nedenle, sosyal desteğin nasıl işlediğini açıklamak amacıyla çeşitli modeller ortaya konmuştur (Cohen & Wills, 1985; Thoits, 2011).

Temel etki modeli

Bu modelde sosyal desteğin stresin çözümüne yönelik oldukça faydalı olduğu belirtilmektedir. Stres düşük ya da yüksek farketmeksizin farklı seviyelerinin tamamında bu pozitif etkinin sürdüğü belirtilir. Bunun yanı sıra sosyal destek bireyin stresli olmadığı zamanlarda da faydalıdır. Çünkü temel etki modeline göre sosyal destek ile bireye sosyal ilişkiler imkanı sunulur. Bu modelde sosyal desteğin sağlık açısından oldukça yararlı olduğu da belirtilir (Cohen & Wills, 1985).

Stres tampon modeli

Bu model bireyin stresin üstesinden gelmek için uyguladığı yöntemlerde sosyal desteğin önemini vurgular. Bu modelde stresin kişinin sağlığına olan olumsuz etkinin sosyal destek sayesinde azaltılacağı ve bu etkinin ciddi bir oranda olacağı ifade edilir. İki modelde incelendiğinde sağlık konusunda sosyal desteğin pozitif etkisinin olacağı öne çıkarılmaktadır (Dumont ve Provost, 1999).

Etkileşimsel model

Bu model sosyal destek ve stres algısı arasındaki dinamik etkileşimi öne çıkarır. Sosyal destek, bireyi korumanın yanı sıra stresle mücadele yöntemlerini de biçimlendirmektedir (Thoits, 2011).

2.2.4. Sosyal desteğin ruh sağlığı üzerindeki yansımaları

Ruh sağlığı disiplinindeki incelemeler, sosyal desteğin kişilerin hayat deneyimlerine karşı direnç mekanizmalarını güçlendirdiğini ve psikolojik stresin olumsuz yansımalarının azalmasına katkı sağladığını göstermektedir (Cohen & Wills, 1985).

Özellikle duygusal destek, kişinin öz-değer ve güven duygusunu pekiştirerek kaygı, depresyon, sosyal izolasyon ve stres gibi negatif psikolojik durumların hafifletilmesine katkı sağlamaktadır (Uchino, 2009). Sosyal desteğin koruyucu etki, psikolojik sağlamlık, öznel iyi oluş ve yaşam memnuniyeti alanlarında ruh sağlığına önemli katkıları bulunmaktadır.

Koruyucu etki

Psikolojik travmaya neden olan yaşam deneyimlerinin ardından kişinin sosyal çevresinden aldığı destek, kaygı, travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklara dair belirtilerin ortaya çıkmasını engelleyici bir işlev görebilir (Ozbay vd., 2007).

Psikolojik sağlamlık

Kişilerin psikolojik dayanıklılığını artıran sosyal destek, içsel baş etme kapasitelerinin etkinleşmesini sağlayarak stresli yaşam olaylarına karşı daha işlevsel uyum stratejileri geliştirilmesine olanak tanır. Bu bağlamda, ekolojik afetler, dünya çapında epidemiler veya bireysel kayıplar gibi zorlayıcı dönemlerde toparlanma sürecini hızlandırıcı bir rol üstlenir (Thoits, 2011).

Öznel iyi oluş ve yaşam memnuniyeti

Sosyal desteğin öznel iyi oluş ve yaşam doyumunu kapsamında pozitif tesirlerinin varlığı, birçok bilimsel incelemede rapor edilmiştir. Aile, arkadaş ve toplumsal çevreden sağlanan destek, kişilerin emniyet hissini artırmakta, sosyal izolasyon hissini hafifletmek ve bütünsel hayat standartlarında iyileşmeye katkı sağlamaktadır (Diener & Seligman, 2002).

2.2.5. Sosyal desteğe ilişkin yapılan araştırmalar

Bu bölümde, Sosyal destek ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan bazı araştırmalara yer verilmiştir. Söz konusu araştırmalar aşağıda özetlenmiştir.

Yetişkin bağlanma stillerinin sosyal desteğin algılanması ve aranması üzerindeki etkilerinin incelendiği araştırmada, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, değerlendirilen kişilerden daha yüksek düzeyde duygusal ve araçsal destek algıladıkları ve kaçınan ile kararsız bağlanma stillerine sahip bireylere göre daha fazla destek arayışı içinde oldukları ortaya koyulmuştur (Florian vd., 1995).

Sosyal destek ile iyi oluş arasındaki olumlu ilişkinin, sosyal desteğin genel olarak yarar sağlayan bir etkisinden (ana etki modeli) mi, yoksa desteğin stresli olayların olumsuz etkilerine karşı kişiye koruyan bir süreç olmasından mı (tamponlama modeli) kaynaklandığını belirlemek için yapılan araştırmada her iki modeli de destekleyen bulgular olduğu görülmüştür. Sosyal destek ölçümü, stresli olayların ortaya çıkardığı ihtiyaçlara yanıt verebilecek kişilerarası kaynakların algılanan erişilebilirliğini değerlendirdiğinde, tamponlama modelini destekleyen kanıtlar elde edilmiştir. Buna karşın, destek ölçümü kişinin geniş bir sosyal ağa ne ölçüde entegre olduğunu değerlendirdiğinde, ana etki modelini destekleyen bulgular görülmüştür (Cohen & Wills, 1985).

Ergenlerin sosyal destek algısını inceleyen araştırmada, kadın katılımcıların, erkeklere kıyasla, yakın arkadaşlarından daha fazla sosyal destek hissettikleri ortaya çıkmıştır. Araştırmada ayrıca, katılımcıların sınıfları ve yaşları ile sosyal destek algısını hangi şekilde değerlendirdikleri ile ilgili anlamlı bir istatistiksel değişim belirlenmediği tespit edilmiştir (Brown, 2000).

364 ergenden elde edilen veriler kullanılarak destek algısındaki cinsiyet farklılıklarının incelendiği araştırmada, genç kadınlar daha fazla sayıda destekleyici arkadaşına sahip olduklarını ve arkadaşlarından genç erkeklere kıyasla daha sık destek aldıklarını bildirmiştir. Bununla birlikte, genç erkeklerin arkadaş desteğinden duydukları memnuniyet, genç kadınlarla benzer düzeydedir. Yetişkin destekçilerin sayısı açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmazken, erkeklerin babalarından daha sık destek aldıkları görülmüştür. Ayrıca, ebeveyn dışı yetişkinlerin her iki cinsiyet için de önemli birer sosyal destek kaynağı olduğu belirlenmiştir (Colarossi, 2001).

Soylu (2002) lisede öğrenim gören 3. sınıf öğrencilerinden üniversite sınavı için hazırlık yapanlar ile dershaneye gitmeyi sürdüren öğrencilerin, ebeveynlerinden aldıkları sosyal destek düzeylerini farklı değişkenlere göre incelediği araştırmasında, aileden algıladıkları sosyal destek düzeyi bakımından kız öğrencilerin bu konuda daha düşük puanlar aldığını, bu durumun ilgili öğrenci grubunda kaygı ile depresyon semptomlarını artırdığına yönelik bulgular ortaya koymuştur. Ayrıca, aileden algılanan sosyal desteğin sosyoekonomik durum bağlamında değerlendirildiğinde sosyal destek algı seviyeleri yüksek ve olumsuz psikolojik belirtileri az olan grubun maddi gelir durumunun daha iyi seviyede olduğunu tespit etmiştir.

Colarossi & Eccles (2003) tarafından 15–18 yaş aralığındaki 217 ergenle yapılan araştırmada, ebeveyn, öğretmen ve akran desteğinin depresyon ve benlik saygısı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bulgulara göre, kızlar arkadaşlarından, erkekler ise babalarından daha fazla destek algılamıştır. Annelerden ve öğretmenlerden algılanan destek cinsiyete göre farklılık göstermemiştir. Her iki cinsiyet de babalardan en az düzeyde destek algılamıştır. Anneler, öğretmenler ve arkadaşlardan alınan destek depresyonu anlamlı biçimde azaltırken, benlik saygısı üzerinde özellikle arkadaş ve öğretmen desteği olumlu etkili olmuştur.

Hong Kong'daki 2105 lise öğrencisiyle, aile, arkadaş ve özel biri tarafından sağlanan sosyal desteğin incelendiği araştırmada kız öğrencilerin, erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeyde arkadaş desteği algıladıkları ancak daha düşük düzeyde aile desteği bildirdiklerini ortaya koyulmuştur. Ayrıca, yaşı daha büyük olan ergenlerin, daha küçük yaştaki ergenlere kıyasla daha az aile desteği algıladıkları belirlenmiştir. En yüksek arkadaş desteği düzeyi yaşça büyük kızlarda, en yüksek aile desteği düzeyi ise yaşça küçük erkeklerde gözlenmiştir (Cheng & Chan, 2004).

Sürücü (2005) tarafından mesleki olgunluk seviyeleri ile anne-baba, arkadaşlar ve öğretmenlerden algılanan sosyal destek seviyeleri arasındaki bağın analiz edildiği araştırmada, lisede öğrenim görmekte olan öğrencilerin mesleki olgunluk seviyeleri ile anne-baba, arkadaşlar ve öğretmenlerden aldıkları sosyal destek düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir korelasyon bulunduğu tespit edilmiştir.

Wight vd. (2006) gençlerin psikolojik sağlığının etkilerini bağlamsal düzeyde sosyoekonomik eksiklik ve bireysel olarak algılanan sosyal desteği ile inceledikleri araştırmada, ebeveyn, arkadaşlar ve diğer yetişkin bireylerden gelen destek algısının güçlü

olmadığı ve sosyoekonomik olarak zorluk yaşandığı durumlarda ergenlerde psikolojik sorunların arttığını ifade etmişlerdir.

Sağlam (2007) tarafından aile iletişimlerinin, aileden algılanan sosyal desteğe ve algılanan ebeveyn tutumuna bağlı olarak nasıl değiştiğinin lise de öğrenim görmekte olan öğrenciler üzerinden incelediği araştırmada, demokratik ebeveyn tutumu ile yetiştirildiğini düşünen öğrencilerin, ilgisiz tutum ile yetiştirildiğini düşünen öğrencilere göre daha iyi derecede sosyal destek seviyesi elde ettiği belirlenmiştir. Ayrıca, araştırmanın sonuçlarına öğrencilerin cinsiyetine göre bakıldığında iki cinsiyetinde ebeveyn iletişimlerinde, algıladıkları ana baba tutumlarına ve sosyal destek durumlarına bağlı olarak aralarında anlamlı bir değişiklik olmadığı ortaya konmuştur.

Tomcikova vd. (2009) ebeveyn boşanmasının ve ergenlerin aşırı alkol kullanımının sosyoekonomik düzey, psikolojik iyi oluş ve sosyal destek gibi değişkenlerle ilişkisini Slovakya'daki ergenler üzerinde inceledikleri araştırmada alkol tüketiminde anne-baba ayrılmasının yanında yüksek maddi durum, aileden yeterince sosyal destek algılamama, yüksek depresyon ve yüksek anksiyetenin tesirinin bulunduğunu belirtmişlerdir.

Algılanan destek kaynakları ile psikolojik ve akademik uyum arasındaki ilişkide cinsiyet farklılıklarının incelendiği araştırmada erken ergenlik döneminde destek algılarında cinsiyet farklılıkları ortaya konmuştur. Ayrıca, tüm destek kaynakları ile depresif belirtiler, kaygı, özsaygı ve akademik uyum arasında anlamlı ilişkiler bulunmuş, ancak her kaynağın ayrı etkileri daha sınırlı olmuştur. Ebeveyn desteği, hem erkek hem de kız öğrenciler için uyumun güçlü ve bağımsız bir yordayıcısı olarak öne çıkarken, sınıf arkadaşlarından alınan destek özellikle erkek öğrenciler için güçlü bir bağımsız yordayıcı olmuştur (Rueger vd., 2010).

Malezyalı ergenlerde benlik saygısı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi inceleyen ve cinsiyete bağlı farklılıkların değerlendirildiği araştırmada ergenler arasında algılanan sosyal destek ile özsaygı arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koyulmuştur. Bununla birlikte, erkek ve kız katılımcılar arasında algılanan sosyal destek ve özsaygı açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bunun yanısıra özellikle ebeveynlerden alınan ilgi, övgü ve destek gibi unsurların erken yaşlardan itibaren sağlanmasının büyük önem taşıdığı vurgulanmıştır (Tam vd., 2011).

Sosyal ilişkiler ile sosyal desteğin fiziksel ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmada, sosyal desteğin psikolojik iyi oluşa hem doğrudan hem de stres azaltıcı bir mekanizma aracılığıyla katkı sağladığı belirtilmiştir. Sosyal desteğin duygusal destek ve aktif başa çıkma yardımı olmak üzere iki biçimde ortaya çıktığı ifade edilmiştir. Destek sağlayan kişiler ise önemli diğerler ve deneyimsel olarak benzer kişiler olmak üzere iki grupta ele alınmış; her bir grubun farklı türde destek sağladığı vurgulanmıştır (Thoits, 2011).

Genel sağlık durumu, travmatik stres, benlik saygısı, sosyal destek ve psikopatoloji düzeylerinin karşılaştırıldığı gönüllü ve profesyonel afet çalışanları üzerinde yapılan araştırmada, afet çalışanlarının tamamında benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin düzeyi yükseldikçe stresle başa çıkma zorluğu ve karşılaşılan psikolojik problem seviyesinin düştüğü belirlenmiştir (Ünal Kılıç, 2014).

Amerika Birleşik Devletleri'nde üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek kaynaklarına yönelik yapılan araştırmada, algılanan sosyal destek cinsiyete göre farklılık göstermiştir. Kız öğrenciler, aileden, arkadaşlardan ve romantik partnerlerinden daha yüksek düzeyde sosyal destek algıladıklarını bildirmiştir. Sosyal destek kaynakları açısından aile desteği, erkek öğrencilerin ruh sağlığının en güçlü yordayıcısı olmuştur; arkadaş desteği, kız öğrencilerin ruh sağlığının en güçlü yordayıcısı olarak bulunmuştur (Wang, 2014).

Nepal'in devlet ortaöğretim okullarının 9. ve 10. sınıflarında öğrenim gören 348 ergen arasında algılanan sosyal destek ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi, öz saygı'nın aracılık rolü üzerine gerçekleştirdiği araştırmada, algılanan sosyal desteğin, özsaygı aracılığıyla ergenlerin psikolojik iyi oluşunu dolaylı olarak etkilediği belirlenmiştir. Kendilerine iyi sosyal destek sağlayan ergenlerin daha yüksek özsaygıya sahip oldukları ve bunun da psikolojik iyi oluşlarına katkıda bulunduğu görülmüştür. Ayrıca, çalışmada bu üç alan arasında anlamlı bir cinsiyet farkı bulunmamıştır. Çeşitli Algılanan Sosyal Destek kaynakları arasında hem erkek hem de kız ergenler, arkadaşlara ve diğer kaynaklara kıyasla sosyal destek için daha çok aileye yönelmişlerdir (Poudel vd., 2020).

Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek üzerine gerçekleştirilen araştırmada, katılımcılar en fazla ailelerini aidiyet ve özsaygı desteği sağlayan kişiler olarak görmüşlerdir; bunu arkadaşlar ve asistanlar izlemiştir. Cinsiyetin değer biçme ve özsaygı desteği üzerinde etkili olduğu ancak ırkın sosyal destek düzeyini etkilemediği tespit edilmiştir (Foote, 2022).

Beichuan’ da yer alan iki ortaöğretim okulunda öğrenim gören 1969 öğrenci üzerinde ergenlerin algılanan sosyal destek ve genel iyi oluş özelliklerini ve etki mekanizmasını ortaya koymak, ayrıca algılanan sosyal destek ile genel iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolünü incelemek amacıyla yürütülen çalışmada sonuçlar, algılanan sosyal desteğin yalnızca genel iyi oluşu doğrudan etkilemekle kalmadığını, aynı zamanda psikolojik sağlamlık aracılığıyla dolaylı bir etkiye de sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, ergenlerin genel iyi oluş düzeylerini artırmak için psikolojik sağlamlığı ve sosyal destek ağlarını güçlendirmeye yönelik müdahalelerin etkili bir yol olabileceği tespit edilmiştir (Fu vd., 2022).

Sosyal destek arayanların davranışları ile çevrimiçi topluluklarda alınan destek arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmada içerik paylaşımına yapılan yorum sayısının alınan sosyal destek miktarı ile pozitif yönde ilişkili olduğu; doğrudan destek aramanın alınan duygusal destek miktarı ile negatif yönde ilişkili olmasına rağmen olumlu duyguları ifade etmenin alınan duygusal destek miktarı ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Wei, 2022).

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmada kullanılan model, araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve veri analizine yer verilecektir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve sosyal destek algı düzeylerini incelemek üzere nicel araştırma desenlerinden olan ilişkisel araştırma deseni kullanılmıştır. İlişkisel araştırma deseniyle gerçekleştirilen çalışmalar, genellikle yordama araştırmaları veya ilişkileri inceleyen araştırmalardır (Ocak, 2019). İlişkisel araştırmalarda, birbirleriyle ilişkili birden fazla değişkenin değişim durumları incelenir (Oral ve Çoban, 2020).

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Bu araştırmanın evrenini Türkiye’ de 2024-2025 eğitim-öğretim yılında Konya ilindeki iki ilçe olan Hadim ve Taşkent ilçelerindeki Anadolu Lisesi, Anadolu İmam Hatip Lisesi ve Mesleki ve Teknik Anadolu liselerinde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise evrenden basit seçkisiz örnekleme yoluyla seçilen öğrenciler oluşturmaktadır. Katılımcılara ait demografik özellikler Tablo 3.1, Tablo 3.2 ve Tablo 3.3’ de sunulmuştur.

Tablo 3.1. Katılımcıların Cinsiyet ve Yaş Gruplarına Göre Dağılımı

Değişken	Kategori	f	%
Cinsiyet	Kadın	97	46,2
	Erkek	113	53,8
Yaş	14	26	12,4
	15	45	21,4
	16	66	31,4
	17	61	29
	18 ve üzeri	12	5,7

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların %46,2’si kadın (n = 97), %53,8’i erkek (n = 113) olup, cinsiyet dağılımı dengeli bir yapıya sahiptir. Yaş dağılımında ise en yüksek oran %31,4 ile 16 yaş grubunda yer alırken, bunu %29 ile 17 yaş ve %21,4 ile 15 yaş grubu takip etmektedir. 14 yaş grubundaki katılımcıların oranı %12,4 iken, 18 yaş ve üzeri katılımcıların

oranı %5,7'dir. Bu veriler, katılımcıların büyük çoğunluğunun 15-17 yaş aralığında yoğunlaştığını göstermektedir.

Tablo 3.2. Katılımcıların Anne ve Baba Eğitim Durumlarına Göre Dağılımı

Değişken	Kategori	f	%
Anne Eğitim Durumu	Okuma yazma bilmiyor	5	2,4
	İlköğretim	107	51
	Ortaöğretim	86	41
	Ön lisans	6	2,9
	Lisans	6	2,9
	Lisansüstü	0	0,0
Baba Eğitim Durumu	Okuma yazma bilmiyor	1	0,5
	İlköğretim	70	33,3
	Ortaöğretim	112	53,3
	Ön lisans	12	5,7
	Lisans	14	6,7
	Lisansüstü	1	0,5

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların annelerinin eğitim düzeylerine bakıldığında, %51'i ilköğretim, %41'i ise ortaöğretim mezunudur. Okuma yazma bilmeyen anne oranı %2,4 iken, ön lisans ve lisans mezunu annelerin oranı eşit şekilde %2,9'dur. Babaların eğitim düzeyi ise ağırlıklı olarak ortaöğretim (%53,3) ve ilköğretim (%33,3) düzeyindedir. Lisans (%6,7) ve ön lisans (%5,7) düzeyindeki baba oranları görece daha düşüktür. Lisansüstü eğitim almış baba oranı ise yalnızca %0,5'tir. Genel olarak, ebeveynlerin eğitim düzeylerinin ortaöğretim düzeyinde yoğunlaştığı görülmektedir.

Tablo 3.3. Katılımcıların Lise Türüne ve Sınıf Düzeyine Göre Dağılımı

Değişken	Kategori	f	%
Lise Türü	Anadolu Lisesi	120	57,1
	İmam Hatip Lisesi	31	14,8
	Meslek Lisesi	59	28,1
Sınıf Düzeyi	9. sınıf	59	28,1
	10. sınıf	40	19
	11. sınıf	55	26,2
	12. sınıf	56	26,7

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların %57,1'i Anadolu Lisesi, %28,1'i Meslek Lisesi ve %14,8'i İmam Hatip Lisesi öğrencilerinden oluşmaktadır. Sınıf düzeyine göre dağılım incelendiğinde, %28,1'i 9. sınıf, %26,7'si 12. sınıf, %26,2'si 11. sınıf ve %19'u 10. sınıf

öğrencileridir. Bu bulgular, örneklemin farklı lise türleri ve sınıf düzeylerinden homojen bir şekilde dağıldığını göstermektedir

3.3. Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri

Bu araştırmada öğrenci bilgileri için Kişisel Bilgi Formu; psikolojik sağlamlık düzeyini ölçmek amacıyla “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” ; sosyal destek düzeyini ölçmek amacıyla ise “Algılanan Çok Boyutlu Sosyal Destek Ölçeği” kullanılacaktır.

Aşağıda bu ölçeklerin tanıtımına yer verilmiştir.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Öğrencilerin bilgilerine yönelik kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Öğrencilerin cinsiyet, yaş, anne ve baba eğitim durumları, lise türü ve kaçınıcı sınıfta eğitim gördüğü ile ilgili bilgileri içermektedir.

Formun bir örneği EK-1’de verilmiştir.

3.3.2. Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği

Ölçek, bireylerin psikolojik sağlamlığını ölçebilmek amacıyla (Smith vd., 2008) tarafından geliştirilmiştir. 5’li Likert tarzında bir ölçektir. "Hiç uygun değil" (1), "Uygun Değil" (2), "Biraz Uygun" (3), "Uygun" (4), "Tamamen Uygun" (5) şeklinde bir cevaplama anahtarına sahiptir. Ölçekte 2, 4, ve 6. maddeler tersten kodlanmaktadır. Tersten kodlanan maddeler çevrildikten sonra alınan yüksek puanlar yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa işaret etmektedir. Üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme gerçekleştirilen uyarlama çalışması sonucu elde edilen bulgular ölçeğin psikolojik sağlamlık düzeyini ölçebilecek düzeyde geçerlik ve güvenilirliğe sahip olduğunu göstermiştir (Doğan, 2015).

Ölçeğin bir örneği EK-2’ de verilmiştir.

3.3.3. Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği

Ölçek bireylerin aile, arkadaş ve yaşamlarındaki özel insanlardan aldıkları sosyal desteğin yeterli durumuyla ilgili algılarını belirlemek amacıyla Zimet vd. (1988) tarafından geliştirilmiş olup 3 alt ölçek olmak üzere toplam 12 maddeden oluşmaktadır. Her bir alt boyutta dört madde yer almakla birlikte ölçekte cevaplanabilecek seçenekler 1 (kesinlikle katılıyorum) ile 7 (kesinlikle katılmıyorum) arasında farklılık göstermektedir (Uz Baş ve Kabasakal, 2013). Ölçek Türkçe’ye Eker vd. (2001) tarafından uyarlanmış olup

ölçeğin Türkçe formunda Cronbach alfa katsayıları aile, arkadaş, özel insan ve toplam ölçek puanı için sırasıyla .94, .85, .90 ve .85 olarak ortaya konmuştur (Uz Baş ve Kabasakal, 2013).

Ölçeğin bir örneği EK-3' de verilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Veriler toplanmadan önce araştırmada kullanılacak ölçeklerin kullanımı için ölçekleri uyarlayan kişilerden gerekli izinler alınmıştır. Ayrıca belirlenen okullardan veri toplayabilmek Milli Eğitim Bakanlığında araştırma ve uygulama izni alınmıştır. Verilerin toplanması amacıyla Konya ili Hadim ve Taşkent ilçelerinde öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinden veli izni alınan ve araştırmaya katılmaya gönüllü öğrencilere kişisel bilgi formu ve ölçekler uygulanmıştır. Öğrencilere araştırmanın amacı ve ölçekler hakkında açıklama yapılmıştır. Uygulama katılımcıların kendi okulunda ve sınıfında gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin form ve ölçekleri doldurma süreleri ortalama 15 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde IBM SPSS Statistics 25.0 programı kullanılmıştır. Katılımcıların Psikolojik Sağlık ve Sosyal Destek Algısı düzeylerini belirlemek amacıyla betimsel istatistikler (aritmetik ortalama, standart sapma, frekans, yüzde) hesaplanmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanların dağılım özellikleri çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları incelenerek değerlendirilmiştir (Tablo 4). Bu değerlerin ± 1 aralığında olduğu belirlenmiştir. Bu durum normal dağılım varsayımının sağlandığını göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2007).

Tablo 3.4. Psikolojik Sağlık ve Sosyal Destek Algısı Ölçeklerinden Elde Edilen Puanlara Ait Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

Değişkenler	Çarpıklık		Basıklık	
	z	Sh	z	Sh
Psikolojik sağlık	0,45	0,17	-0,33	0,33
Aile	-0,96	0,17	0,09	0,33
Arkadaşlar	-0,87	0,17	-0,15	0,33
Özel bir insan	-0,83	0,17	-0,62	0,33
ÇASDÖ toplam	-0,92	0,17	0,41	0,33

Cinsiyet ile anne ve baba eğitim durumu değişkenlerine göre katılımcıların ölçek puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem için t-testi uygulanmıştır. Anne ve baba eğitim durumu değişkenlerine göre karşılaştırma yaparken az sayıda katılımcının bulunduğu bazı gruplar (örneğin ön lisans ve lisans grupları) analize dahil

edilmemiştir. Yaş, lise türü ve sınıf düzeyi gibi üç ve daha fazla kategoriye sahip değişkenler için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA sonucunda anlamlı fark belirlenen durumlarda Scheffe testi ile hangi gruplar arasında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık ve Sosyal Destek Algısı puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. Ayrıca Psikolojik Sağlamlığın Sosyal Destek Algısı üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek üzere çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Regresyon analizinde çoklu doğrusal bağlantı (multicollinearity) problemini değerlendirmek amacıyla Varyans Artış Faktörü (VIF) değerleri incelenmiş ve en yüksek VIF değeri 1,58 olarak bulunmuştur. Bu değer, literatürde önerilen <3 sınır değerinin (Yurt, 2023) altında olduğundan çoklu bağlantı sorunu bulunmadığı kabul edilmiştir.

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen verilerin analiz edilmesi sonucunda elde edilen psikolojik sağlamlık ile sosyal destek düzeylerine, cinsiyet, yaş, anne baba eğitim durumu, okul türü ve sınıf düzeyi değişkenlerine, sosyal destek ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye ve sosyal desteğin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisine yönelik bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Ve Sosyal Destek Algı Düzeylerine İlişkin Bulgular

Tablo 5. Psikolojik Sağlamlık ve Sosyal Destek Algısı Ölçeklerinden Elde Edilen Puanlara Ait Betimsel Değerler

Değişkenler	Min.	Maks.	Ort	Ss
Psikolojik sağlamlık	6	30	20,57	5,33
Aile (Sosyal destek)	4	28	21,68	6,32
Arkadaşlar (Sosyal destek)	4	28	21,21	6,43
Özel bir insan (Sosyal destek)	4	28	21,12	7,27
ÇASDÖ toplam	12	84	64,01	16,06

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların psikolojik sağlamlık ve sosyal destek algısı düzeylerine ilişkin betimsel istatistiklerin yer aldığı görülmektedir. Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinden alınabilecek puanlar 6 ile 30 arasında değişmektedir. Katılımcıların bu ölçekten aldıkları puanların ortalaması 20,57 (SS = 5,33) olarak bulunmuştur. Bu sonuç, katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin orta düzeyin üzerinde olduğunu göstermektedir.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinden (ÇASDÖ) alınabilecek puanlar 12 ile 84 arasında değişmekte olup, bu çalışmada toplam sosyal destek algısı puanı ortalaması 64,01 (SS = 16,06) olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlar düzeyinde incelendiğinde; aile puan ortalaması 21,68 (SS = 6,32), arkadaş puan ortalaması 21,21 (SS = 6,43) ve özel bir insan puan ortalaması 21,12 (SS = 7,27) olarak belirlenmiştir. Bu bulgular, katılımcıların hem genel hem de alt boyutlar açısından yüksek düzeyde sosyal destek algısına sahip olduklarını göstermektedir.

4.2. Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Ve Sosyal Destek Algı Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Tablo 6. Cinsiyete Göre Psikolojik Sağlık ve Sosyal Destek Algısı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort	Ss	t(208)	p
Psikolojik sağlık	Kadın	97	18,60	4,31	-5,28	0,00*
	Erkek	113	22,27	5,55		
Aile	Kadın	97	22,02	6,20	0,72	0,47
	Erkek	113	21,39	6,43		
Arkadaşlar	Kadın	97	21,97	6,17	1,59	0,11
	Erkek	113	20,56	6,61		
Özel bir insan	Kadın	97	21,21	7,23	0,15	0,88
	Erkek	113	21,05	7,34		
ÇASDÖ toplam	Kadın	97	64,38	15,09	0,31	0,76
	Erkek	113	63,70	16,91		

*p<0,05

Tablo 6 incelendiğinde, psikolojik sağlık puanları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir, $t(208) = -5,28$, $p < .001$. Erkek katılımcıların (Ort = 22,27, SS = 5,55) psikolojik sağlık düzeylerinin kadın katılımcılara (Ort = 18,60, SS = 4,31) göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, erkeklerin psikolojik sağlık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Sosyal destek algısının aile, arkadaşlar, özel bir insan alt boyutları ve toplam puanı açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$). Örneğin, aileden algılanan sosyal destek düzeyi kadın katılımcılarda (Ort = 22,02, SS = 6,20) erkek katılımcılara (Ort = 21,39, SS = 6,43) kıyasla biraz daha yüksek olsa da, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir, $t(208) = 0,72$, $p = .47$. Benzer şekilde, arkadaşlardan ve özel bir kişiden algılanan sosyal destek ile ÇASDÖ toplam puanı açısından da anlamlı farklılık gözlenmemiştir. Bu bulgular, cinsiyetin yalnızca psikolojik sağlık düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu, sosyal destek algısı üzerinde ise anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

4.3. Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Ve Sosyal Destek Algı Düzeylerinin Yaşa Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Tablo 7. Yaş Grubuna Göre Psikolojik Sağlık ve Sosyal Destek Algısı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Yaş grubu	N	Ort	Ss	F(4;205)	p	Scheffe Post-Hoc
Psikolojik sağlık	14 ^a	26	19,77	5,80	4,07	0,00*	e>a, e>b, e>c,
	15 ^b	45	19,44	4,14			
	16 ^c	66	19,52	4,79			
	17 ^d	61	22,30	5,58			
	18 ve üzeri ^e	12	23,58	7,09			
Aile	14	26	23,04	4,86	1,93	0,11	-
	15	45	20,53	7,11			
	16	66	20,82	6,47			
	17	61	23,13	5,73			
	18 ve üzeri	12	20,42	7,00			
Arkadaşlar	14	26	20,77	6,62	0,73	0,57	-
	15	45	21,71	5,77			
	16	66	20,27	5,99			
	17	61	21,72	7,25			
	18 ve üzeri	12	22,83	6,55			
Özel bir insan	14 ^a	26	20,04	7,10	2,94	0,02*	e>a, e>b, e>c,
	15 ^b	45	20,13	7,37			
	16 ^c	66	19,73	7,79			
	17 ^d	61	23,13	6,57			
	18 ve üzeri ^e	12	24,67	4,83			
ÇASDÖ toplam	14 ^a	26	62,50	14,68	2,46	0,047*	e>a, e>b, e>c,
	15 ^b	45	61,82	15,34			
	16 ^c	66	60,97	16,76			
	17 ^d	61	68,56	15,90			
	18 ve üzeri ^e	12	69,17	14,40			

*p<0,05

Tablo 7 incelendiğinde, psikolojik sağlık puanlarında yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur, $F(4, 205) = 4,07$, $p < .001$. Scheffé post-hoc testi sonuçlarına göre, 18 yaş ve üzeri grubundaki katılımcılar (Ort = 23,58, SS = 7,09), 14 yaş (Ort = 19,77, SS = 5,80), 15 yaş (Ort = 19,44, SS = 4,14) ve 16 yaş (Ort = 19,52, SS = 4,79) gruplarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek psikolojik sağlık puanlarına sahiptir. Bu bulgu, yaş arttıkça psikolojik sağlık düzeyinde artış olduğunu göstermektedir.

Sosyal destek algısının "özel bir insan" alt boyutunda da yaş grupları arasında anlamlı bir fark gözlenmiştir, $F(4, 205) = 2,94$, $p = .02$. Scheffé testi sonuçlarına göre, 18 yaş ve üzeri katılımcıların (Ort = 24,67, SS = 4,83), 14 yaş (Ort = 20,04, SS = 7,10), 15 yaş (Ort = 20,13,

SS = 7,37) ve 16 yaş (Ort = 19,73, SS = 7,79) gruplarına kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek algıya sahip oldukları belirlenmiştir.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇASDÖ) toplam puanları açısından da yaşa göre anlamlı farklılık saptanmıştır, $F(4, 205) = 2,46$, $p = .047$. Post-hoc analiz sonucuna göre, 18 yaş ve üzeri bireylerin toplam sosyal destek puanları (Ort = 69,17, SS = 14,40), 14 yaş (Ort = 62,50, SS = 14,68), 15 yaş (Ort = 61,82, SS = 15,34) ve 16 yaş (Ort = 60,97, SS = 16,76) gruplarına kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Buna karşın, sosyal destek algısının "aile" ve "arkadaşlar" alt boyutlarında yaş gruplarına göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$). Genel olarak bu bulgular, yaş ilerledikçe hem psikolojik sağlamlık düzeyinin hem de bazı sosyal destek algısı boyutlarının (özellikle özel bir insan ve toplam destek) arttığını göstermektedir.

4.4. Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Ve Sosyal Destek Algı Düzeylerinin Anne-Baba Eğitim Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Tablo 8. Anne Eğitim Durumuna Göre Psikolojik Sağlamlık ve Sosyal Destek Algısı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Değişkenler	Anne eğitim	N	Ort	Ss	t(191)	p
Psikolojik sağlamlık	İlköğretim	107	20,48	5,54	-0,41	0,68
	Ortaöğretim	86	20,80	5,28		
Aile	İlköğretim	107	21,71	6,06	-0,14	0,89
	Ortaöğretim	86	21,84	6,53		
Arkadaşlar	İlköğretim	107	20,64	6,90	-1,64	0,10
	Ortaöğretim	86	22,14	5,52		
Özel bir insan	İlköğretim	107	20,49	7,38	-0,81	0,42
	Ortaöğretim	86	21,35	7,42		
ÇASDÖ toplam	İlköğretim	107	61,96	17,23	-1,73	0,09
	Ortaöğretim	86	66,02	14,92		

Tablo 8 incelendiğinde, psikolojik sağlamlık puanları açısından, ilköğretim mezunu annelere sahip bireyler (Ort = 20,48, SS = 5,54) ile ortaöğretim mezunu annelere sahip bireyler (Ort = 20,80, SS = 5,28) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, $t(191) = -0,41$, $p = .68$.

Benzer şekilde, sosyal destek algısının aile ($t(191) = -0,14$, $p = .89$), arkadaşlar ($t(191) = -1,64$, $p = .10$) ve özel bir insan ($t(191) = -0,81$, $p = .42$) alt boyutlarında da anne eğitim

durumuna göre anlamlı farklılık gözlenmemiştir. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇASDÖ) toplam puanları da incelendiğinde, ilköğretim mezunu annelere sahip bireylerin ortalama puanı (Ort = 61,96, SS = 17,23) ile ortaöğretim mezunu annelere sahip bireylerin ortalama puanı (Ort = 66,02, SS = 14,92) arasında fark istatistiksel olarak anlamlı değildir, $t(191) = -1,73$, $p = .09$. Sonuç olarak, annelerin eğitim düzeyinin katılımcıların psikolojik sağlamlık ve algılanan sosyal destek düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmektedir.

Tablo 9. Baba Eğitim Durumuna Göre Psikolojik Sağlamlık ve Sosyal Destek Algısı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Değişkenler	Baba eğitim	N	Ort	Ss	t(180)	p
Psikolojik sağlamlık	İlköğretim	70	20,49	5,72	0,17	0,87
	Ortaöğretim	112	20,35	5,09		
Aile	İlköğretim	70	21,44	6,60	0,11	0,92
	Ortaöğretim	112	21,34	6,35		
Arkadaşlar	İlköğretim	70	20,80	6,00	-1,03	0,31
	Ortaöğretim	112	21,79	6,58		
Özel bir insan	İlköğretim	70	20,40	7,67	-1,01	0,31
	Ortaöğretim	112	21,53	7,07		
ÇASDÖ toplam	İlköğretim	70	62,17	16,45	-1,16	0,25
	Ortaöğretim	112	65,06	16,29		

Psikolojik sağlamlık puanları açısından, ilköğretim mezunu babalara sahip bireylerin (Ort = 20,49, SS = 5,72) ve ortaöğretim mezunu babalara sahip bireylerin (Ort = 20,35, SS = 5,09) puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, $t(180) = 0,17$, $p = .87$.

Benzer şekilde, sosyal destek algısının aile ($t(180) = 0,11$, $p = .92$), arkadaşlar ($t(180) = -1,03$, $p = .31$) ve özel bir insan ($t(180) = -1,01$, $p = .31$) alt boyutlarında da baba eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇASDÖ) toplam puanları incelendiğinde de ilköğretim mezunu babalara sahip bireylerin ortalama puanı (Ort = 62,17, SS = 16,45) ile ortaöğretim mezunu babalara sahip bireylerin ortalama puanı (Ort = 65,06, SS = 16,29) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(180) = -1,16$, $p = .25$). Bu bulgular, baba eğitim düzeyinin katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri ve algılanan sosyal destek algıları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

4.5. Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Ve Sosyal Destek Algı Düzeylerinin Okul Türüne Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Tablo 10. Lise Türüne Göre Psikolojik Sağlık ve Sosyal Destek Algısı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Lise türü	N	Ort	Ss	F(2;207)	p	Scheffe Post-Hoc
Psikolojik sağlık	Anadolu lisesi ^a	120	19,23	4,53	16,86	0,00*	c>a, c>b,
	İmam hatip lisesi ^b	31	19,71	4,86			
	Meslek lisesi ^c	59	23,75	5,81			
Aile	Anadolu lisesi	120	21,40	6,62	0,59	0,55	-
	İmam hatip lisesi	31	21,32	5,81			
	Meslek lisesi	59	22,44	5,98			
Arkadaşlar	Anadolu lisesi	120	21,42	6,82	1,19	0,31	-
	İmam hatip lisesi	31	19,58	5,65			
	Meslek lisesi	59	21,64	5,94			
Özel bir insan	Anadolu lisesi ^a	120	20,62	7,95	3,29	0,04*	c>a,
	İmam hatip lisesi ^b	31	19,42	6,67			
	Meslek lisesi ^c	59	23,05	5,66			
ÇASDÖ toplam	Anadolu lisesi ^a	120	62,59	17,31	4,56	0,01*	c>a,
	İmam hatip lisesi ^b	31	59,90	12,84			
	Meslek lisesi ^c	59	69,07	13,79			

*p<0,05

Tablo 10 incelendiğinde, psikolojik sağlık puanları açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür, $F(2, 207) = 16,86$, $p < .001$. Scheffe post-hoc testi sonuçlarına göre meslek lisesi mezunlarının (Ort = 23,75, SS = 5,81), Anadolu lisesi (Ort = 19,23, SS = 4,53) ve imam hatip lisesi mezunlarına (Ort = 19,71, SS = 4,86) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek psikolojik sağlık puanlarına sahip olduğu belirlenmiştir.

"Özel bir insan" alt boyutunda da lise türüne göre anlamlı farklılık gözlenmiştir, $F(2, 207) = 3,29$, $p = .04$. Scheffe testine göre meslek lisesi mezunlarının (Ort = 23,05, SS = 5,66), Anadolu lisesi mezunlarına (Ort = 20,62, SS = 7,95) göre anlamlı olarak daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇASDÖ) toplam puanlarında da gruplar arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır, $F(2, 207) = 4,56, p = .01$. Scheffe testi sonuçlarına göre meslek lisesi mezunları (Ort = 69,07, SS = 13,79), Anadolu lisesi mezunlarına (Ort = 62,59, SS = 17,31) kıyasla anlamlı olarak daha yüksek sosyal destek algısına sahiptir. Buna karşın, sosyal destek algısının “aile” ($p = .55$) ve “arkadaşlar” ($p = .31$) alt boyutlarında lise türüne göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgular, meslek lisesi mezunu bireylerin hem psikolojik sağlamlıklarının hem de belirli sosyal destek boyutlarındaki algılarının diğer lise türlerinden mezun olan bireylere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir.

4.6. Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Ve Sosyal Destek Algı Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Tablo 11. Sınıf Düzeyine Göre Psikolojik Sağlamlık ve Sosyal Destek Algısı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Sınıf	N	Ort	Ss	F(3;206)	p	Scheffe Post-Hoc
Psikolojik sağlamlık	9. sınıf	59	19,98	5,18	2,19	0,09	-
	10. sınıf	40	19,28	4,37			
	11. sınıf	55	20,84	5,40			
	12. sınıf	56	21,86	5,85			
Aile	9. sınıf ^a	59	22,17	5,61	3,92	0,01*	a>b, c>b, d>b,
	10. sınıf ^b	40	18,73	7,38			
	11. sınıf ^c	55	22,85	5,59			
	12. sınıf ^d	56	22,13	6,42			
Arkadaşlar	9. sınıf	59	21,59	6,22	1,10	0,35	-
	10. sınıf	40	22,30	5,13			
	11. sınıf	55	20,00	6,01			
Özel bir insan	12. sınıf	56	21,21	7,73	1,48	0,22	-
	9. sınıf	59	21,05	7,19			
	10. sınıf	40	21,10	7,41			
ÇASDÖ toplam	11. sınıf	55	19,71	7,01	0,80	0,49	-
	12. sınıf	56	22,61	7,41			
	9. sınıf	59	64,56	16,20			
	10. sınıf	40	63,00	14,40			
	11. sınıf	55	61,82	14,44			
	12. sınıf	56	66,32	18,45			

* $p < 0,05$

Tablo 11'e göre, psikolojik sağlamlık açısından sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır, $F(3, 206) = 2,19, p = .09$. Benzer şekilde, "arkadaşlar" ($p = .35$), "özel bir insan" ($p = .22$) alt boyutları ve ÇASDÖ toplam puanı ($p = .49$) açısından da sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Buna karşın, "aile" alt boyutunda sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark bulunmuştur, $F(3, 206) = 3,92$, $p = .01$. Scheffé post-hoc testine göre 10. sınıf öğrencilerinin aileden algıladıkları sosyal destek düzeyleri (Ort = 18,73, SS = 7,38), hem 9. sınıf (Ort = 22,17, SS = 5,61), hem 11. sınıf (Ort = 22,85, SS = 5,59), hem de 12. sınıf öğrencilerinden (Ort = 22,13, SS = 6,42) anlamlı düzeyde daha düşüktür. Bu sonuçlar, özellikle 10. sınıf öğrencilerinin aileden aldıkları sosyal desteği daha düşük algıladıklarını, ancak genel olarak psikolojik sağlık ve sosyal destek algısında sınıf düzeyinin belirleyici bir etken olmadığını göstermektedir.

4.7. Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular

Tablo 12. Psikolojik Sağlık ve Sosyal Destek Algısı Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1.	2.	3.	4.	5.
1. Psikolojik sağlık	1				
2. Aile	,297**	1			
3. Arkadaşlar	,112	,119	1		
4. Özel bir insan	,201**	,233**	,584**	1	
5. ÇASDÖ toplam	,211**	,385**	,802**	,861**	1

** $p < 0,01$; N=210

Tablo 12 incelendiğinde, psikolojik sağlık ile sosyal destek algısının aile alt boyutu ($r = .297$, $p < .01$), özel bir insan alt boyutu ($r = .201$, $p < .01$) ve ÇASDÖ toplam puanı ($r = .211$, $p < .01$) arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Psikolojik sağlık ile arkadaşlardan algılanan sosyal destek arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = .112$, $p > .05$).

Ayrıca, sosyal destek alt boyutları arasında da anlamlı ve güçlü ilişkiler gözlenmiştir. Özellikle arkadaşlar ile özel bir insan ($r = .584$, $p < .01$) ve özel bir insan ile ÇASDÖ toplam puanı ($r = .861$, $p < .01$) arasındaki korelasyon oldukça yüksektir. Bu sonuç, sosyal destek alt boyutlarının birbirleriyle tutarlı şekilde ilişkili olduğunu ve toplam destek algısına güçlü katkılar sağladığını göstermektedir.

4.8. Lise Öğrencilerinin Sosyal Destek Algısının Psikolojik Sağlamlık Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular

Tablo 13. Sosyal Destek Algısının Psikolojik Sağlamlık Üzerindeki Etkisini Belirlemek için Gerçekleştirilen Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SH	β	t	p
(Sabit)	13,59	1,63		8,33	0,00*
Aile	0,22	0,06	0,26	3,90	0,00*
Arkadaşlar	0,00	0,07	0,00	-0,02	0,99
Özel bir insan	0,10	0,06	0,14	1,69	0,09
R=0,326	R²=0,106		F(3;209)=8,18		p<0,001

*p<0,05

Tablo 13, sosyal destek algısının psikolojik sağlamlık üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizinin sonuçlarını sunmaktadır. Modelin genel anlamlılığı, $F(3;209) = 8,18$; $p < 0,001$ ile istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu, sosyal destek algısının psikolojik sağlamlık üzerinde bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Regresyon analizi sonuçlarına göre, aile desteği ($\beta = 0,26$; $p < 0,001$) psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkiye sahiptir. Bu bulgu, aile desteği arttıkça bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Bununla birlikte, arkadaşlar desteği ($\beta = 0,00$; $p = 0,99$) ve özel bir insan desteği ($\beta = 0,14$; $p = 0,09$) psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir etkide bulunmamaktadır.

Modelin uyumunu değerlendirdiğimizde, $R = 0,326$ ve $R^2 = 0,106$ değerleri ile sosyal destek algısının psikolojik sağlamlıktaki değişimin %10,6'sını açıkladığı görülmektedir. Bu, sosyal destek algısının psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin kısmi olduğunu, ancak belirgin bir rol oynadığını göstermektedir. Sonuç olarak, sosyal destek algısının psikolojik sağlamlık üzerinde belirli bir etkisi olduğu, ancak bu etkinin özellikle aile desteği ile daha güçlü bir şekilde ortaya çıktığı söylenebilir.

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma bulgularının alan yazınla karşılaştırmalı olarak değerlendirildiği tartışma bölümüne, bulgulardan hareketle ulaşılan çıkarımların yer aldığı sonuç bölümüne ve elde edilen sonuçlara dayalı olarak geliştirilen önerilere odaklanılacaktır.

5.1. Tartışma

Bu bölümde lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve sosyal destek düzeyleri, cinsiyet, yaş, anne baba eğitim durumu, okul türü ve sınıf düzeyi değişkenlerine, sosyal destek ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye ve sosyal desteğin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisine dair yapılan analizlerin bulguları alanyazındaki bilgiler doğrultusunda kapsamlı biçimde tartışılmıştır.

5.1.1. Lise Öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerine ilişkin bulguların tartışılması

Katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler incelendiğinde katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin orta düzeyin üzerinde olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Koyuncu (2024) tarafından İmam Hatip Lisesinde, Ertürk (2024) tarafından Fen Lisesinde, Bülbül (2022) tarafından farklı tür liselerde, Çakmak Yıldızhan & Demir (2024) tarafından spor liselerinde ve Peksöz (2023) tarafından Ortaokul öğrencileri ile yapılan araştırmalarda katılımcıların genel olarak orta düzeyin üzerinde psikolojik sağlamlığa sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu sonuçlar araştırmamızla benzer sonuçlara sahiptir. Bununla birlikte bazı araştırmaların sonuçlarında öğrencilerin sağlamlık düzeyleri yeterince yüksek çıkmamış olup orta düzeyde tespit edilmiştir. Acar (2023) ve Özdemir (2024) tarafından lise öğrencilerine yönelik yapılan incelemeler buna örnek olarak gösterilebilir.

Türkiye'nin kolektivist kültürel yapısı, bireyin gelişiminde aile ve sosyal çevre desteğinin belirleyici bir rol oynamasına olanak tanımaktadır. Bu bağlamda, öğrencilerin karşılaştığı sorunlar karşısında işlevsel destek mekanizmalarının devreye girmesi, onların psikolojik sağlamlıklarını artırıcı bir etki yaratmaktadır. Ayrıca, okullarda psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin yaygınlaşması da öğrencilerin ruh sağlığının korunması ve geliştirilmesi açısından önemli katkılar sağlamaktadır. Nitekim yürütülen araştırmamızın bulguları ve mevcut literatürdeki çalışmalar, öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin genel olarak ortalamanın üzerinde olduğunu ortaya koymaktadır.

5.1.2. Lise Öğrencilerinin sosyal destek algı düzeylerine ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmamızda katılımcıların genel sosyal destek algısının yanı sıra alt boyutlar bazında da yüksek düzeyde sosyal destek algısına sahip oldukları ortaya konmuştur. Bununla birlikte, aile desteğinin diğer destek türlerine göre nispeten daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Literatür incelendiğinde, yürütülen araştırmamızın bulgularıyla paralel sonuçlar ortaya koyan çeşitli çalışmalara erişilebilir. Damran Akyıldırım (2017) tarafından lisans düzeyindeki öğrencilerle gerçekleştirilen incelemede, hem genel düzeyde hem de alt boyutlarda algılanan sosyal destek seviyesinin üst düzeyde olduğu belirlenmiştir. Engin' in (2019) ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerle gerçekleştirdiği çalışmada, öğrencilerin aldıkları puanlar doğrultusunda genel olarak yüksek düzeyde algılanan sosyal destek bildirdikleri belirlenmiştir. Ortaöğretimde öğrencileri ile yapılan Boğa (2017) tarafından yapılan çalışmada da öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyinin orta-yüksek seviyede olduğu saptanmış olup Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve alt boyutlarına dair ortalama puanlar incelendiğinde öğrencilerin en yoğun sosyal destek algısını aile kaynaklı olarak deneyimledikleri belirlenmiştir.

Mevcut literatürde çalışmamızın sonuçlarıyla farklılık gösteren bulgulara sahip araştırmaların da yer aldığı görülmektedir. Akbayrak (2024) ve Şenses Karaca (2023) tarafından ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerle ve Peksöz (2023) tarafından ise ilköğretim ikinci kademe öğrencileriyle yürütülen çalışmalarda sosyal destek düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin sosyal destek algılarının yüksek düzeyde çıkmasında birden fazla etkenin rol oynamış olabileceği değerlendirilebilir. Bunun sebeplerine baktığımızda öncelikle Türk toplumunda aile ve sosyal çevre ilişkilerinin güçlü yapısının, bu durumu etkileyen temel etmenlerden biri olabileceği değerlendirilmektedir. Söz konusu toplumsal değer sistemi, kişinin yalnızlık duygusu yaşamasını önleyici bir işlev görebilir. Çocuklarının geleceğini güvence altına alma arzusu, ebeveynleri hem ekonomik hem de duygusal anlamda destekleyici bir rol üstlenmeye yönlendirmektedir. Ülkemizdeki ortaöğretim öğrencilerinin büyük bir kısmı ebeveynleriyle aynı hanede yaşamaya devam etmekte ve gündelik yaşamlarında ailelerinden sürekli destek görmektedir. Ebeveynler evlatlarının erken çocuklu dönemlerinde daha çok temel ihtiyaçlarına odaklanırlarken özellikle ergenlikle beraber mesleki kariyer, eğitsel durumlar ve duygusal ihtiyaçlar konusunda da destekleyici olmaktadır.

Ergenler, arkadaş çevreleriyle daha sık bir araya gelerek karşılıklı etkileşimlerini artırırlar. Bu durum, aidiyet hissinin pekişmesine ve bireyin çevresinden gelen desteği daha güçlü biçimde algılamasına neden olduğu düşünülebilir. Bunun yanısıra günümüzde sosyal medya platformları ve çeşitli dijital iletişim araçları, ergenlerin arkadaşlarıyla olan etkileşimlerini sürdürülebilir kılmakta ve bu etkileşimlerin sıklığını artırmaktadır. Bu durum, bireyin sosyal çevresinden destek gördüğü hissini pekiştirmektedir.

5.1.3. Lise Öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması

Bu araştırmada psikolojik sağlamlık puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde değişkenlik arz ettiği saptanmış olup erkek katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin, kadın katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Literatür incelendiğinde, bu konuya ilişkin çeşitli bulgulara ulaşılmaktadır. Acar (2023); Alkan (2023); Gültekin (2024); Karakış (2024); Koyuncu (2024) ortaöğretim öğrencileriyle, Clarkberg vd. (1995) ortaöğretimden mezun olmuş bireylerle, Bahadır (2009) fakülte öğrencileriyle, Temiz (2023) öğretmenlerle, Toprak (2014) ise ergenlerle ve Yazıcı Çelebi (2020) ise 18 yaş ve üstü bireylerle yaptığı incelemelerde erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu sonuçlar araştırmamızı destekler niteliktedir.

Bunun yanısıra Atik (2013) ortaöğretimde öğrenim gören ergenlerde, Akça (2012) genç yetişkinlerde ve Terzi (2008) lisans eğitimi gören bireyler ile araştırmalarını gerçekleştirmiş olup cinsiyetin psikolojik sağlamlık puanlarında anlamlı bir etkisinin olmadığını bulgulamışlardır.

Çalışmamızla karşıt yönde sonuçlar bildiren araştırmalar da literatürde yer almaktadır. Oktan (2008) üniversite sınavına hazırlanan ergenlerle, Oktan vd. (2014) lisans eğitimi gören öğrencilerle, Önder ve Gülay (2008) ise ilköğretim ikinci kademenin son sınıfında okuyan öğrencilerle yaptıkları incelemelerde psikolojik sağlamlık puanlarının kız öğrencilerin lehine yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır.

Erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeyinin daha yüksek olduğunu gösteren bulguların yanı sıra, kadınların üstünlüğünü ortaya koyan araştırmalar da literatürde mevcuttur. Bazı araştırmalarda ise psikolojik sağlamlık düzeyinin cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmadığı bildirilmiştir. Bu duruma ilişkin, birbirleriyle tutarlılık göstermeyen bulguların, incelenen

örneklem grubunun özellikleri, araştırmalarda kullanılan yöntemsel farklılıklar ile çalışmaların farklı dönemlerde ya da coğrafi bölgelerde gerçekleştirilmiş olmasından kaynaklandığı ileri sürülebilir.

Araştırmamızda ve bazı incelemelerde erkek bireylerin psikolojik sağlamlıklarının yüksek olmasının birden çok sebebi olduğu düşünülmektedir. Öncelikle toplumsal beklenti ve roller önemli yer teşkil etmektedir. Toplumsal olarak erkeğe atfedilen roller, yılmamak, zorluklarla mücadele etmek ve aileyi koruyup kollamak gibi nitelikleri kapsamaktadır. Bu durumun, ergenlikten başlayarak erkeklerin yaşamın güçlüklerine karşı dayanıklılık kazanmalarında etkili olduğu düşünülmektedir. Hatta psikolojik olarak zor durumda olan erkeklerin bile kendini zayıf hissetmemek ya da çevreden zayıf algılanmamak için bu durumunu gizleyebileceği varsayılmaktadır. Zorlayıcı yaşam olaylarını yeterince deneyimlememiş olan kız öğrenciler, bu tür stresli durumlarla başa çıkma konusunda daha önce edinilmiş çözüm stratejilerinden yoksun olabilir; bu durum da psikolojik sağlamlık düzeylerinin düşük olmasına sebep olduğu değerlendirilebilir. Erkeklerin yüksek psikolojik sağlamlık ortalamasına sahip olmasında sosyal destek ağlarının da etkisinin önemli olduğu savunulabilir. Erkeklerin ev dışı arkadaşlarıyla kadınlara nazaran daha rahat buluşması ve etkinlikler düzenleyebilmesi, iş yaşamında daha fazla yer almaları sebebiyle sosyal ağları daha geniş olabilmekte ve bu durumun erkeklerin psikolojik sağlamlık açısından avantajlı olmalarını sağladığı düşünülmektedir.

5.1.4. Lise Öğrencilerinin sosyal destek algı düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması

Bu araştırmada sosyal destek algısının aile, arkadaş ve özel bir kişi alt boyutları ile toplam puanı açısından cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Örneğin, kadın katılımcılar ailelerinden biraz daha yüksek düzeyde sosyal destek algıladıklarını belirtmiş olsalar da, bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Benzer şekilde, arkadaşlardan ya da özel bir kişiden algılanan sosyal destek düzeyleri ile ölçeğin toplam puanı açısından da kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Bu sonuçlar, sosyal destek algısının cinsiyete göre değişmediğini ve cinsiyetin bu algı üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını ortaya koymaktadır.

Mevcut araştırmalar incelendiğinde cinsiyete bağlı olarak hem erkek hem de kadın katılımcılar lehine değişen bulgulara rastlanmaktadır.

Akalp Gültekinli (2024); Aksoy vd. (2018); Boğa (2017); Can (2023); Köseoğlu & Erçevik (2015) tarafından ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerle; Bayoğlu & Puruçuoğlu (2010); Colarossi (2001) tarafından ergenlerle; Damran Akyıldırım (2017) tarafından üniversite öğrencileriyle Wang (2014) tarafından şizofreni tanısı almış çocuk ve ergenlerin bakımını üstlenen kişilerle yapılan çalışmalarda kadınların sosyal destek puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bunlara ek olarak Orman (2016) tarafından ortaöğretim öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmasında elde edilen veriler, yalnızca Algılanan Sosyal Destek toplam puanlarında değil, aynı zamanda ÇASDÖ' nün 'Özel Bir Kişi Desteği' alt boyutunda da cinsiyete bağlı anlamlı farklar bulunduğunu ve bu farkın kız öğrenciler lehine olduğunu ortaya koymuştur. Bunların yanısıra Cheng & Chan (2004) ve Yıldız (2022) tarafından ortaöğretim öğrencileriyle, Colarossi & Eccles (2003) tarafından ergenlerle gerçekleştirdiği incelemede arkadaştan algılanan sosyal desteğin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği, kadın öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla arkadaşlarından daha fazla sosyal destek aldıklarını düşündükleri belirlenmiştir.

Üstgüney (2023) ve Akbayrak (2024) tarafından ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerle, Tulunay Ateş (2016) tarafından ilköğretim ikinci kademe öğrencileriyle yapılan incelemelerde erkeklerin sosyal destek algı puanlarının kızlara göre daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bunun yanısıra Taysi (2000) tarafından lisans öğrenimi görmekte olan öğrencilerde aileden algılanan sosyal destek puanlarının erkek öğrencilerde daha yüksek olduğu yönünde bulgulara rastlanmıştır.

Tam vd. (2011) ergenlerle, Poudel vd. (2020) ortaöğretim 9. ve 10. Sınıf öğrencilerle Rueger vd. (2010) ortaokul öğrencileri ile yaptıkları araştırmalarda cinsiyet değişkeninin algılanan sosyal destek düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olmadığı belirlenmiştir.

Sosyal destek algısının bazı çalışmalarda erkekler, bazı çalışmalarda ise kadınlar lehine daha yüksek bulunması, bazı araştırmalarda ise çalışmamızın bulgularıyla da örtüşecek biçimde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemesi çeşitli faktörlerle açıklanabilir.

Toplumsal cinsiyet rolleri, bireylerin sosyal ilişkileri kurma biçimlerini ve yardım arama davranışlarını biçimlendirmekte; bu durum, sosyal destek algısının cinsiyet temelinde farklılık gösterip göstermemesine ilişkin bulgular üzerinde belirleyici bir etki yaratmaktadır. Bunun yanısıra destek davranışlarının algılanması ve anlamlandırılması, bireylerin cinsiyetine

bağlı olarak farklılık gösterebilir. Kadınlar, duygusal paylaşım ve ilişki kurma konusunda daha açık ve etkili iletişim stratejileri benimseyerek sosyal desteği daha kolay fark eder ve algılarını güçlendirirler. Buna karşın, erkekler aldıkları destekleri her zaman sosyal destek olarak tanımlamayabilir veya bunu ifade etmekte daha çekingen davranabilirler. Bu durum, erkeklerin sosyal destek algı puanlarının genel olarak daha düşük çıkmasına yol açabilir. Ayrıca, erkeklerin destek arama ve alma davranışlarında toplumsal normlar ve beklentiler önemli bir rol oynayarak, destek algısının cinsiyete göre farklılaşmasına zemin hazırlayabilir.

Sosyal destek algısını ölçmeye yönelik kullanılan araçların içerik ve kapsam açısından farklı sosyal destek kaynaklarını ne ölçüde kapsadığı, araştırma bulgularını doğrudan etkileyebilmektedir. Ayrıca, örneklem gruplarının cinsiyet, eğitim kurumu türü ve ekonomik gelir durumu ve yaş gibi demografik değişkenler bakımından homojen olmaması, cinsiyet ile sosyal destek algısı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar arasında tutarsız ve karşıt bulguların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Bu durum, literatürdeki farklılıkların yalnızca bireysel değişkenlerden değil, aynı zamanda yöntemsel farklılıklardan da kaynaklandığını göstermektedir.

5.1.5. Lise Öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yaşa göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması

Bu araştırma kapsamında elde edilen veriler, yaş değişkeninin psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir. 18 yaş ve üzerindeki bireylerin, daha küçük yaş gruplarına (14, 15 ve 16 yaş) kıyasla daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeylerine sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu bulgu, psikolojik sağlamlığın ilerleyen yaşla birlikte artış gösterdiğine işaret etmektedir.

Literatürde yaş faktörünün psikolojik sağlamlıkta anlamlı etkisinin olmadığına yönelik araştırma sayısı oldukça fazladır. Acar (2023); Güler (2021); Han & Kan (2025); Karadağ (2024); Karakış (2024); Koyuncu (2024) tarafından ortaöğretim öğrencileriyle, Yılmaz vd. (2024) tarafından 14-16 yaş arası öğrenci grubuyla, Apaydın Cırık vd. (2021); Güngörmüş vd. (2015); Öztürk Turgut vd. (2024); Şahin & Buzlu (2017); Yiğitbaş vd. (2018) tarafından lisans öğrenimi gören öğrencilerle, Ülker Tümlü & Receptoğlu (2013) tarafından öğretim elemanlarıyla Bektaş & Özben (2016) tarafından evli bireylerle ve Deniz vd. (2020) tarafından hastane çalışanlarıyla yapılan araştırmalarda psikolojik sağlamlık düzeyleri açısından yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Yaş ilerledikçe psikolojik dayanıklılıkta azalma olabileceğine işaret eden sınırlı da olsa bazı araştırmalar da bulunmaktadır. Nitekim Cavga (2019) tarafından lise öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmada, yaşın artışına paralel olarak psikolojik dayanıklılık düzeylerinde bir düşüş gözlemlenmiştir.

Alanyazın incelendiğinde, araştırmamızı destekleyen çeşitli çalışmaların olduğu görülmektedir. Atik (2013) tarafından lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, psikolojik sağlamlık ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Gültekin' in (2024) ortaöğretim öğrencileri üzerinde yaptığı incelemede, psikolojik sağlamlık düzeylerinde yaşa bağlı anlamlı farklılıklar belirlenmiş; özellikle 18 yaşındaki katılımcıların sağlamlık düzeylerinin, 15 ve 17 yaş grubundakilere kıyasla daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Bu bulgular, yaş ilerledikçe bireylerin duygusal ve psikolojik dayanıklılıklarının arttığını göstermektedir. Campbell-Sills vd. (2009) araştırmasında ise daha küçük yaş gruplarındaki bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin belirgin şekilde daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca Gizir (2007) yaş faktörünü psikolojik sağlamlığı etkileyen koruyucu unsurlar arasında önemli bir değişken olarak vurgulamıştır. Tüm bu çalışmalar, yaşın psikolojik sağlamlık üzerinde belirleyici ve olumlu bir etkisi olduğunu desteklemektedir.

Yaşla birlikte psikolojik sağlamlığın artmasının sebebi olarak yaşam deneyimi önemli bir yer edindiği düşünülmektedir. Zaman içinde insanlar, karşılaştıkları güçlüklerle başa çıkmanın yollarını keşfettiği ve edinilen tecrübeler sayesinde ileride yaşanabilecek baskı anlarında kişilerin daha dayanıklı olmalarını sağladığı değerlendirilebilir. Yaşla birlikte duygusal gelişimin de dayanıklılığa katkı sunduğu düşünülmektedir. Zamanla ve yaşam deneyimleriyle birlikte, insanlar duygularını daha derinlemesine tanımayı ve onları uygun şekilde yönlendirmeyi öğrenerek duygusal tepkilerini daha bilinçli bir şekilde kontrol edebilmelerini sağladığı varsayılabilir. Bunun yanısıra yaşla birlikte psikolojik sağlamlığın arasında anlamlı ilişki bulunmadığını tespit eden çalışmalar düşünüldüğünde yaşın psikolojik sağlamlığı belirleyen tek etmen olmadığı ve sosyoekonomik düzey, başa çıkma becerileri, örneklem yapıları ve kültürel bağlamlar gibi faktörlerin araştırma sonucunu etkileyebileceği düşünülebilir.

5.1.6. Lise Öğrencilerinin sosyal destek algı düzeylerinin yaşa göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması

Bu çalışmada, sosyal destek algısının 'özel bir insan' alt boyutunda yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Özellikle, 18 yaş ve üzerindeki katılımcıların, 14, 15 ve 16 yaş gruplarındaki bireylere kıyasla bu boyutta anlamlı ölçüde daha yüksek algı düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Benzer şekilde, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇASDÖ) toplam puanları açısından da yaş değişkenine bağlı anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. 18 yaş ve üzerindeki bireyler, toplam sosyal destek algısı bakımından daha genç yaş gruplarına oranla istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek puanlar elde etmiştir. Bununla birlikte, 'aile' ve 'arkadaşlar' alt boyutlarında yaş grupları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Elde edilen bulgular genel olarak, yaşın ilerlemesiyle birlikte sosyal destek algısının özel insan ve toplam destek boyutlarında artış eğilimi gösterdiğine işaret etmektedir.

Sosyal destek algı düzeyi ve yaş arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sayısı azdır. Sınırlı sayıdaki çalışmalarda araştırmamızla benzer ve farklı bulgulara ulaşan incelemeler mevcuttur. Kozaklı (2006) Üniversite öğrencileriyle, Krause ve Rainville (2020) tarafından 18 yaş üzeri 2.245 Amerikalı yetişkinle yapılan çalışmada sosyal desteğin yaş değişkeni ile incelenmesi neticesinde yaş grubunun arttıkça algılanan sosyal desteğin de arttığı bildirilmiştir. Bu sonuç araştırmamızla benzer bulgulara sahip olduğunu göstermektedir. Karal & Biçer (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise algılanan sosyal destek düzeyinin tüm alt boyutları ile yaş değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar bulunduğu belirlenmiştir. Ancak bu farklılıkların, sosyal desteğin alt boyutlarına göre değişkenlik gösterdiği saptanmıştır. Araştırma bulgularına göre, 'aile' alt boyutunda 26–35 yaş grubunun anlamlı biçimde daha yüksek algı düzeyine sahip olduğu görülmüştür. 'Özel bir insan' alt boyutunda ise hem 26–35 yaş grubu hem de 36–45 yaş grubuna ait katılımcıların daha yüksek düzeyde sosyal destek algıladıkları ifade edilmiştir. Diğer yandan, 'arkadaş' alt boyutunda ortaya çıkan anlamlı fark, 36–45 yaş grubu lehine gerçekleşmiştir.

Yapılan farklı çalışmalar incelendiğinde Kılıç (2022) meslek liselerinde öğrenim gören öğrenciler arasında çeşitli yaş evreleri arasında sosyal destek algısında kayda değer bir farklılık bulunmadığını belirtmiştir. Benzer şekilde, Damran Akyıldırım (2017) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada, sosyal destek ölçeğinin alt boyutları ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Yaşın artmasıyla birlikte sosyal desteğin artmasının sebebi farklı nedenlerden kaynaklı olabilir. Yaş ilerledikçe iletişim kurma, empati geliştirme ve sosyal ilişkileri sürdürebilme gibi beceriler açısından daha fazla deneyim kazanırlar. Bu gelişim, onların çevresindeki insanlarla daha sağlıklı ve güvene dayalı ilişkiler kurabilmelerine olanak tanır. Bu tür ilişkilerin güçlenmesi ise, özellikle arkadaş çevresi başta olmak üzere, bireylerin sosyal destek sistemlerinden daha fazla yararlanabilmelerini ve ihtiyaç duyduklarında yardım arama konusunda daha istekli ve başarılı olmalarını sağladığı varsayılabilir. Bunun yanısıra eğitim kurumları özelinde bakıldığında öğrencilerin, eğitim hayatları boyunca aynı sınıf veya okul ortamında uzun süre aynı bireylerle vakit geçirme fırsatı bulduğu, bu durumun aralarındaki sosyal etkileşimleri artırarak zamanla daha sağlam, güvene dayalı ve sürdürülebilir arkadaşlık ilişkilerinin gelişmesini mümkün kıldığı ve bu tür güçlü sosyal bağların sosyal desteğin artmasına katkı sağladığı düşünülebilir. Ayrıca yaşla birlikte artan özgüven ve deneyim, öğrencilerin destek arama davranışlarında daha cesaretli ve istekli olmalarına zemin hazırlamakta ve bu durum arkadaş çevresi aile ve diğer destek kaynaklarıyla daha etkili iletişim kurulmasını kolaylaştırarak öğrencilerin sosyal destek düzeylerini artırdığı düşünülebilir.

Yaş ile sosyal destek düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını gösteren araştırma sonuçları değerlendirildiğinde, bu bulgular arasındaki tutarsızlıkların temelinde çeşitli yöntemsel farklılıkların, örneklem gruplarının demografik ve kültürel özelliklerinin yanı sıra bireylerin değişken psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarının yer aldığı düşünülebilir. Araştırmalarda kullanılan veri toplama araçları, ölçüm yöntemleri ve istatistiksel analiz tekniklerindeki çeşitlilik, elde edilen sonuçların farklılık göstermesine neden olabileceği varsayılmaktadır.

5.1.7. Lise Öğrencilerinin psikolojik sağlamlık anne-baba eğitim durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması

Bu çalışmada psikolojik sağlamlık puanları açısından, anne ve baba eğitim durumunun anlamlı bir etkisinin olmadığı bulunmuştur.

Atik (2013); Cavga (2019); Çiçek (2021); Kesimalioğlu (2021); Toprak (2014) tarafından ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerle; Topbay (2016) ve Peksöz (2023) tarafından ilköğretim ikinci kademe öğrencileriyle; Apaydın Cırık vd. (2021) ve Yiğitbaş vd. (2018) tarafından ise lisans düzeyinde öğrenim gören hemşirelik öğrencileriyle yapılan araştırmalarda anne ve baba eğitim durumlarının öğrencilerin psikolojik sağlamlık

puanlarında anlamlı farklılıklara neden olmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgular araştırmamızı destekler niteliktedir. Benzer şekilde Güngörmüş vd. (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, annelerin eğitim durumları ile bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

Civan (2020) tarafından ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerle yürütülen araştırmada, annelerin eğitim düzeyine göre öğrencilerin aldıkları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Elde edilen verilere göre, ilkokul mezunu annelere sahip öğrenciler, diğer gruplara kıyasla daha yüksek psikolojik dayanıklılık puanlarına sahiptir. Buna karşılık, babaların eğitim düzeyine göre öğrencilerin puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Sezgin (2016) tarafından lisans düzeyinde öğrenim gören öğrencilerle gerçekleştirilen çalışmada ise anne eğitim düzeyi arttıkça öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin de yükselme eğiliminde olduğu tespit edilmiş, buna karşın baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu incelemelerin yanısıra Murray (2003) gerçekleştirdiği araştırmada ebeveyn eğitim düzeyinin koruyucu faktör olduğunu belirtmiştir.

Bu araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda, anne ve baba eğitim düzeylerinin psikolojik sağlık üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin bulunmaması, psikolojik sağlamlığın çok boyutlu yapısı göz önünde bulundurulduğunda anlamlı bir şekilde yorumlanabilir. Psikolojik sağlamlığın çeşitli faktörlerin (Bireyin kişilik özellikleri, yaşam deneyimleri, sosyal destek sistemi gibi bireysel ve çevresel faktörler) etkileşimi sonucunda gelişen dinamik bir süreç olması psikolojik sağlamlığın gelişimini ebeveynlerin eğitim düzeyinden daha fazla etkileyebileceği düşünülmektedir. Ayrıca ailenin eğitim seviyesi düşük olsa bile çocuğuna duygusal destek, sıcak aile ilişkileri, güçlü akran bağları gibi faktörleri sağlayarak psikolojik sağlamlığı yüksek bir birey yetiştirebilir.

5.1.8. Lise Öğrencilerinin sosyal destek algı düzeylerinin anne-baba eğitim durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇASDÖ) toplam puanları değerlendirildiğinde, annesi ilköğretim mezunu olan bireylerle annesi ortaöğretim mezunu olan bireyler arasında ortalama puan açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Benzer şekilde, sosyal destek algısının 'aile', 'arkadaşlar' ve 'özel bir insan' alt boyutlarında da anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇASDÖ) toplam puanları incelendiğinde, ilköğretim ve ortaöğretim mezunu babalara sahip bireylerin ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bu sonuç, baba eğitim seviyesinin bireylerin algıladıkları sosyal destek üzerinde belirleyici bir etkisi olmadığını ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, sosyal desteğin aile, arkadaş ve özel bir kişi alt boyutlarında da baba eğitim düzeyine bağlı anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Akbayrak (2024) tarafından ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerle, Aliyev & Tunç (2017); Bekir vd. (2018); Peksöz (2023) tarafından ilköğretim ikinci kademe öğrencileriyle, Kaymancı vd. (2022) tarafından özel yetenekli ve zihinsel yetersizliği bulunan öğrencilerle, Yılmaz vd. (2008) tarafından lisans düzeyinde öğrenim gören öğrencilerle yapılan araştırmalarda anne ve baba eğitim durumu değişkenine göre katılımcıların sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Orman (2016) tarafından ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerle gerçekleştirilen çalışmada baba eğitim durumu değişkeni ile ÇASDÖ toplam puanları ve alt boyut puanları arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır. Gerçekleştirilen bu incelemeler yaptığımız araştırma ile benzer sonuçlara sahiptir.

Kırcallıoğlu (2019) çalışmasına göre, annesi ortaokul/lise mezunu olan bireylerin ÇASDÖ puanları ile aile desteği ve özel bir insandan alınan destek puanlarının, annesi ilkokul mezunu veya daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin puanlarına kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, babası ortaokul/lise mezunu olan bireylerin ÇASDÖ toplam puanları ile aile desteği alt boyutu puanlarının, babası ilkokul mezunu ya da daha düşük eğitim düzeyinde olan bireylerin puanlarından anlamlı biçimde yüksek olduğu saptanmıştır.

Orman (2016) tarafından yapılan çalışmada, annesinin eğitim düzeyi ortaokul, lise, üniversite ve üzeri olan öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyinin, annesi ilkokul ve altı eğitim seviyesine sahip öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, Coşkun & Akkaş (2009) ve Hung (2005) tarafından yürütülen araştırmalarda da annenin eğitim düzeyindeki artışın bireyin algıladığı sosyal desteği olumlu yönde etkilediği saptanmıştır. Öte yandan, Çakmak & Şahin (2017) ve Ersun vd. (2012) çalışmalarında ise babanın eğitim seviyesindeki yükselmenin bireylerin algıladığı sosyal destek düzeyini artırdığı yönünde bulgulara ulaşılmıştır. Bu çalışmalardan elde edilen veriler araştırmamızın

bulgularıyla farklılıklar içermekte ve bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeyi ile ebeveynlerinin eğitim seviyesi arasında anlamlı bağların bulunabileceğine işaret etmektedir.

Bu araştırmada, anne ve baba eğitim düzeylerine göre katılımcıların algıladıkları sosyal destek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Elde edilen sonucun çeşitli etkenlerle açıklanabileceği düşünülmektedir. İlk olarak, sosyal desteğin öznel algıya dayalı bir kavram olması, bu sonucun başlıca sebeplerinden biri olarak değerlendirilebilir. Sosyal destek, objektif bir şekilde ölçülmekten ziyade bireyin yaşantısı, duygusal durumu ve beklentileri doğrultusunda şekillenen bireysel bir algıdır. Bu bağlamda, aynı oranda sosyal destek sunan iki ebeveynin çocukları, bu desteği farklı şekillerde yorumlayabilir. Dolayısıyla, daha yüksek eğitim düzeyine sahip ebeveynler daha fazla destek sağlıyor olsalar bile, bu destek her birey tarafından benzer biçimde algılanmayabilir. Bir diğer önemli unsur ise, ülkemizde olduğu gibi aile bağlarının güçlü olduğu toplumlarda aile yapısının belirleyici rol oynamasıdır. Geleneksel aile yapısında, ebeveynlerin eğitim durumuna bakılmaksızın çocuklara verilen duygusal ve sosyal destek yüksek düzeyde olabilmektedir. Bu durum, eğitim düzeyi ile sosyal destek algısı arasındaki ilişkinin zayıflamasına yol açabilir. Destek verme davranışı; kültürel değerler, aile içi roller ve toplumsal beklentiler doğrultusunda şekillenmekte ve ebeveynin eğitim durumundan bağımsız şekilde sürdürülebilmektedir. Ayrıca örneklem grubunun sosyoekonomik ve kültürel olarak homojen bir yapıya sahip olması da anlamlı farklılıkların saptanmasını zorlaştırmış olabilir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun benzer yaşam koşullarına sahip olması, eğitim düzeyine dayalı çeşitliliği azaltarak gruplar arasında istatistiksel anlamda anlamlı bir farkın ortaya çıkmasını engellemiş olabilir. Son olarak grup büyüklüklerinin eşit olmaması da istatistiksel analizlerde farkların ortaya çıkmasını engelleyen bir başka faktör olabilir. Örneğin, ilköğretim birinci kademe mezunu ebeveyn sayısının çok fazla, lisans ve üzeri mezun sayısının ise oldukça az olması, analizlerin gücünü düşürebilir ve anlamlılık düzeyine ulaşmayı zorlaştırabilir. Nitekim bizim araştırmamızda lisans ve üzeri mezun anne baba sayısı oldukça sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Tüm bu nedenler birlikte değerlendirildiğinde, anne ve baba eğitim düzeylerinin sosyal destek algısı üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ortaya çıkmaması, yalnızca bu değişkene değil; bireysel, toplumsal ve ölçümsel faktörlere de bağlı karmaşık bir durum olduğu şeklinde yorumlanabilir.

5.1.9. Lise Öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin okul türüne göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması

Bu araştırmada psikolojik sağlık puanları incelendiğinde, ortaöğretim okul türleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Meslek lisesinde öğrenim gören öğrencilerin, anadolu lisesi ve imam hatip lisesi öğrencilerine oranla anlamlı düzeyde daha yüksek psikolojik sağlık puanlarına sahip oldukları ortaya konmuştur.

Özcan (2015) ve Yavaş (2020) tarafından yapılan incelemelerde meslek lisesinde öğrenim gören öğrencilerin diğer okul türlerindeki öğrencilere göre psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçların, araştırmamızın bulgularıyla benzerliğe sahip olduğu ifade edilebilir. Kurtoğlu (2019) ve Orman (2016) tarafından yapılan çalışmalarda da okul türüne göre farklılık bulunmuş fakat bu farklılık araştırmamızın sonuçlarından farklı bir eğilim olarak anadolu lisesinde öğrenimine devam eden öğrenciler lehine çıkmıştır.

Acar (2023); Akgün & Uz Baş (2020); Dayıoğlu (2008); Karakış (2024); Ok Taş vd. (2023); Özdemir (2024); Özkara & Özbay (2019) tarafından yapılan araştırmalarda ortaöğretimde gören öğrencilerin okul türü gruplarına göre psikolojik sağlık puanları açısından anlamlı düzeyde farklılık göstermediği ortaya konulmuştur.

Araştırmamızda meslek lisesinde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyinin diğer okul türlerine göre yüksek çıkmasının çeşitli nedenleri olduğu düşünülmektedir. İlk olarak, Saha uygulamalarına dayalı öğretim ve gözle görülür başarı kazanımı öğrencilerin yalnızca teorik bilgiyle değil, aynı zamanda üretim ve beceriye dayalı görevlerle de meşgul olmalarını sağlamaktadır. Bu durum, öğrencilerin başarı duygusunu somut çıktılar üzerinden deneyimlemelerine olanak tanımakta ve özgüvenlerini artırmaktadır. Erken yaşta bir iş üretme sürecine dahil olmak, bireyin kendi yetkinliğini görmesini sağlamakta ve bu da psikolojik dayanıklılığı güçlendirmektedir. Bunun yanısıra kendi yeteneklerini hayata geçirme ve amaca ulaşma eğilimi, meslek liselerinde daha erken yaşta oluşabilmektedir. Öğrenciler, belirli bir meslek alanına yönelmiş olduklarından, bu alanda gelişim gösterme ve geleceğe dair daha somut hedefler oluşturma eğilimindedirler. Bu hedef odaklılık, bireylerin zorluklar karşısında daha dirençli olmasına ve karşılaştıkları sorunları birer öğrenme fırsatı olarak görmelerine pozitif yönde etki etmektedir. Buna ek olarak, Bireyin toplum yararına katkı sağlama farkındalığı ve iş ortamına erken entegrasyon gibi etkenler, öğrencilerin gerçek yaşamla daha erken temas etmelerine olanak sunar. Bu temas,

bireylerin sorumluluk alma becerilerini geliştirerek kriz anlarında daha kontrollü tepkiler verebilmelerine zemin hazırlar. İş dünyasıyla erken tanışma, aynı zamanda bireylerin stresle baş etme mekanizmalarının gelişmesinde destekleyici bir rol oynar. Buna ilaveten meslek liselerinde okuyan öğrencilerin sıklıkla yaşadıkları Sosyal çevreden alınan onay ve Aileden sağlanan destekleyici etkileşim, psikolojik sağlamlık üzerinde koruyucu bir faktör oluşturmaktadır. Ailelerin çocuklarını meslek sahibi olacak bireyler olarak görmeleri, öğrencilere değerli hissettirmekte ve bu da onların özsaygılarını olumlu yönde etkilemektedir. Toplum içinde bir mesleğe sahip olmanın getirdiği saygınlık da öğrencilerin kendilerini sosyal olarak daha güçlü hissetmelerini güçlendirebilir. Bütün bunlara ek olarak meslek liselerinde oluşan toplumsal birliktelik ve gruba yönelik aidiyet duygusu, öğrencilerin bir grubun parçası olduklarını hissetmelerini sağlar. Ortak ilgi alanlarına sahip bireylerin aynı sınıf ortamında bulunmaları, sosyal destek sistemlerinin daha güçlü oluşmasına katkı sunar. Aidiyet hissi, zorluklar karşısında yalnız olmadığını bilme duygusunu güçlendirir ve psikolojik sağlamlığın temel yapı taşlarından biri olarak öne çıkar. Genel bir değerlendirme yapıldığında, meslek lisesi öğrencilerinin karşılaştıkları zorluklara karşı daha dirençli bireyler haline geldikleri ve bu bağlamda psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olabileceği düşünülmektedir.

Bazı araştırmalarda okul türünün öğrenci psikolojik sağlamlığında belirleyici bir unsur olmadığına yönelik sonuçlar karşımıza çıkmaktadır. Bunun sebepleri incelendiğinde, öğrencilerin okul türünden bağımsız bireysel farklılıkları, benzer gelişim aşamaları ve buna bağlı ortak stres unsurları, rehberlik hizmetleri gibi bazı önemli olanakların birçok okulda sağlanması gibi faktörlerle ilişkili olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

5.1.10. Lise Öğrencilerinin sosyal destek algı düzeylerinin okul türüne göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması

Bu araştırmada, 'Özel bir insan' alt boyutunda ve ÇASDÖ toplam puanlarında gruplar arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu puan türlerine yönelik incelemeler sonucunda, meslek lisesinde öğrenim gören öğrencilerin, Anadolu lisesi öğrencilerine göre anlamlı derecede daha yüksek sosyal destek algısına sahip oldukları tespit edilmiştir. Buna karşın, sosyal destek algısının 'aile' ve 'arkadaşlar' alt boyutları incelendiğinde, öğrencilerin öğrenim gördükleri lise türüne göre istatistiksel olarak kayda değer bir farklılık gözlemlenmemiştir.

Akbayrak (2024) ve Erçevik (2014) tarafından okul türüne göre yapılan değerlendirme sonucunda, meslek lisesi öğrencilerinin sosyal destek algılarının, diğer lise türlerindeki

öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bu sonuçların, araştırmamızın bulgularıyla benzerliğe sahip olduğu ifade edilebilir. Fakat sosyal destek algısına yönelik Akalp Gültekinli (2024) ve Can (2023) tarafından yapılan çalışmada Anadolu lisesi öğrencileri lehine Boğa (2017) tarafından gerçekleştirilen incelemede ise fen lisesi öğrencileri lehine sonuçlar ortaya çıkmıştır.

Emre (2020); Orman (2016); Yazan (2021) tarafından yapılan araştırmalarda algılanan sosyal destek düzeyi ile lise öğrencilerinin öğrenim gördükleri okul türü arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, farklı lise türlerinde okuyan öğrencilerin sosyal destek algılarının genel olarak benzer düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmamızda ve bunu destekleyen bazı çalışmalarda meslek lisesi öğrencilerinin sosyal destek düzeylerinin diğer lise türlerine kıyasla daha yüksek çıkmasının çeşitli gerekçelerle açıklanabileceği düşünülmektedir. Öncelikle, Alan temelli eğitim ve ekip tabanlı görev yaklaşımına dayalı eğitim süreçleri, öğrencilerin birbirleriyle daha fazla etkileşim kurmalarını ve iş birliği yapmalarını teşvik etmekte, bu durum akran desteğini güçlendirmektedir. Bunun yanı sıra, atölyelerde birlikte uzun süreli çalışmayla ilerleyen eğitsel ilişki yapıları içinde öğretmen ve öğrenci yakınlığı, öğrencilerin öğretmenlerini güvenilir bir sosyal destek kaynağı olarak görmelerine destekleyici bir rol oynamaktadır. Bununla birlikte Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğüne bağlı okul ve kurumlarda uygulanmak üzere hayata geçirilen "Ben Her Yerde Varım" projesi gibi toplum hizmetine yönelik çalışmalar öğrencilerin hem sosyal çevreleriyle etkileşimlerini artırmakta hem de öğrencilerin çevresel destek algılarına yönelik pozitif yönde etki etmektedir. Tüm bunlara ek olarak, meslek lisesi öğrencilerinin mesleki benlik algısının oluşumu sürecinde yaşadıkları aidiyet duygusu, bireylerin karşılıklı destek sunma eğilimi ve birlikte hedefe ulaşma hissi hem okula hem de meslek grubuna yönelik güçlü bir bağlılık oluşturarak sosyal destek algılarını olumlu yönde etkileyebilmektedir. Bu unsurların tamamı bir arada değerlendirildiğinde, meslek liselerinde öğrenim gören öğrencilerin sosyal destek düzeylerinin daha yüksek olmasının birçok boyutunun olduğu düşünülebilir.

İfade edilen bazı araştırmalarda ortaöğretim öğrencilerinin sosyal destek algı düzeylerinin okul türüne göre anlamlı bir farklılık göstermemesinin nedenleri olarak bazı etkenler göz önünde bulundurulabilir. İlk olarak sosyal destek algısının ağırlıklı olarak aile, arkadaş ve özel kişiler gibi okul dışı kaynaklardan beslenmesi, okul türünün etkisini

sınırlayabilir. Bunu yanısıra ergenlik dönemi, bireylerin benzer gelişimsel ihtiyaçlar ve sosyal beklentiler taşıdığı bir süreçtir. Bu durum, okul türünden bağımsız olarak benzer sosyal destek algılarının oluşmasına neden olabilir. Buna ek olarak dijital iletişim araçlarının yaygın kullanımı ile öğrencilerin destek arayışlarını okul ortamının dışına taşıması, okul türlerinin etkisini daha da zayıflatmış olabilir.

5.1.11. Lise Öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin sınıf düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması

Bu araştırmada psikolojik sağlık açısından sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Akgün & Uz Baş (2020); Çiçek (2021); Ertürk (2024); Karakış (2024); Kesimalioğlu (2021); Üstgüney (2023) tarafından ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerle yapılan incelemelerde psikolojik sağlık puanlarında sınıf düzeyine dayalı anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Benzer şekilde Im & Kim (2012) tarafından 7-15 yaş arası öğrencilerle, Aydın vd. (2019); Gürkan (2022); Splan vd. (2011); Turgut (2017) tarafından ise üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmalarda da sınıf düzeyine dayalı anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Elde edilen bu bulgular, yürütülen araştırmamızın sonuçlarıyla örtüşmekte ve bulgularımızı destekler niteliktedir.

Bülbül (2022) tarafından ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerle gerçekleştirilen çalışmada sınıf düzeyi yükseldikçe psikolojik sağlık düzeyinin de yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Işık & Çelik (2020) tarafından yapılan araştırmada ise 9. Sınıftan 11. sınıfa doğru yükseldiği fakat bu artışın anlamlı düzeyde olmadığı tespit edilmiştir.

Karadağ (2024) tarafından ortaöğretim öğrencileriyle yapılan araştırmada, öğrencilerin sınıf düzeyi yükseldikçe psikolojik sağlık düzeylerinin azaldığı belirlenmiştir. Benzer şekilde, Çelickci' nin (2021) çalışmasında 9. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri, diğer sınıf düzeylerindeki öğrencilere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Şahin (2018) ise yürüttüğü araştırmada, 10. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin 12. sınıf öğrencilerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Öte yandan, Yıldırım & Kılıçaslan-Çelikkol' un (2024) ilköğretim ikinci kademe öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmada da benzer bir sonuç elde edilmiş; 5. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlıklarının, üst sınıf düzeyindeki öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Çalışmamızın bulgularına göre, öğrencilerin psikolojik sağlık seviyeleri sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bu sonucun birçok sebebi olabileceği düşünülmektedir. İlk olarak öğrencilerin yaşlarının birbirlerine yakın olması ve benzer gelişim evrelerinde olmaları, düşünel değerlendirmelerinin ve emosyonel yanıtlarının yeterince farklılık göstermemesine neden olduğu şeklinde yorumlanabilir. Bunun yanısıra MEB' in norm yönetmeliğinde okul öncesi ve ilköğretim kademelerine göre ortaöğretim kademesinde rehber öğretmen bulunması için öğrenci sayı sınırının daha az olmasıyla birlikte rehberlik servislerinin lisede daha yaygın bulunması ve bu sayede tüm sınıf seviyelerinde ruh sağlığı konusunda önleyici çalışmalar gerçekleştirmeleri de sınıf seviyeleri arasındaki psikolojik sağlık düzeylerinin farkını azalttığı söylenebilir. Bunlara ek olarak öğrencilerin bireysel özelliklerinin psikolojik sağlık üzerinde, sınıf düzeyine kıyasla daha belirleyici bir etkiye sahip olması, sınıf seviyesinin bu bağlamdaki işlevini sınırlandırmakta ve anlamlı bir etki göstermemesine neden olduğu düşünülmektedir.

Yukarıdaki örneklerde de bahsedildiği üzere sınırlı da olsa bazı araştırmalarda sınıf düzeyiyle birlikte psikolojik sağlığın arttığı ya da azaldığı çalışmalara rastlamak mümkündür. Bu durumların örneklem grubunun kendilerine has özelliklerinden kaynaklı olduğu söylenebilir.

5.1.12. Lise Öğrencilerinin sosyal destek algı düzeylerinin sınıf düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması

Bu araştırmada, "arkadaşlar" ve "özel bir insan" alt boyutlarının yanı sıra, ÇASDÖ toplam puanı açısından sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak, "aile" alt boyutunda sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Özellikle 10. sınıf öğrencilerinin aileden algıladıkları sosyal destek düzeyi, 9., 11. ve 12. sınıf öğrencilerine kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük çıkmıştır. Bu bulgu, 10. sınıf öğrencilerinin aile desteğini daha düşük algıladıklarını göstermekte; buna karşın genel olarak değerlendirildiğinde, sosyal destek algısında sınıf düzeyinin belirleyici bir değişken olmadığını ortaya koymaktadır.

Boğa (2017) ve Emre (2020) tarafından ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerle, Peksöz (2023) tarafından Yatılı Bölge Ortaokullarından okuyan öğrencilerle yapılan araştırmalarda sosyal destek düzeyinin sınıf değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Söz konusu sonuçlar, çalışmamızın bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Araştırmamızdan farklı sonuçlara ulaşan çalışmalar da mevcuttur. Akalp Gültekinli'nin (2024) çalışmasında, "arkadaş desteği" ve toplam sosyal destek puanları bakımından 9. ve 11. sınıf öğrencileri arasında anlamlı bir farklılık saptanmış; bu farklılık 11. sınıf öğrencileri lehine gerçekleşmiştir. Ancak, diğer sınıf düzeyleri arasındaki ikili karşılaştırmalarda anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Buna karşılık, Orman (2016) tarafından yürütülen araştırmada, 9. sınıf öğrencilerinin algıladıkları toplam sosyal destek düzeylerinin, 11. ve 12. sınıf öğrencilerine kıyasla anlamlı ölçüde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bu araştırmada öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeylerinin sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu bulgunun çeşitli sebeplerinin olduğu düşünülmektedir. Öğrencilerin sosyal destek talep etme becerisinin yeterince gelişmemiş olması, bu bulgunun temel nedenlerinden biri olabilir. Sosyal desteğin yalnızca sunulması değil, aynı zamanda birey tarafından talep edilmesi de önemlidir. Ancak öğrenciler, gelişimsel ya da kültürel nedenlerle destek arama davranışı sergilemekte zorlanabilirler. Bu durum, sınıf düzeyine bakılmaksızın sosyal destek algısında benzer düzeylerin oluşmasına yol açabilir. Bunun yanı sıra katılımcı gruplar arasındaki eğitimsel ortam farklılıklarının düşük düzeyde olması da bu sonucu destekleyen bir faktördür. Araştırmanın yürütüldüğü okulların büyük ölçüde benzer kurumsal yapılar, öğrenci profilleri ve eğitim politikaları ile faaliyet göstermesi, öğrencilerin sosyal destek deneyimlerinde sınıf düzeyinden bağımsız olarak benzerlik yaratmış olabilir. Bu homojen yapının, sınıflar arası varyasyonu sınırladığı söylenebilir. Diğer bir etmen olarak, sosyal destek algısının şekillenmesinde sınıf düzeyinden bağımsız bireysel ve çevresel değişkenlerin belirleyici olması da dikkate değerdir. Öğrencinin cinsiyeti, akademik başarısı, aile yapısı, kişilik özellikleri ve sosyal becerileri gibi değişkenler; sınıf düzeyine kıyasla daha güçlü etkiler yaratabilir. Bu durumda, sınıf düzeyinden kaynaklı farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı bir düzeye ulaşması beklenemeyebilir. Ayrıca, öğrencilerin sosyal konumlarının sınıf düzeyine bağlı olarak değişmemesi, sosyal destek sistemlerinin sürekliliğini beraberinde getirebilir. Okul içindeki sosyal hiyerarşiler, arkadaşlık ilişkileri ve bireyin grup içindeki rolü, zamanla kalıplaşabilir ve sınıf geçişleriyle değişmeyebilir. Bu durum, bireyin çevresinden algıladığı desteğin de sınıf düzeyine bağlı olarak farklılaşmamasına neden olabilir. Tüm bunlara ek olarak, okul rehberlik sisteminin sınıf temelli destek sunma kapasitesindeki sınırlılıklar da sosyal destek algısının sınıf düzeyine göre çeşitlenememesine sebep olmuş olabilir. Rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetlerinin yürütülmesinde 12. Sınıf hariç diğer ortaöğretim sınıf seviyelerinde sınıf rehberlik dersinin yüz yüze olarak sunulmamasından kaynaklı meydana

gelen eksikliklerden dolayı bireyin yaş dönemine özgü ihtiyaçlarını tam olarak karşılayamaması da tüm sınıf düzeylerinde benzer destek algılarının ortaya çıkmasına neden olmuş olabilir. Yukarıda ifade edilen etmenler dikkate alındığında, algılanan sosyal destek düzeylerinin sınıf düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaşmaması, sosyal destek olgusunun çok boyutlu ve sınıf düzeyinden bağımsız olarak şekillenebilen bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir.

5.1.13. Lise öğrencilerinin psikolojik sağlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilere ilişkin bulguların tartışılması

Bu çalışmada, psikolojik sağlık ile sosyal destek algısının aile alt boyutu, özel bir birey alt boyutu ve ÇASDÖ toplam puanı arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Elde edilen bulgular, bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyi yükseldikçe ailelerinden ve özel bir kişiden aldıkları sosyal desteğin de arttığını ortaya koymaktadır. Öte yandan, psikolojik sağlık ile arkadaşlardan algılanan sosyal destek arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Literatürde ki çalışmalar, psikolojik sağlık ile algılanan sosyal destek arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymakta ve araştırmamızla benzerlik göstermektedir. Damran Akyıldırım (2017) psikolojik sağlık ölçeği ile Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, Erkan (2023) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, psikolojik sağlık sosyal destek arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir korelasyon olduğunu saptamıştır. Tugade & Fredrickson' da (2004) psikolojik sağlamlığın yüksek olmasının sosyal destek arama davranışlarını güçlendirdiğini belirtmiştir. Üstgüney (2023) ise bu ilişkiyi pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı olarak tanımlamıştır. Wallace vd. (2001) psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek bireylerin, sosyal destek düzeylerini daha olumlu algıladıklarını ifade ederek bu bulguları desteklemiştir. Bu sonuçlar, bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin, sosyal destek algılarıyla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

Psikolojik sağlık ve sosyal destek arasındaki ilişki çeşitli faktörlerle yorumlanabilir. İlk olarak psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin, yaşamlarında karşılaştıkları zorlu durumlarla baş etmede daha esnek, bilinçli ve uyum sağlayıcı stratejiler geliştirebildiği ve bununla birlikte stres karşısında pasif kalmak yerine problem çözmeye yönelik, duygusal olarak dengeleyici ve çözüm odaklı yaklaşımlar benimseyerek zorlukların üstesinden daha etkili bir şekilde geldikleri düşünülebilir. Bunun yanısıra bu kişilerin

yaşadıkları sıkıntıları yalnızca kendi iç kaynaklarıyla değil, aynı zamanda sosyal çevrelerinden aldıkları destekle de yönetebildiklerinin farkında olmaları, sosyal destek arayışında daha istekli ve proaktif davranmalarına olanak tanıdığı varsayılabilir. Bunlara ek olarak, psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin sosyal ilişkilerinde da güven temelli, açık iletişime dayalı ve karşılıklı etkileşimi yüksek bir tutum sergilemeleri, bireyin çevresiyle kurduğu bağları güçlendirmekte ve destek sistemlerinin daha etkin işlemlerini sağladığı düşünülebilir. Tüm bu durumlar göz önünde bulundurulduğunda psikolojik sağlamlığın bireylerin yalnızca içsel direnç ve dayanıklılık düzeyini değil, aynı zamanda dışsal kaynaklara, yani sosyal desteğe erişimlerini ve bu kaynaklardan etkin biçimde yararlanabilme becerilerini de artırdığı şeklinde değerlendirilebilir.

5.1.14. Lise öğrencilerinin sosyal destek alt boyutları arasındaki ilişkilere ilişkin bulguların tartışılması

Bu araştırmada sosyal destek ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı ve güçlü düzeyde ilişkiler saptanmıştır. Özellikle "arkadaş desteği" ile "özel bir kişiden alınan destek" ve "özel bir kişiden alınan destek" ile ÇASDÖ' nün toplam puanı arasındaki korelasyonun oldukça yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgular, sosyal destek alt boyutlarının birbirleriyle örtüşen yapılar taşıdığını ve bireyin genel destek algısına önemli ölçüde etkide bulunduğunu ortaya koymaktadır.

Eker vd. (2001) ve Erbir & Yılmaz (2023) tarafından yapılan çalışmalarda da araştırmamıza benzer şekilde ölçeğin alt boyutları arasında kendi aralarındaki ilişkilere bakıldığında ise, "aile desteği", "arkadaş desteği" ve "özel kişi desteği" arasında anlamlı, pozitif yönde korelasyonlar bulunduğu tespit edilmiştir.

Sosyal destek ölçeğinin alt boyutları olan "arkadaş desteği" ile "özel bir kişiden alınan destek" ve "özel bir kişiden alınan destek" ile ÇASDÖ' nün toplam puanı arasındaki ilişkinin anlamlı ve pozitif olmasının nedenlerine bakıldığında çeşitli sebepleri olduğu düşünülebilir. Farklı kaynaklardan alınan destekler bireyin genel sosyal destek algısını birlikte şekillendirmesi bunun etmenlerinden biridir. Ayrıca ölçekte yer alan alt boyutlar, toplam puanın bileşenleri olduğundan, aralarındaki pozitif ilişki istatistiksel olarak beklenen bir durumdur. Bununla birlikte, sosyal destek kaynaklarının birbiriyle ilişkili olması, bireyin birden fazla kaynaktan eşzamanlı destek alma olasılığıyla da açıklanabilir. Özellikle arkadaşlardan ve özel bir kişiden alınan destek, bireyin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayarak sosyal destek algısını artırdığı şeklinde yorumlanabilir. Bunlara ek olarak bu

bulgular aynı zamanda ölçme aracının yapısal geçerliliğini desteklemekte ve sosyal destek kavramının kuramsal çerçevesiyle de örtüştüğü şeklinde değerlendirilebilir.

5.1.15. Lise Öğrencilerinin sosyal destek algısının psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisine ilişkin bulguların tartışılması

Bu araştırmada, aile desteğinin psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı ve olumlu bir etkisinin olduğu saptanmıştır. Elde edilen bulgular, aileden alınan destek arttıkça bireylerin psikolojik sağlamlık seviyelerinin de yükseldiğini ortaya koymaktadır. Öte yandan, arkadaşlardan ve özel bir kişiden alınan desteğin psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Ayrıca, sosyal destek algısının psikolojik sağlamlıktaki değişimin %10,6'sını açıkladığı belirlenmiştir. Bu durum, sosyal destek algısının psikolojik dayanıklılığa kısmi fakat kayda değer bir katkı sunduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, sosyal destek algısının psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olduğu, ancak bu etkinin özellikle aile desteğiyle daha belirgin hale geldiği ifade edilebilir.

Kurtoğlu (2019) tarafından ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerle, Fu vd. (2022); Cheng vd. (2019); Turgut & Eraslan Çapan (2017); Wilks & Spivey (2010) tarafından ergenlik dönemindeki öğrencilerle, Topbay (2016) tarafından ilköğretim ikinci kademe öğrencileriyle, Gez (2018) tarafından Suriyeli çocuk ve ergenlerle, Göbel (2021) tarafından mülteci kadınlarla yapılan çalışmalarda algılanan sosyal destek düzeylerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenmiştir. Bu çalışmalardan elde edilen sonuçlar araştırmamızla benzer bulgular içermektedir.

Bu konuyla ilgili yapılan çeşitli araştırmaların incelenmesi, konunun derinlemesine anlaşılması açısından yararlı olacaktır. Arastaman & Balcı (2013) ortaöğretim öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmalarında, aile ve akranlardan algılanan desteğin psikolojik sağlamlığın önemli yordayıcıları olduğunu belirtmişlerdir. Benzer şekilde, Çelik (2023) tarafından yapılan çalışmada da psikolojik sağlamlık ile algılanan sosyal destek düzeyi arasında pozitif, yüksek ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Özellikle aile ve arkadaş desteği boyutları bu ilişkiyi güçlendirmektedir; ancak "özel bir insan" boyutu ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. C. Smith & Carlson (1997) ve Hauser (1999) akran desteğinin psikolojik dayanıklılığı desteklediğini ifade etmişlerdir. Everall vd. (2006) ise ebeveyn, akran ve aile dışı destek kaynaklarının psikolojik dayanıklılığın gelişiminde önemli rol oynadığını rapor etmişlerdir. Celayir' in (2024) çalışmasında ise psikolojik

sağlamlık ile aile desteği arasında pozitif fakat istatistiksel olarak anlamlı olmayan bir ilişki belirlenmiştir. Buna karşın, arkadaş desteği ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuş; bu da arkadaş desteğinin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin belirgin olduğunu ortaya koymuştur. Özel bir insandan alınan desteğin ise pozitif yönde olsa da istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır. Bu araştırmalara ek olarak, Mete'nin (2017) Roman ergenlerle yapılan incelemesinde arkadaş ve aileden algılanan sosyal desteğin psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcıları olmadığı tespit edilmiştir.

Literatürde değinilen yukarıdaki çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda toplam destek, aile ve arkadaş desteğinin psikolojik sağlamlık üzerinde oldukça etkili olduğu görülmektedir. Özel insan desteği de etkili olmakla birlikte üzerine daha az vurgu yapılmaktadır. Bu araştırmada ise psikolojik sağlamlık üzerinde tüm destek türlerinin önemine değinilmekle birlikte aile desteğinin önemi güçlü bir şekilde vurgulanmıştır.

Sosyal destek ölçeğinin alt boyutları olan arkadaş desteği, aile desteği ve özel bir kişiden alınan destek ile psikolojik sağlamlık arasındaki pozitif ilişkilerin çeşitli etmenlerle açıklanacağı değerlendirilmektedir. İlk olarak, arkadaşlardan sağlanan destek bireyin sosyal çevresine olan aidiyet hissini artırarak stresli yaşam olaylarıyla baş etme sürecini kolaylaştırdığı, bu bağlamda arkadaş ilişkileri yoluyla edinilen anlayış ve paylaşımın, bireyin kendini güvende ve değerli hissetmesine katkıda bulunduğu, bunun da psikolojik sağlamlık düzeyini olumlu etkilediği düşünülebilir. Aile desteği ise bireyin gelişiminde temel rol oynayan, sürekli ve güven temelli bir destek türü olup bireyin özellikle zorlayıcı dönemlerde duygusal istikrarını korumasına yardımcı olduğu, bireyin güven duygusunu besleyerek dayanıklılığını artırdığı varsayılabilir. Öte yandan, özel bir kişiden alınan desteğin bireyin duygusal olarak anlaşıldığını, kabul gördüğünü ve yalnız olmadığını hissetmesine neden olarak psikolojik sağlamlığına katkı sağladığı şeklinde yorumlanabilir. Bu durumların tamamı düşünüldüğünde, sosyal destek algısının hem alt bileşenlerinin hem de genel düzeyinin, bireylerin psikolojik sağlamlığını artırdığı ve böylece yaşamın zorlu koşulları karşısında daha dirençli kalmalarına katkı sağladığı söylenebilir.

5.2. Sonuç

Bu araştırmada aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir:

1. Katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri orta düzeyin üzerindedir.

2. Katılımcılar hem genel hem de alt boyutlar açısından yüksek düzeyde sosyal destek algısına sahiplerdir.
3. Cinsiyetin yalnızca psikolojik sağlamlık düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu, sosyal destek algısı üzerinde ise anlamlı bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.
4. Yaş ilerledikçe hem psikolojik sağlamlık düzeyinin hem de bazı sosyal destek algısı boyutlarının (özellikle özel bir insan ve toplam destek) arttığı görülmektedir.
5. Anne ve baba eğitim düzeyinin katılımcıların psikolojik sağlamlık ve algılanan sosyal destek düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmektedir.
6. Meslek lisesinde öğrenim gören öğrencilerin hem psikolojik sağlamlıklarının hem de belirli sosyal destek boyutlarındaki algılarının diğer lise türlerinden mezun olan bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.
7. Genel olarak psikolojik sağlamlık ve sosyal destek algısında sınıf düzeyinin belirleyici bir etken olmadığı görülmektedir.
8. Psikolojik sağlamlık ile sosyal destek algısının aile alt boyutu, özel bir birey alt boyutu ve ÇASDÖ toplam puanı arasında pozitif ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir.
9. Sosyal destek alt boyutlarının birbirleriyle tutarlı şekilde ilişkili olduğunu ve toplam destek algısına güçlü katkılar sağladığı görülmektedir.
10. Sosyal destek algısının psikolojik sağlamlık üzerinde belirli bir etkisi olduğu, ancak bu etkinin özellikle aile desteği ile daha güçlü bir şekilde ortaya çıktığı tespit edilmiştir.

5.3. Öneriler

5.3.1. Uygulayıcıya yönelik öneriler

Öğrencilerin bireysel, sosyal ve duygusal gelişimlerini destekleyen sistemlerin güçlendirilmesi, hem onların psikolojik sağlamlıklarının artmasına hem de sosyal destek algılarının yükselmesine olanak tanıyacaktır. Bu çerçevede, öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarını artırmaya yönelik uygulayıcılara bazı öneriler aşağıda sunulmuştur.

Okullardaki psikolojik danışma ve rehberlik servisinin işlevselliği artırılmalıdır. Okullarda görev yapan psikolojik danışmanlar yıllık rehberlik hizmetleri planı hazırlarken psikolojik sağlamlığı artırmaya katkı sunabilecek çalışmalarını plana eklemeleri yararlı olacaktır. Bunu yanı sıra ortaöğretim 9., 10. ve 11. sınıflarda yüz yüze sınıf rehberlik saatinin olmaması öğrencilerin sınıf rehber öğretmenleri ile aracılığıyla rehberlik servisine ulaşmalarını kısıtlamakta ve zorlu yaşam durumlarında okul psikolojik danışmanına bu durumu iletmesi

zorlaşmaktadır. Bundan dolayı bu sınıf düzeylerinde yapılacak çalışmalarda bu durum dikkate alınmalıdır. Ayrıca okul psikolojik danışmanlarının psikolojik sağlamlığı artırmaya yönelik bireysel danışmaların yanısıra grupla psikolojik danışma uygulamalarına yer vermeleri de yararlı olacaktır.

Öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını artırmaya yönelik eğitim programları düzenlenmelidir. Bu eğitim programları öğrencilerin stresle nasıl baş etme, sosyal destek sistemlerini daha etkin kullanmaları, duygusal uyum sağlama becerileri gibi alanlara yönelik gerçekleştirilmelidir. Bunun yanısıra öğretmenlerin lisans öğrenimleri sürecinde bu konuda sınırlı sayıda eğitim aldıkları göz önünde bulundurulduğunda öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarına nasıl katkıda bulunabileceklerine yönelik eğitim programlarına dahil edilmeleri yararlı olacaktır. Öğretmenlere yönelik hazırlanacak eğitim programlarında öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını destekleyici sınıf ortamları oluşturabilmeleri için empati, duygusal destek, psikolojik ilk yardım, sınıf içi duygusal iklim oluşturma ve kriz yönetim becerileri gibi konular yer almalıdır. Ailenin verdiği önemli oranda sosyal destek sayesinde öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarına anlamlı katkıda bulunması eğitim programlarına dahi edilmesini gerekli kılmaktadır. Ebeveynlere yönelik hazırlanacak eğitim programlarında çocukların duygusal farkındalıklarını artırma ve aile içi destek sistemlerinin güçlendirilmesi gibi konuların yer alması yararlı olacaktır.

Okullarda uygulanan çeşitli etkinliklerin, öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını destekleyici nitelikte olduğu söylenebilir. Bu kapsamda öncelikle, duygu kartları, duygusal günlükler, gevşeme ve nefes egzersizleri gibi uygulamalar aracılığıyla öğrencilerin kendi duygularını tanımaları ve sağlıklı biçimde yönetmeleri teşvik edilebilir. Bu tür çalışmalar, özellikle kriz anlarında öğrencilerin daha yapıcı ve kontrollü tepkiler verebilmelerini kolaylaştırmaktadır. Bunun yanı sıra, “Ben kimim?” gibi kendini tanıma etkinlikleri ve başarı günlüğü tutma gibi uygulamalar; öğrencilerin öz farkındalık kazanmalarına, güçlü ve gelişime açık yönlerini keşfetmelerine ve öz güven geliştirmelerine katkı sunmaktadır. Ayrıca, problem çözme oyunları, senaryo analizleri ve bilinçli farkındalık temelli çalışmalar, öğrencilerin zorluklar karşısında çözüm üretme becerilerini geliştirmelerine olanak tanımaktadır. Tüm bunlara ek olarak, sanat temelli etkinlikler öğrencilerin içsel kaynaklarına ulaşmalarını ve duygularını ifade etmelerini desteklemektedir. Bu tür yaratıcı uygulamalar, özellikle duygularını sözel olarak ifade etmekte zorlanan öğrenciler için alternatif bir ifade biçimi sunarak psikolojik dayanıklılığın gelişimine katkıda bulunmaktadır.

Psikolojik sağlamliğın artırılmasına yönelik çalışmalarda sosyal destek sistemlerinin güçlendirilmesi öncelikli hedeflerden biri olmalıdır. Bu doğrultuda, bireylerin yalnızlık duygusunun azaltılması ve aidiyet hislerinin artırılması amacıyla çeşitli sosyal destek mekanizmalarının etkinleştirilmesi önerilmektedir. Özellikle stresli yaşam olaylarıyla karşı karşıya kalan bireylerin duygusal, bilgilendirici ve pratik destek alabilecekleri güvenli sosyal ağlara ihtiyaç duydukları göz önünde bulundurulmalıdır. Bu amaçla, öncelikle aile içi iletişimin güçlendirilmesine yönelik çalışmaların yaygınlaştırılması önem arz etmektedir. Okul-aile iş birliğinin desteklenmesi, öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını artıracak sosyal ilişkiler kurmalarını kolaylaştıracaktır. Bunun yanında, akran danışmanlığı, arkadaş destek programları ve yapılandırılmış grup çalışmaları gibi uygulamalar bireylerin sosyal destek ağlarını genişletmede etkili olacaktır. Ayrıca, dijital çağın olanaklarından yararlanılarak çevrim içi destek gruplarının kurulması, özellikle erişimin sınırlı olduğu durumlarda bireylerin sosyal destek kaynaklarına ulaşmalarını kolaylaştıracak yenilikçi bir yöntem olarak değerlendirilebilir.

Psikolojik sağlamlığı düşük olan öğrencilerin erken aşamada belirlenmesi, hem bireysel gelişimlerinin desteklenmesi hem de olası psikososyal risklerin önlenmesi açısından kritik öneme sahiptir. Bu nedenle, ğrenci tanıma, psikososyal risk tarama, akran zorbalığı ve sosyal ilişkiler değerlendirme, ğretmen gözlem, veli geri bildirim, krize müdahale ve risk izleme konularında ilgili formların sonuçları analiz edilerek okul ortamlarında risk grubunda yer alan öğrencilerin erken tanılanması ve uygun psikolojik destek programlarına yönlendirilmesi, öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin artırılmasına katkı sağlayacaktır.

5.3.2. Araştırmacıya yönelik neriler

Bu çalışmanın elde ettiği veriler doğrultusunda, alandaki gelecek araştırmalara ışık tutabilecek çeşitli öneriler geliştirilmiştir. Öncelikle, ileriki araştırmalarda yalnızca psikolojik sağlamlık ve sosyal destek değerkenleriyle sınırlı kalınmayıp; yaşam doyumu, özsaygı, okul aidiyeti gibi diğer psikolojik yapılar da değerlendirilerek daha derinlikli analizler yapılması önerilmektedir. Bu bağlamda, araştırma yöntemlerinin çeşitlendirilmesi de önemli görülmektedir. Özellikle nitel veri toplama araçlarının (rneğin bireysel görüşmeler, gözlem çalışmaları, odak grup teknikleri) veya nicel-nitel yöntemlerin bir arada kullanıldığı karma desenlerin tercih edilmesi, elde edilecek bulguların yorumlanmasını zenginleştirecektir.

Araştırmanın yalnızca lise öğrencileriyle gerçekleştirilmiş olması, verilerin farklı yaş ve gelişim dönemleri için genellenmesini kısıtlamaktadır. Bu nedenle, ortaokul ve üniversite öğrencilerini de kapsayan örneklerle çalışılarak, değişkenlerin yaşa ve gelişimsel evreye göre nasıl farklılık gösterdiği karşılaştırmalı biçimde incelenmelidir. Ayrıca, örneklem grubunun sosyoekonomik çeşitliliğe ve coğrafi dağılıma göre genişletilmesi, sonuçların evrenselliğini ve temsil gücünü artıracaktır.

Psikolojik sağlamlık ve sosyal destek gibi kavramların zamana bağlı olarak nasıl değiştiğini ortaya koymak amacıyla uzun süreye yayılan boylamsal araştırmaların yapılması da faydalı olacaktır. Bununla birlikte, çalışmalarda kullanılan ölçme araçlarının kültürel uygunluğu titizlikle gözden geçirilmeli; hedef yaş grubuna ve toplumsal bağlama ne ölçüde uyum sağladığı değerlendirilmelidir. Gerek görüldüğünde ölçeklerin geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılarak ölçüm araçları revize edilmelidir. Sosyal destek değişkeni, bütüncül bir yapı olarak ele alınmak yerine, aileden, arkadaşlardan veya özel kişilerden alınan destek gibi alt bileşenler çerçevesinde ayrı ayrı analiz edilmelidir. Bu sayede, hangi destek türünün psikolojik sağlamlık üzerinde daha etkili olduğu daha somut biçimde belirlenebilir. Ayrıca, psikolojik sağlamlık ya da sosyal desteği artırmaya yönelik geliştirilecek müdahale temelli programların ve rehberlik uygulamalarının etkililiğinin deneysel desenlerle değerlendirilmesi, uygulamalı çalışmalara katkı sağlayacaktır.

Literatürde ergenlik döneminde sosyal destek genellikle eğitim basamağına göre ele alınmaktadır. Ancak yaş düzeyine göre farklılaşmaların da dikkate alındığı araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu noktada yaş değişkenine bağlı sosyal destek algısı çalışmalarının artırılması önerilmektedir. Elde edilen bulgular doğrultusunda okul psikolojik danışmanlarının öğrencilerle gerçekleştirdikleri bireysel görüşmelerde sosyal destek ve psikolojik sağlamlık unsurlarına dikkat etmeleri önem arz etmektedir. Aynı şekilde, öğretmenlerin de bu değişkenler arasındaki ilişkiye dair bilgi sahibi olmaları, öğrencilerin psikolojik iyi oluşuna katkı sağlayacaktır.

Eğitim programlarına psikolojik sağlamlık ve sosyal destek temalarını içeren seçmeli derslerin eklenmesi, bu konulardaki farkındalığın artırılması adına önemlidir. Buna ek olarak, okul ortamında bu temalara yönelik şiir, resim, drama gibi etkinliklerin düzenlenmesi öğrencilerin ilgisini çekecek yaratıcı farkındalık çalışmaları arasında değerlendirilebilir. Söz konusu araştırma sınırlı sayıda katılımcıyla yürütüldüğünden, daha büyük ve çeşitli örneklerle gerçekleştirilecek araştırmaların elde edilen verilerin güvenilirliğini artıracığı

düşünülmektedir. Son olarak, son dönemlerde okullarda giderek artan şiddet, zorbalık ve saldırganlık gibi olumsuz davranışların önlenmesi açısından psikolojik sağlamlığı güçlendirmeye yönelik çalışmalara öncelik verilmesi gerektiği düşünülmektedir.



KAYNAKLAR

- Acar, F. (2023). *Covid-19 salgını döneminde lise öğrencilerinin maneviyat ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişki üzerine bir araştırma* [Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 810030).
- Akalp Gültekinli, C. (2024). *Lise öğrencilerinde akran zorbalığı: Algılanan sosyal destek, psikolojik iyi oluş ve bazı demografik özelliklere göre bir inceleme* [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 876133).
- Akbayrak, N. K. (2024). *Lise öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve psikolojik stres arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracılık rolü* [Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 902214).
- Akça, Z. K. (2012). *Genç yetişkinlikte algılanan anne-baba tutumlarının, kendini toparlama gücü ve benlik saygısı arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 314111).
- Akgün, Ü., & Uz Baş, A. (2020). Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcıları olarak güvengelik ve mizah tarzları. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(3), 217-231. <https://doi.org/10.25272/j.2149-8385.2020.6.3.02>
- Aksoy, E., Özcan, G., & Çoknaz, H. (2018). Ortaöğretim kurumlarında okul sporlarına katılan öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeyleri. *Journal of International Social Research*, 11(60), 692-698. Central & Eastern European Academic Source. <https://doi.org/10.17719/jisr.2018.2823>
- Aliyev, R., & Tunç, E. (2017). Ortaokul öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyi ve benlik algılarının incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 401-418. TR Dizin.
- Alkan, R. (2023). *Lise öğrencilerinin öz yeterlilik, umut ve sınıf ikliminin psikolojik sağlamlığı yordama gücü* [Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 791389).

- Apaydın Cırık, V., Aksoy, B., & Gül, U. (2021). COVID-19 sürecinde hemşirelik öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ve baş etme stratejileri: Tanımlayıcı çalışma. *Türkiye Klinikleri Journal of Nursing Sciences*, 13(3), 693-703. CINAHL Ultimate. <https://doi.org/10.5336/nurses.2020-79559>
- Arastaman, G., & Balcı, A. (2013). Investigation of high school students' resiliency perception in terms of some variables. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 13(2), 922-928. ERIC.
- Arslan, G. (2015). Ergenlerde psikolojik sağlamlık: Bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(44), 73-82.
- Atık, E. L. (2013). *Liseli ergenlerde bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkide öz-yansıtma ve iç görünün rolü* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 332631).
- Ayaz, T. (2024). *Lise 12.sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı, bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 879660).
- Aydın, İ., Öncü, E., Akbulut, V., & Küçük Kılıç, S. (2019). Öğretmen adaylarında boş zaman sıkılma algısı ve psikolojik sağlamlık ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1), 39-53.
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri* [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 236965).
- Bayoğlu, A. S., & Purutçuoğlu, E. (2010). Yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin gelecek beklentileri ve sosyal destek algıları. *Kriz Dergisi*, 18(2), 27-39. https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000316
- Bekir, H., Arbaş, G., & Aydın, R. (2018). Sosyal dezavantajlı bölgedeki ortaokul öğrencilerinin anneye bağlanma ve sosyal destek algısı. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 79-90. <https://doi.org/10.14582/DUZGEF.1885>

- Bektaş, M., & Özben, Ş. (2016). Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 0-0. <https://doi.org/10.18026/cbusos.16929>
- Benard, B. (1991). *Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school and community* (Information Analyses ED 335 781 EA 023 260). Western Center for Drug-Free Schools and Communities, Northwest Regional Educational Laboratory. <https://eric.ed.gov/?id=ED335781>
- Boğa, E. (2017). *Lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile aile içi istismar arasındaki ilişkinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 486040).
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 328679).
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucchiarelli, A., & 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. JSTOR Journals.
- Brown, K. A. (2000). The relationship between gender, ethnicity, and social support in the adolescent population: Establishing norms for the student social support scale [Ph.D., Loyola University Chicago]. İçinde *ProQuest Dissertations and Theses* (304622940). ProQuest Dissertations & Theses Global. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/relationship-between-gender-ethnicity-social/docview/304622940/se-2?accountid=159111>
- Brumley, L. D., Jaffee, S. R., & Brumley, B. P. (2017). Pathways from Childhood Adversity to Problem Behaviors in Young Adulthood: The Mediating Role of Adolescents' Future Expectations. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(1), 1-14. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0597-9>

- Bülbül, C. (2022). *Fiziksel aktivite yapan lise öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin belirlenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 774881).
- Campbell-Sills, L., Forde, D. R., & Stein, M. B. (2009). Demographic and childhood environmental predictors of resilience in a community sample. *Journal of Psychiatric Research*, 43(12), 1007-1012. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2009.01.013>
- Can, U. (2023). *Lise öğrencilerinde psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal destek ve riskli davranışlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 814202).
- Cavga, Z. (2019). *Lise öğrencilerinde aile yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 586513).
- Celayir, C. (2024). *Ölüme bağlı kayıp yaşayan yetişkinlerde işlevsellik ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkide sosyal destek rolünün incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 892412).
- Cheng, J., Zhao, Y. Y., Wang, J., & Sun, Y. H. (2019). Academic burnout and depression of Chinese medical students in the pre-clinical years: The buffering hypothesis of resilience and social support. *Psychology, Health & Medicine*, 25(9), 1094-1105. <https://doi.org/10.1080/13548506.2019.1709651>
- Cheng, S.-T., & Chan, A. C. M. (2004). The multidimensional scale of perceived social support: Dimensionality and age and gender differences in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1359-1369. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.01.006>
- Civan, M. (2020). *Sporun lise öğrencilerinde sosyal medya kullanımı ve psikolojik sağlık üzerindeki etkisi* [Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 663551).

- Clarkberg, M., Stolzenberg, R. M., & Waite, L. J. (1995). Attitudes, values, and entrance into cohabitational versus marital unions. *Social Forces*, 74(2), 609-632. JSTOR. <https://doi.org/10.1093/sf/74.2.609>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Colarossi, L. G. (2001). Adolescent gender differences in social support: Structure, function, and provider type. *Social Work Research*, 25(4), 233-241. ERIC.
- Colarossi, L. G., & Eccles, J. S. (2003). Differential effects of support providers on adolescents' mental health. *Social Work Research*, 27(1), 19-30. JSTOR.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Coşkun, Y., & Akkaş, G. (2009). Engelli çocuğu olan annelerin sürekli kaygı düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişki. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1), 213-227.
- Çakmak, A., & Şahin, H. (2017). Ortaokula devam eden öğrencilerin algıladıkları sosyal desteğin okul tükenmişliğine etkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(61), 569-582. <https://doi.org/10.17755/esosder.304695>
- Çakmak Yıldızhan, Y., & Demir, V. (2024). Spor lisesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. *Anatolia Sport Research (ASR)*, 5(3), 10-21. Central & Eastern European Academic Source. <https://doi.org/10.29228/anatoliasr.65>
- Çelik, E. N. (2023). *Diyabet hastalarının algılanan sosyal destek düzeyinin psikolojik sağlamlık ve hastalık algısı ile ilişkisi* [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 853179).
- Çelickci, S. (2021). *Ergenlerde eylemlilik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 679489).

- Çiçek, F. (2021). *Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 684234).
- Damran Akyıldırım, P. (2017). *Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 483121).
- Dayıoğlu, B. (2008). *Resilience in university entrance examination applicants: The role of learned resourcefulness, perceived social support, and gender* [Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 227695).
- Deniz, S., Çimen, M., & Yüksel, O. (2020). Psikolojik sağlamlığın iş stresine etkisi: Hastane çalışanlarına yönelik bir araştırma. *İşletme Bilimi Dergisi*, 8(2), 351-370. <https://doi.org/10.22139/jobs.741576>
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343-363. <https://doi.org/10.1023/A:1021637011732>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Eker, D., Arkar, H., & Yıldız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25. TRDizin, UR -

<https://search.trdizin.gov.tr/en/yayin/detay/15982/cok-boyutlu-algılanan-sosyal-destek-olceginin-gozden-gecirilmis-formunun-faktor-yapisi-gecerlik-ve-guvenirligi>.

- Emre, A. (2020). *Lise öğrencilerinde sahip olunan benlik kurgusunun algılanan sosyal destek üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 647267).
- Engin, R. (2019). *Lise öğrencilerinde sosyal destek algısı ve ruhsal sorunlar arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 567501).
- Erarslan, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 380089).
- Eraslan Çapan, B., & Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. *E-International Journal of Educational Research*, 5(4), 70-82. <https://doi.org/10.19160/e-ijer.05325>
- Erbir, M., & Yılmaz, A. (2023). Lisansüstü öğrencilerinin sosyal destek algıları ile akademik erteleme eğilimleri arasındaki ilişki. *Sakarya Üniversitesi İşletme Enstitüsü Dergisi*, 5(2), 77-82. <https://doi.org/10.47542/sauied.1311363>
- Erçevik, A. (2014). *Lise öğrencilerinin duygusal özerklik ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 370192).
- Erden, S., & Eminoğlu, Z. (2020). Bilişsel davranışçı temelli psiko-eğitim programının psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme üzerindeki etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(21), 555-582. <https://doi.org/10.26466/opus.626228>
- Erkan, I. N. (2023). *Algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz-şefkatın aracı rolü* [Yüksek Lisans Tezi, İzmir Demokrasi Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 813241).

- Ersun, A., Şahin Köze, B., Muslu, G., Beytut, D., Başbakkal, Z., & Conk, Z. (2012). Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinde internet kullanımı ile sosyal destek sistemi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Florence Nightingale Journal of Nursing*, 20(2), 86-92.
- Ertürk, C. (2024). *Fen lisesi öğrencilerinin akran zorbalığı ve psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Samsun ili örneği)* [Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 879979).
- Eryılmaz, A. (2010). Ergenlerde öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile akademik motivasyon arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 13(2), 77-84.
- Everall, R. D., Altrows, K. J., & Paulson, B. L. (2006). Creating a future: A study of resilience in suicidal female adolescents. *Journal of Counseling & Development*, 84(4), 461-470. ERIC.
- Fishman, J. S. (2012). Psychological resilience, perceived stress, and stress reaction [Ph.D., Walden University]. İçinde *ProQuest Dissertations and Theses* (1238235720). ProQuest Dissertations & Theses Global. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/psychological-resilience-perceived-stress/docview/1238235720/se-2?accountid=159111>
- Florian, V., Mikulincer, M., & Bucholtz, I. (1995). Effects of adult attachment style on the perception and search for social support. *The Journal of Psychology*, 129(6), 665-676. <https://doi.org/10.1080/00223980.1995.9914937>
- Foote, C. L. (2022). Social support in undergraduate students: An analysis of social support between peers and friends, family, and teaching assistants [M.A., University of Nebraska at Omaha]. İçinde *ProQuest Dissertations and Theses* (2726458837). ProQuest Dissertations & Theses Global. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/social-support-undergraduate-students-analysis/docview/2726458837/se-2?accountid=159111>
- Fu, H., Wang, B., Xin, Y., Duh, S., & Deng, Y. (2022). Social support and well-being of adolescents in worst-stricken areas 10 years after Wenchuan Earthquake: A mediating role of resilience. *PsyCh Journal*, 11(1), 106-113. <https://doi.org/10.1002/pchj.500>

- Gez, A. (2018). *Suriyeli çocuk ve ergenlerde algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 488539).
- Gilligan, R. (2000). Adversity, resilience and young people: The protective value of positive school and spare time experiences. *Children & Society Volume, 14*(1), 37-47. <https://doi.org/10.1111/j.1099-0860.2000.tb00149.x>
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(28), 113-128.
- Göbel, R. (2021). *Mülteci kadınların çok boyutlu algılanan sosyal destek ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 697558).
- Güler, B. (2021). *Spor lisesi öğrencilerinin temel kişilik özellikleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 665876).
- Güloğlu, B., & Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi, 11*(2), 73-88.
- Gültekin, M. (2024). *Spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 876496).
- Güner, A. (2006). *Lise öğrencilerinde stres, başa çıkma ve dini başa çıkma* (ytlr.20.500.12812.444581) [Yüksek Lisans, Sakarya Üniversitesi]. YÖK Tezler. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 186680).
- Güngörmüş, K., Okanlı, A., & Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 6*(1), 9-14. <https://doi.org/10.5505/phd.2015.80299>
- Gürkan, E. (2022). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını yordamada bilişsel esneklik ve maneviyatın rolü* [Yüksek Lisans Tezi, İbn Haldun Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 753035).

- Han, M. T., & Kan, E. (2025). Spora bağlılık ile psikolojik sağlımlık arasındaki ilişki. *Journal of Sport for All and Recreation*, 7(1), 91-102. <https://doi.org/10.56639/jsar.1639502>
- Hauser, S. T. (1999). Understanding resilient outcomes: Adolescent lives across time and generations. *Journal of Research on Adolescence*, 9(1), 1-24. https://doi.org/10.1207/s15327795jra0901_1
- Hawkins, J. D., Catalano, R. E., & Miller, J. Y. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin*, 112(1), 64-105. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.64>
- Henderson, N., & Milstein, M. M. (1996). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators*. Corwin Press.
- Hung, C.-H. (2005). Women's postpartum stress, social support, and health status. *Western Journal of Nursing Research*, 27(2), 148-159. <https://doi.org/10.1177/0193945904270913>
- Im, Y. J., & Kim, D. H. (2012). Factors associated with the resilience of school-aged children with atopic dermatitis. *Journal of Clinical Nursing*, 21(1-2), 80-88. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2011.03750.x>
- Işık, Y., & elik, E. (2020). Ergenlerde psikolojik sağlımlığın sosyal dışlanma, sosyal kaygı, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(27), 174-209. <https://doi.org/10.26466/opus.642037>
- Karadağ, E. Y. (2024). *Lise ğrencilerinde duygusal yeme ve psikolojik sağlımlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 875439).
- Kararımak, . (2006). Psikolojik sağlımlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.

- Karakış, M. (2024). *Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlık, umut ve sosyal ilginin yaşam doyumu üzerindeki rolünün incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 893494).
- Karal, E., & Biçer, B. G. (2020). Salgın hastalık döneminde algılanan sosyal desteğin bireylerin psikolojik sağlamlığı üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 129-156. <https://doi.org/10.20493/birtop.726411>
- Kaymakçı, G., Ensar Şener, M., & Doğrukök, B. (2022). Özel yetenekli ve zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip ailelerin sosyal destek algılarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Social Science Research*, 11(2), 135-156.
- Kesimalioğlu, H. (2021). *Lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyi, ebeveyn duygusal erişilebilirliği düzeyi ve stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 683914).
- Kılıç, M. (2022). *Meslek lisesi öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile mesleki eğitime yönelik tutumlarının okula bağlılığa etkisi: İstanbul ili Esenyurt ilçesi örneği* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 755555).
- Kırcallıoğlu, M. (2019). *Lise öğrencilerinde siber zorbalık duyarlılığının sosyodemografik özellikler, algılanan sosyal destek ve ebeveyn ve akran ilişkileri açısından değerlendirilmesi: Tekirdağ ili Çerkezköy ilçesi örneği* [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 584828).
- Kızıldağ, S. (2009). *Akademik başarının yordayıcısı olarak yalnızlık, boyun eğici davranışlar, sosyal destek* [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 257069).
- Koyuncu, A. H. (2024). *Ergenlerin spiritüel iyi oluşları ve akran ilişkileri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiler: İmam-Hatip liseleri örnekleme* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 885476).

- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyi arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması* [Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 189130).
- Köseoğlu, S. A., & Erçevik, A. (2015). Lise öğrencilerinin duygusal özerklik ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(2), 198-216. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2015.15.2-5000161320>
- Krause, N., & Rainville, G. (2020). Age differences in meaning in life: Exploring the mediating role of social support. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 88, 104008. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2020.104008>
- Kul, A., & Türk, F. (2020). Kabul ve adanmışlık terapisi (ACT) üzerine bir derleme çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(29 Ekim Özel Sayısı), 3773-3805. <https://doi.org/10.26466/opus.741907>
- Kumpfer, K. L., & Summerhays, J. F. (2006). Prevention approaches to enhance resilience among high-risk youth. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 151-163. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.014>
- Kurtoğlu, S. S. (2019). *Ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 550218).
- Langford, C. P. H., Bowsher, J., Maloney, J. P., & Lillis, P. P. (1997). Social support: A conceptual analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 25(1), 95-100. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1997.1997025095.x>
- Li, X., Chi, P., Sherr, L., Cluver, L., & Stanton, B. (2015). Psychological resilience among children affected by parental HIV/AIDS: A conceptual framework. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 3(1), 217-235. <https://doi.org/10.1080/21642850.2015.1068698>

- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development, 71*(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Luthar, S. S., & Zelazo, L. B. (2003). Research on resilience: An integrative review. *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities* (C. 2, ss. 510-549). file:///C:/Users/Pc/Downloads/Adaptation-among-Youth-Facing-Multiple-Risks-Prospective-Research-Findings.pdf
- Luthar, S. S., & Zigler, E. (1991). Vulnerability and competence: A review of research on resilience in childhood. *American Journal of Orthopsychiatry, 61*(1), 6-22. <https://doi.org/10.1037/h0079218>
- Masten, A. S., & Gewirtz, A. H. (2006). Resilience in development: The importance of early childhood. *Encyclopedia on Early Childhood Development, 1-6*.
- Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A., Garmezy, N., & Ramirez, M. (1999). Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence. *Development and Psychopathology, 11*, 143-169.
- Masten, A. S., & Obradović, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1094*(1), 13-27. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.003>
- Masten, A. S., & Reed, M. J. (2002). Resilience in development. *Çinde C. R. Snyder & S. J. Lopez (Ed.), Handbook of Positive Psychology* (ss. 74-88). Oxford University Press.
- Meral, B. F., & Cavkaytar, A. (2013). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği' nin psikometrik özelliklerinin otizmlili çocuk aileleri üzerinden incelenmesi. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi, 3*(4), 20-32.
- Mete, C. (2017). *İzmir'de yaşayan Roman ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının algılanan sosyal destek, mizah kullanımı ve sosyal bağlılık düzeylerine göre incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 470470).

- Murray, C. (2003). Risk factors, protective factors, vulnerability, and resilience: A framework for understanding and supporting the adult transitions of youth with high-incidence disabilities. *Remedial and Special Education, 24*(1), 16-26. <https://doi.org/10.1177/074193250302400102>
- Ocak, G. (2019). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* (1. Baskı). Pegem Akademi. <https://ws1.turcademy.com/ww/webviewer.php?doc=76048>
- Ok Taş, Ş., Karataş, E., Ataş, T., & Şanlı, E. (2023). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak stresle başa çıkma stratejileri: Lise öğrencileri üzerinde bir çalışma. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi, 7*(15), 182-201. <https://doi.org/10.57135/jier.1257879>
- Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* [Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 231764).
- Oktan, V., Odacı, H., & Berber Çelik, Ç. (2014). Investigating the role of psychological birth order in predicting resilience. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 14*(1), 140-152. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2014.14.1-5000091506>
- Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A., & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of Adolescence, 26*(1), 1-11. [https://doi.org/10.1016/S0140-1971\(02\)00118-5](https://doi.org/10.1016/S0140-1971(02)00118-5)
- Olsson, C. A., Boyce, M. F., Toumbourou, J. W., & Sawyer, S. M. (2005). The role of peer support in facilitating psychosocial adjustment to chronic illness in adolescence. *Clinical Child Psychology and Psychiatry, 10*(1), 78-87. <https://doi.org/10.1177/1359104505048793>
- Oral, B., & Çoban, A. (2020). *Kuramdan uygulamaya eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* (1. Baskı). Pegem Akademi. <https://ws1.turcademy.com/ww/webviewer.php?doc=76179>
- Orman, Y. (2016). *Lise öğrencilerinde algılanan sosyal destek ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi: Başakşehir örneği* [Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 438398).

- Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan III, C. A., Charney, D., & Southwick, S. (2007). Social support and resilience to stress: From neurobiology to clinical practice. *Psychiatry*, 4(5), 35-40.
- Önder, A., & Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. Sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 192-197.
- Öz, F., & Yılmaz, E. B. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özcan, Z. (2015). *Lise öğrencilerinin kişilerarası şemaları ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 414399).
- Özdemir, O. (2024). *Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ve umut düzeylerinin sınav kaygısı ile ilişkisi* [Yüksek Lisans Tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 852197).
- Özer, E., & Deniz, M. E. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(4), 1240-1248. <https://doi.org/10.17051/io.2014.74855>
- Özkan, M. S. (2021). *Psikolojik sağlamlık odaklı psiko-eğitim programının bir grup yetişkinin psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi düzeylerine etkisinin incelenmesi* [Doktora Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 662541).
- Özkara, A. B., & Özbay, S. (2019). Lise düzeyindeki sporcu öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 48(221), 207-214.
- Öztürk Turgut, E., Demirdelen, A. B., Pehlivan, E. Z., Kış, E. G., & Akgül, R. (2024). COVID-19 Pandemisi Normalleşme Sürecinde Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıkları. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 40(3), 415-424. <https://doi.org/10.53490/egehemsire.1272344>

- Peksöz, E. (2023). *Yatılı bölge ortaokullarında okuyan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 803832).
- Poudel, A., Gurung, B., & Khanal, G. P. (2020). Perceived social support and psychological wellbeing among Nepalese adolescents: The mediating role of self-esteem. *BMC Psychology*, 8(1), 43. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00409-1>
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S., & Kumpfer, K. L. (1990). The resiliency model. *Health Education*, 21(6), 33-39. <https://doi.org/10.1080/00970050.1990.10614589>
- Rueger, S. Y., Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2010). Relationship between multiple sources of perceived social support and psychological and academic adjustment in early adolescence: Comparisons across gender. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(1), 47-61. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9368-6>
- Sağlam, S. (2007). *Lise öğrencilerinin ana-baba iletişimlerinin ana-babadan algılanan sosyal destek ve algılanan ana-baba tutumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 210492).
- Satıcı, S. A., & Deniz, M. E. (2017). Mizahla başa çıkma ve iyilik hali: Psikolojik sağlamlık ve iyimserliğin aracılık rolünün incelenmesi. *İlköğretim Online*, 16(3), 1343-1356. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2017.330262>
- Schaefer, C., Coyne, J. C., & Lazarus, R. S. (1981). The health-related functions of social support. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(4), 381-406. <https://doi.org/10.1007/BF00846149>
- Schwarzer, R., & Knoll, N. (2007). Functional roles of social support within the stress and coping process: A theoretical and empirical overview. *International Journal of Psychology*, 42(4), 243-252. <https://doi.org/10.1080/00207590701396641>

- Scorsolini-Comin, F., Fontaine, A. M. G. V., Koller, S. H., & Santos, M. A. dos. (2013). From authentic happiness to well-being: The flourishing of positive psychology. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(4), 663-670. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000400006>
- Sever, G. (2015). *Lise öğrencilerinin madde kullanma eğilimlerinin algılanan sosyal destek ve riskli davranışlarla ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Gaziantep Üniversitesi.
- Sezgin, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi (Dicle Üniversitesi örneği)* [Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 429855).
- Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlık durumlarının incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 219196).
- Siviş Çetinkaya, R., & Kararımak, Ö. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), Article 35.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Smith, C., & Carlson, B. E. (1997). Stress, coping, and resilience in children and youth. *Social Service Review*, 71(2), 231-256. JSTOR Journals.
- Smokowski, P. R., Reynolds, A. J., & Bezruczko, N. (1999). Resilience and protective factors in adolescence: An autobiographical perspective from disadvantaged youth. *Journal of School Psychology*, 37(4), 425-448. [https://doi.org/10.1016/S0022-4405\(99\)00028-X](https://doi.org/10.1016/S0022-4405(99)00028-X)
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press; eBook Subscription Super Collection - Turkey (EBSCOhost). <https://research.ebsco.com/linkprocessor/plink?id=228ee408-3d7e-3a5d-b784-7ba7c3d45f72>

- Souri, H., & Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *2nd World Conference on Psychology, Counselling and Guidance - 2011*, 30, 1541-1544. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.299>
- Soylu, Ö. (2002). *Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin ailelerinden sosyal destek algılayıp—Algılamama durumlarına göre psikolojik belirtiler yönünden incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 125281).
- Splan, R. K., Brooks, R. M., Porr, S., & Broyles, T. W. (2011). Resiliency and achievement goal orientation among agricultural students. *NACTA Journal*, 55(4), 31-38. JSTOR.
- Sürücü, M. (2005). *Lise öğrencilerinin mesleki olgunluk ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 159123).
- Şahin, D. (2014). *Öğretmelerin öz duyarlıklarının psikolojik sağlık ve yaşam doyumu açısından incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 381082).
- Şahin, G., & Buzlu, S. (2017). Hemşirelik öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın öz yeterlik sosyal destek ve etkili baş etme ile ilişkisinde algılanan stresin aracı rolü. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*, 20(2), 0-0.
- Şahin, H. (2018). *Ergenlerin psikolojik sağlık düzeyleri ve hayat amaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 491472).
- Şavur, E. (2012). *İnsani yardım çalışanlarının yardım arama davranışına ilişkin bir inceleme: 'Psikolojik belirtiler, psikolojik sağlık ve sosyal destek algısı'* [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 314405).
- Şenses Karaca, S. N. (2023). *Ortaöğretim öğrencilerinin algılanan sosyal destek, bilinçli farkındalık ve internet bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi,

- Kırıkkale Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 849908).
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed). Allyn and Bacon.
- Tam, C.-L., Lee, T.-H., Har, W.-M., & Pook, W.-L. (2011). Perceived social support and self-esteem towards gender roles: Contributing factors in adolescents. *Asian Social Science*, 7(8), 49-56. <https://doi.org/10.5539/ass.v7n8p49>
- Taysi, E. (2000). *Benlik saygısı arkadaşlardan ve aileden sağlanan sosyal destek: Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışma* [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 094707).
- Temiz, S. R. (2023). *Öğretmenlerin özyeterlik inançlarının psikolojik sağlık düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 781323).
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli* [Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 159406).
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücü'nün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(35), 297-306.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145-161. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>
- Thomsen, K. (2002). *Building resilient students: Integrating resiliency into what you already know and do* (1045978). Corwin; eBook Subscription Super Collection - Turkey (EBSCOhost). <https://research.ebsco.com/linkprocessor/plink?id=3abbbe35-e00e-3593-edef-57a2bb649a5e>
- Tomcikova, Z., Madarasova Geckova, A., Orosova, O., Van Dijk, J. P., & Reijneveld, S. A. (2009). Parental divorce and adolescent drunkenness: Role of socioeconomic position, psychological well-being and social support. *European Addiction Research*, 15(4), 202-208. <https://doi.org/10.1159/000231883>

- Topbay, Y. (2016). *Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin algılanan sosyal destek ve aile işlevleri açısından incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 432641).
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu* [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 353103).
- Treptow, R. L. (2017). Ordinary magic: Resilience in development [Review of the book Ordinary magic: Resilience in development, by A. S. Masten]. *Infant Mental Health Journal*, 38(2), 318-320. <https://doi.org/10.1002/imhj.21625>
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Tulunay Ateş, Ö. (2016). Ortaokul öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile motivasyon yönelimleri arasındaki ilişkinin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 359-388.
- Turgut, A. (2017). *İlk yetişkinlerde dua tutumları-psikolojik iyi olma ilişkisi* [Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 488993).
- Turgut, Ö., & Eraslan Çapan, B. (2017). Ergen psikolojik sağlık düzeyinin yordayıcıları: Algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 0(44), 162-183. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.309934>
- Uchino, B. N. (2009). Understanding the links between social support and physical health: A life-span perspective with emphasis on the separability of perceived and received support. *Perspectives on Psychological Science*, 4(3), 236-255. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01122.x>
- Uz Baş, A., & Kabasakal, Z. (2013). Öğretmen adaylarında umutsuzluk ve algılanan sosyal destek. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 19-26.

- Ülker Tümlü, G., & Receptoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213. <https://doi.org/10.5961/jhes.2013.078>
- Ünal Kılıç, Y. (2014). *Afetlerde yardım çalışanlarının travma sonrası stres bozukluğu, benlik saygısı, algıladıkları sosyal destek ve yardım arama davranışları açısından değerlendirilmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 389773).
- Üstgüney, G. S. (2023). *Lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, algılanan sosyal destek ve gelecek beklentileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 845678).
- Wallace, K. A., Bisconti, T. L., & Bergeman, C. S. (2001). The mediational effect of hardiness on social support and optimal outcomes in later life. *Basic and Applied Social Psychology*, 23(4), 267-276. https://doi.org/10.1207/S15324834BASP2304_3
- Wang, Q. (2014). Exploring sources of perceived social support and attachment insecurity that significantly predict mental health among a group of college students [Doctoral thesis, University of Illinois at Urbana-Champaign]. İçinde *ProQuest Dissertations and Theses* (1651958143). ProQuest Dissertations & Theses Global. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/exploring-sources-perceived-social-support/docview/1651958143/se-2?accountid=159111>
- 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. <https://doi.org/10.1007/s12147-002-0022-4>
- Wei, X. (2022). Social support seeking behaviors and provision in online communities: Associations between social support seeking behaviors and social support received [Ph.D., The University of Wisconsin - Madison]. İçinde *ProQuest Dissertations and Theses* (2713936185). ProQuest Dissertations & Theses Global. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/social-support-seeking-behaviors-provision-online/docview/2713936185/se-2?accountid=159111>
- Weinstein, R. S., Soule, C. R., Collins, F., Cone, J., Mehlhorn, M., & Sintontacchi, K. (1991). Expectations and high school change: Teacher-researcher collaboration to prevent

- school failure. *American Journal of Community Psychology*, 19(3), 333-363.
<https://doi.org/10.1007/BF00938027>
- Wight, R. G., Botticello, A. L., & Aneshensel, C. S. (2006). Socioeconomic context, social support, and adolescent mental health: A multilevel investigation. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(1), 109-120. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-9009-2>
- Wilks, S. E., & Spivey, C. A. (2010). Resilience in undergraduate social work students: Social support and adjustment to academic stress. *Social Work Education*, 29(3), 276-288.
<https://doi.org/10.1080/02615470902912243>
- Wright, M. O., Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2013). Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. İçinde S. Goldstein & R. B. Brooks (Ed.), *Handbook of Resilience in Children* (ss. 15-37). Springer US. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3661-4_2
- Yalım, D. (2007). *First year college adjustment: The role of coping, ego-resiliency, optimism and gender* [Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 217797).
- Yavaş, G. (2020). *Ergenlerin öznel iyi oluşu artırma stratejileri, oyun bağımlılığı ve akran ilişkilerinin, öznel iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 636546).
- Yazan, K. D. (2021). *Lise öğrencilerinde akademik başarı, sosyal destek ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 689456).
- Yazıcı Çelebi, G. (2020). Covid 19 salgınına ilişkin tepkilerin psikolojik sağlık açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 471-483.
<https://doi.org/10.21733/ibad.737406>
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi, güvenilirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(13), 81-87.
- Yıldırım, Ö., & Kılıçaslan-Çelikkol, A. (2024). Özel yetenekli öğrencilerin psikolojik sağlık, öz-yeterlik ve algılanan sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Özel*

Eğitim Dergisi, 25(2), 127-140. The Belt and Road Initiative Reference Source.
<https://doi.org/10.21565/ozelegitimdergisi.1195044>

Yıldız, M. (2022). *Lise öğrencilerinde algılanan sosyal destek, bağlanma ve nezaket arasındaki ilişkiler* [Doktora Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi. (Tez No: 738556).

Yılmaz Börekçi, D., & Gerçek, M. (2018). “Resilience” kavramının sosyal bilimlerde Türkçe kullanımları bağlamında değerlendirilmesi. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 30, 41-51. <https://doi.org/10.5505/pausbed.2018.72473>

Yılmaz, E., Yılmaz, E., & Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of General Medicine / Genel Tıp Dergisi*, 18(2), 71-79. Academic Search Ultimate.

Yılmaz, M., Topal, A., Abakay, U., & Alıncak, F. (2024). Spor Yapan Ergenlerin Psikolojik Sağlık ve Sürekli Kaygı Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 253-262. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1457432>

Yiğitbaş, Ç., Ağçay, B. Ç., Erdoğan, Y., Taş, Z., Hanbay Özdemir, D., Gökçe, T. G., & Çöpoğlu Eren, Ü. (2018). Hemşirelik öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 5(3), 220-225. <https://doi.org/10.5455/sad.13-1531653452>

Yurt, E. (2023). *Sosyal bilimlerde çok değişkenli analizler için pratik bilgiler: SPSS ve AMOS uygulamaları* (1. Baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

EKLER

EK-1 Kişisel Bilgi Formu

Değerli Öğrenciler,

Bu çalışma lise öğrencilerine yönelik bir araştırmayı içermektedir. Yapılan bilimsel çalışmanın geçerliği ve güvenilirliği vereceğiniz samimi cevaplara bağlıdır. Araştırmamız açısından kimliğinizin bilinmesi önem taşımadığından, formun üzerine ad ve soyadı yazılması gerekmemektedir. Vereceğiniz yanıtlar sadece araştırmacı tarafından bilimsel veri amacıyla kullanılacaktır.

Lütfen, her bir maddenin karşısındaki seçeneklerden uygun gördüğünüzü çarpı (X) ile işaretleyiniz. Ayırdığınız zaman ve gösterdiğiniz ilgi için hepimize şimdiden teşekkür ederim.

Araştırmacı: Y. Lisans Öğrencisi Emrah KÜÇÜK
Tez Danışmanı: Prof. Dr. Sayime Erben KEÇİCİ

KİŞİSEL BİLGİLER

1. Cinsiyetiniz

1. Kadın 2. Erkek

2. Kaç yaşındasınız?

1. 14 2. 15 3. 16 4. 17 5. 18 ve üstü

3. Annenizin Eğitim Durumu Nedir?

1. Okuma yazma bilmiyor. 2. İlköğretim 3. Ortaöğretim 4. Ön lisans
5. Lisans 6. Lisansüstü

4. Babanızın Eğitim Durumu Nedir?

1. Okuma yazma bilmiyor. 2. İlköğretim 3. Ortaöğretim 4. Ön lisans
5. Lisans 6. Lisansüstü

4. Eğitim Aldığınız Lise Türü?

1. Anadolu Lisesi 2. İmam Hatip Lisesi 3. Meslek Lisesi

5. Kaçınıcı Sınıfta Öğrenim Görmektesiniz?

1. 9. Sınıf 2. 10. Sınıf 3. 11. Sınıf 4. 12. Sınıf

EK-2 Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği

Aşağıda bireylerin psikolojik sağlıklarına ilişkin ifadeler verilmiştir. Lütfen her ifade için, o ifadeye ne düzeyde katıldığınızı ilgili seçeneği işaretleyerek belirtiniz ve maddelerin tümünü yanıtlayınız.

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.	1	2	3	4	5
6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.	1	2	3	4	5

EK-3 Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Aşağıda 12 cümle ve her birinde de cevaplarınızı işaretlemeniz için 1 den 7 ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu ve ya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretletiniz.

<i>Lütfen aşağıdaki cümleleri dikkatle okuyarak, değerlendiriniz.</i>		Kesinlikle			Kesinlikle			
		Hayır			Evet			
1 -	İhtiyacım olduğunda yanımda olan özel bir insan var.	1	2	3	4	5	6	7
2 -	Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim özel bir insan var.	1	2	3	4	5	6	7
3 -	Ailem bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır.	1	2	3	4	5	6	7
4 -	İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden alırım.	1	2	3	4	5	6	7
5 -	Beni gerçekten rahatlatan özel bir insan var.	1	2	3	4	5	6	7
6 -	Arkadaşlarım bana yardımcı olmaya çalışır.	1	2	3	4	5	6	7
7 -	İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvенеbilirim.	1	2	3	4	5	6	7
8 -	Sorunlarımı ailemle konuşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
9 -	Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.	1	2	3	4	5	6	7
10 -	Yaşamımda duygularıma önem veren özel bir insan var.	1	2	3	4	5	6	7
11 -	Kararımı vermede ailem bana yardımcı olmaya isteklidir.	1	2	3	4	5	6	7
12 -	Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7

EK-4 Etik Kurul Kararı



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
ETİK KURUL KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih :15/11/2024 Toplantı Sayısı: 21 Karar No :2024/854
Araştırmanın Başlığı	Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeyleri ile Sosyal Destek Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.
Sorumlu Araştırmacı	Prof. Dr. Sayime ERBEN KEÇİCİ
Yardımcı Araştırmacı	Lisansüstü Öğrenci: Emrah KÜÇÜK
Etik Kurul Kararı	21811 sayılı başvuru Etik Kurul tarafından değerlendirilmiş olup, başvurunun bilimsel araştırma etiği açısından "Uygun" olduğuna karar verilmiştir.

ASLI GİBİDİR
15/11/2024

Doç. Dr. Ahmet KURNAZ
Başkan

EK-5 Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kullanım İzni

Ölçeğ Kullanım İzni



emrah kucuk <

19 Oca 2025 12:14



Alıcı: _____

Tayfun hocam iyi günler, Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Programı ve Öğretimi yüksek lisans yapmaktayım. İsmim Emrah KÜÇÜK. Tez sürecimde Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanmak istiyorum. Ölçeğ kullanım izni konusunda yardımınıza ihtiyacım var. Yardımcı olursanız çok sevinirim hocam.



Alıcı: ben ▾

19 Oca 2025 14:30



Merhaba,
Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar dilerim.



EK-6 Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Kullanım İzni

Ölçek kullanım izni



emrah kucuk

Alıcı:

19 Oca 2025 11:33



Haluk hocam iyi günler, Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Programı ve Öğretimi yüksek lisans yapmaktayım. İsmim Emrah KÜÇÜK. Tez sürecinde Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğini kullanmak istiyorum. Ölçek kullanım izni konusunda yardımınıza ihtiyacım var. Yardımcı olursanız çok sevinirim hocam.



ben

21 Oca 2025 09:26



Sayın Emrah Küçük,

Çokboyutlu Algılanan Sosyal Destek ölçeğini çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. Ölçeği ve puanlamasını aşağıdaki kaynakta bulabilirsiniz. Başarılar dilerim.

Eker, D., H. Arkar ve H. Yıldız, "Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği", Türk Psikiyatri Dergisi, 12, 17-25 (2001).