

**T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM
DALI**

**ERGENLERDE AKADEMİK MOTİVASYON, TEMEL
PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN TATMİNİ, KENDİNİ
SABOTAJ VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
DURUMLARININ İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Hazırlayan
Hazal ERKAYA**

**Danışman
Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ**

HAZİRAN 2024, ERZİNCAN

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

“Ergenlerde Akademik Motivasyon, Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini, Kendini Sabotaj ve Psikolojik Sağlamlık Durumlarının İncelenmesi” “**Yüksek Lisans**” tezim tarafımda incelenmiştir. Buna göre tezimde bilimsel etik ihlali ve intihal olarak nitelendirilebilecek herhangi bir durum olmadığını taahhüt ederim. Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir biçimde elde edildiğini; aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi beyan ederim.

Hazal ERKAYA

T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Ana Bilim Dalı :Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Program Adı :Tezli Yüksek Lisans

Tez Başlığı :Ergenlerde Akademik Motivasyon, Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini, Kendini Sabotaj ve Psikolojik Sağlamlık Durumlarının İncelenmesi

Yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının a) Giriş b) Ana bölümler ve c) Sonuç kısımlarından oluşan (Kapak, Ön söz, Özet, İçindekiler ve Kaynakça hariç) toplamsayfalık kısmına ilişkin .../.../2024 tarihinde **Turnitin** intihal programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre tezin benzerlik oranı %....'tir.

Filtrelemeye tırnak içerisindeki alıntılar dahil edilmiştir. Filtrelemede yedi (7) kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç tutulmuştur.

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez İntihal Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmasının herhangi bir intihal içermediğini, aksinin tespit edilmesi durumunda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim./.../2024

Danışman: Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ

Öğrenci: Hazal ERKAYA

KILAVUZA UYGUNLUK

“Ergenlerde Akademik Motivasyon, Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini, Kendini Sabotaj ve Psikolojik Sağlamlık Durumlarının İncelenmesi” başlıklı Yüksek Lisans Tezi Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

Hazırlayan

Hazal ERKAYA

Danışman

Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ danışmanlığında **Hazal ERKAYA** tarafından hazırlanan “**Ergenlerde Akademik Motivasyon, Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini, Kendini Sabotaj ve Psikolojik Sağlamlık Durumlarının İncelenmesi**” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı’nda **Yüksek Lisans Tezi** olarak oy birliği/oy çokluğu kabul edilmiştir.

27/06/2024

JÜRİ:

Danışman	:	Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ	(İmza)
Üye	:	Prof. Dr. Yener ÖZEN	(İmza)
Üye	:	Doç. Dr. M.Enes SAĞAR	(İmza)

ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulu'nun /.... /2024 tarih vesayılı kararı ile onaylanmıştır.

..... /..... /2024

Prof. Dr. Necdet TOZLU

Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

Bu araştırmanın amacı ergenlerin psikolojik sağlamlık, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve engellenmesi, kendini sabotaj ve akademik motivasyon durumlarını incelemektir. Dünyaya geldiği andan itibaren bireyler, yaşamları boyunca oldukça zorlu ve kendileri üzerinde travmatik etkiler yaratacak birçok durum ile karşılaşır. Bundan dolayı araştırmamda psikolojik sağlamlık kavramını ele aldım. Psikolojik sağlamlık kavramının günden güne artan önemine ilişkin meslektaşlarıma yardımcı olması dileğiyle.

Eğitim hayatım boyunca karşılaşmış olduğum zorluklara ve kendimi sabote etme davranışlarıma rağmen yürütmeye çalıştığım tez sürecimde bilgi ve tecrübesiyle bana yardımcı olan kıymetli danışmanım Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ'e emeklerinden dolayı teşekkür ederim.

İlk öğretmenim, müdürüm, yaşamı boyunca elimi hiç bırakmayan, sevgisi ve ilgisiyle beni büyüten canım dedem, Sıtkı ÇOLAK. İçimde bitmek bilmeyen eğitim aşkı oluşturduğu, beni araştırmaya, sormaya, sorgulamaya yönelttiğin ve bana yaşattığın tüm güzel anılar için teşekkür ederim. Yaşamım boyunca bana emek veren, sonsuz sevgisi ve merhametiyle beni kucaklayan canım anneannem Rukiye ÇOLAK'a, hem en yakın arkadaşım sırdaşım hem de sevincimi ve üzüntümü paylaştığım bana sığınak olan canım annem NESLİHAN ERKAYA'ya, varlığıyla bana güven veren maddi manevi her türlü desteği hiç gözünü kırpmadan bana sunan düştüğümde beni ayağa kaldıran canım babam Hamit ERKAYA'ya, evimizin neşesi kardeşim Yiğit ERKAYA'ya ve uzakta olsa da sevgisi ve desteğiyle yanımda olan canım dayım Serhat ÇOLAK'a teşekkür ederim.

Son olarak hazırladığım bu tezi inceleyip değerli görüşleri ile bana katkı sunan kıymetli jüri üyelerime teşekkür ederim.

Hazal ERKAYA, Erzincan, 2024

ERGENLERDE AKADEMİK MOTİVASYON, TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN TATMİNİ, KENDİNİ SABOTAJ VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DURUMLARININ İNCELENMESİ

Hazal ERKAYA

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi,

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yüksek Lisans Tezi, Haziran 2024

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ

ÖZET

Araştırmanın amacı ergenlerin psikolojik sağlamlık, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve engellenmesi, kendini sabotaj ve akademik motivasyon durumlarını incelemektir. Araştırma grubu, Erzincan İl merkezi 2023-2024 eğitim öğretim yılı içerisinde çeşitli ortaöğretim kurumlarına devam etmekte olan 709 lise öğrencisinden oluşmaktadır. İlişkisel tarama modeli esas alınarak çalışma yürütülmüştür. Çalışmanın veri toplama araçları; Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği, Akademik Motivasyon Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu olarak belirlenmiştir. Verilerin analizinde Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi, Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı, Bağımsız Örneklemeler İçin T Testi ve Bağımsız Örneklemeler İçin Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Yapılan analizlere göre; psikolojik sağlamlık ile kendini sabotaj düzeyi arasında negatif yönde, psikolojik sağlamlık ile akademik motivasyon ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasında pozitif yönde anlamlı birer ilişki saptanmıştır. Akademik motivasyon ve kendini sabotaj düzeyleri, cinsiyet türlerine göre anlamlı bir fark gösterirken; temel psikolojik ihtiyaçlar ve psikolojik sağlamlık düzeyleri cinsiyet türlerine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Ayrıca yapılan analiz sonucunda, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini, kendi sabotaj ve akademik motivasyon değişkenlerinin psikolojik sağlamlık değişkenini anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Sağlamlık, Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Kendini Sabotaj, Akademik Motivasyon, Ergenler.

**INVESTIGATION OF ACADEMIC MOTIVATION, SATISFACTION OF
BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS, SELF-SABOTAGE AND
PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN ADOLESCENTS**

Hazal ERKAYA

Erzincan Binali Yıldırım University

Graduate School of Social Sciences

Master Thesis, June 2024

Supervisor: Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ

ABSTRACT

The aim of the study was to examine adolescents' psychological resilience, satisfaction and frustration of basic psychological needs, self-sabotage and academic motivation. The study group consists of students attending various secondary education institutions in Erzincan province center in the 2023-2024 academic year; It consists of 709 high school students from various grade levels, including 9th, 10th, 11th and 12th grades. Child and Adolescent Psychological Resilience Scale (CGPSS-12), Satisfaction and Frustration of Basic Psychological Needs Scale, Self-Sabotage Scale, Academic Motivation Scale and Personal Information Form were used in the research. Pearson Product Moment Correlation Coefficient, T Test for Independent Samples, One-Way Analysis of Variance for Independent Samples and Multiple Linear Regression Analysis were used to analyze the data. According to the analysis; A negative significant relationship was found between psychological resilience and self-handicapping level, and a positive significant relationship was found between psychological resilience and academic motivation and basic psychological needs. While academic motivation and self-handicapping levels show a significant difference according to gender types; It was found that basic psychological needs and psychological resilience levels did not differ significantly according to gender types. In addition, as a result of the analysis, it was found that satisfaction of basic psychological needs, self-sabotage and academic motivation variables significantly predicted the psychological resilience variable.

Keywords: Psychological Resilience, Basic Psychological Needs, Self-Sabotage, Academic Motivation, Adolescent

İÇİNDEKİLER

ERGENLERDE AKADEMİK MOTİVASYON, TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN TATMİNİ, KENDİNİ SABOTAJ VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DURUMLARININ İNCELENMESİ

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK	i
TEZ ÖZGÜNLÜK SAYFASI.....	ii
KILAVUZA UYGUNLUK	iii
KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	iv
ÖNSÖZ	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	xii
TABLolar LİSTESİ	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiv
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR

1.1. Psikolojik Sağlamlık Kavramı.....	5
1.1.1. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler.....	9
1.1.1.1. Risk Faktörleri.....	9
1.1.1.1.1. Bireysel Risk Faktörleri.....	9
1.1.1.1.2. Ailesel Risk Faktörleri.....	10
1.1.1.1.3. Çevresel Risk Faktörleri	10

1.1.2. Koruyucu Faktörler.....	10
1.1.3. Bireysel Koruyucu Faktörler	11
1.1.4. Ailesel Koruyucu Faktörler	12
1.1.5. Çevresel Koruyucu Faktörler.....	12
1.2. Olumlu Sonuçlar.....	13
1.3. Psikolojik Sağlamlık Modelleri	14
1.3.1. Bernard Modeli	15
1.3.2. Henderson ve Milstein'in Psikolojik Sağlamlık Çemberi Modeli	16
1.3.3. Benson Özellikler Kazandırma Psikolojik Sağlamlık Kuramı	18
1.3.4. Weinstein Beklenti İletişimleri Modeli	18
1.3.5. Wolin Modeli	19
1.3.6. Krovetz Psikolojik Sağlamlık Kuramı	20
1.3.7. Richardson Sağlamlık ve Sağlamlığın Meta Kuramı.....	20
1.3.8. Süreklilik Kuramı.....	20
1.3.9. Kobasa Arabuluculuk Modeli.....	21
1.3.10. Brown ve Rhodes'in Kuramsal Modeli.....	21
1.4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar	23
1.5. Öz Belirleme Kuramı (ÖBK)	24
1.5.1. Özerklik İhtiyacı	25
1.5.2. İlişkisel İhtiyacı	26
1.5.3. Yeterlik İhtiyacı.....	27
1.4. Motivasyon	28
1.4.1. Motivasyon Türleri	29
1.4.1.1. İçsel Motivasyon	29
1.4.1.2. Dışsal Motivasyon.....	30

1.4.1.3. Motivasyonsuzluk	31
1.4.2. Akademik Motivasyon	32
1.4.3 Akademik Motivasyonu Etkileyen Faktörler	33
1.4.4. Akademik Motivasyon Düzeyi Yüksek Bireylerin Özellikleri	34
1.5. Kendini Sabotaj	34
1.5.1. Kendini Sabotaj Stratejileri	36
1.5.1.1. Sözel Kendini Sabotaj Stratejileri.....	36
1.5.1.2. Davranışsal Kendini Sabotaj Stratejileri.....	37

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALARA YÖNELİK YAPILAN ARAŞTIRMALAR

2.1. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yapılmış Olan Çalışmalar	39
2.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile İlgili Yapılmış Olan Çalışmalar	44
2.3. Akademik Motivasyon ile İlgili Yapılmış Olan Çalışmalar	47
2.4. Kendini Sabotaj ile İlgili Yapılmış Olan Çalışmalar	50

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli	54
3.2. Araştırma Grubu	54
3.3. Veri Toplama Süreci	56
3.4. Veri Toplama Araçları	56
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu	57
3.4.2. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12)	57
3.4.3. Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği	58

3.4.4. Kendini Sabotaj Ölçeği	58
3.4.5. Akademik Motivasyon	59
3.5. Verilerin Analizi	60

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Bulgular	65
4.1.1. Birinci Araştırma Sorusuna İlişkin Bulgu	65
4.1.2. İkinci Araştırma Sorusuna İlişkin Bulgu	67
4.1.3. Üçüncü Araştırma Sorusuna İlişkin Bulgu	68
4.1.4. Dördüncü Araştırma Sorusuna İlişkin Bulgu	69
4.1.5. Beşinci Araştırma Sorusuna İlişkin Bulgu	71
4.1.6. Altıncı Araştırma Sorusuna İlişkin Bulgu	73
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	76
KAYNAKÇA	81
EKLER	98
ÖZ GEÇMİŞ	100

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

ABD : Ana Bilim Dalı

Bknz : Bakınız

EBYÜ : Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi

SBE : Sosyal Bilimler Enstitüsü

YÖK : Yükseköğretim Kurumu

ÇGPSÖ: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Ort: Ortalama



TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 3.1. Çalışma Grubuna Ait Kişisel Bilgilerin Frekans ve Yüzde Dağılımları	55
Tablo 3.2. Normal Dağılım İspatına İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	61
Tablo 4.1. Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin İlgili Değişkenlerle İlişisini İnceleyen Pearson Momentler Çarpımı Bulguları.....	65
Tablo 4.2. Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Yordayıcılarına İlişkin Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	66
Tablo 4.3. Cinsiyete Göre Akademik Motivasyon, Kendini Sabotaj, Psikolojik Sağlamlık ve Temel Psikolojik İhtiyaçların Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları.....	67
Tablo 4.4. Psikolojik Sağlamlık, Kendini Sabotaj ve Akademik Motivasyon Düzeylerinin Farklı Okul Türlerine Göre Tek Yönlü Anova Sonuçları.....	68
Tablo 4.5. Psikolojik Sağlamlık, Kendini Sabotaj, Akademik Motivasyon ve Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini Düzeylerinin Farklı Sınıf Düzeylerine Göre Tek Yönlü Anova Sonuçları	70
Tablo 4.6. Psikolojik Sağlamlık, Kendini Sabotaj, Akademik Motivasyon ve Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini Düzeylerinin Alan Türlerine Göre Tek Yönlü Anova Sonuçları.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
Tablo 4.7. Psikolojik Sağlamlık, Kendini Sabotaj ve Akademik Motivasyon Düzeylerinin Karne Ortalamasına Göre Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1. Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireyler Yetiştirme Modeli	16
Şekil 1.2. Henderson ve Milstein'in Psikolojik Sağlamlık Çemberi Modeli	17
Şekil 3.1. Psikolojik Sağlamlığa İlişkin Histogram Grafiği	62
Şekil 3.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlara İlişkin Histogram Grafiği.....	62
Şekil 3.3. Kendini Sabotaja İlişkin Histogram Grafiği	62
Şekil 3.4. Akademik Motivasyona İlişkin Histogram Grafiği.....	63



GİRİŞ

Dünyaya geldiği andan itibaren bireyler, yaşamları boyunca oldukça zorlu ve kendileri üzerinde travmatik etkiler yaratacak birçok durumla karşılaşır. Doğal afetler, kazalar, ebeveyn veya sevilen bir kişinin kaybı travmatik olaylardan birkaçı olarak söylenebilmektedir. Bu zorlu durumlara karşı her bireyin vermiş olduğu tepki ise farklı olabilmektedir. Bazı bireyler bu durumları çok daha kolay atlatıp günlük yaşamına devam ederken, bazı bireyler ise bu durumlardan oldukça fazla etkilenerek bireyin geçmişte var olan işlevselliğinin bozulmasına yol açabilir. İşte tam bu farklılık noktası araştırmacılar arasında birçok soruyu beraberinde getirmiştir. Akla gelen sorulara verilen cevaplar, psikolojik sağlamlığa yönelik farklı yaklaşımlar açısından farklı şekilde cevaplandırılmıştır. Psikolojik sağlamlık kavramı, bireyin yaşamı boyunca bireyi zorlayıcı durumlara karşı başa çıkma ve uyum becerisinin korunması olarak açıklanmıştır (Ateş ve Sağar, 2022). Bu açıklamaya ek olarak psikolojik sağlamlık kavramı yaşanan olumsuz olaylardan sonra bireyin geçmişte var olan işlevselliğini elde edebilme kapasitesidir (Stewart, Reid ve Mangham, 1997). Sancılı bir süreç olan ergenlik döneminde bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olması, bireyler için koruyucu faktör işlevi göreceği düşünülmektedir. Bu yüzden psikolojik sağlamlık ile ilgili literatür taraması yapılmış ve ilişkili olabileceği düşünülen değişkenler ile çalışma yapılmıştır.

Araştırmanın değişkenlerinden olan temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve engellenmesi; Öz Belirleme Kuramı (ÖBK) kapsamında açıklanmıştır. Bireyin doğuştan sahip olduğu, karşılanmaması durumunda patolojik durumların meydana gelebileceği zaruri ihtiyaçlardır. Özerklik, yeterlik ve ilişkisellik olmak üzere üç temel psikolojik ihtiyaç mevcuttur. Bu ihtiyaçlar karşılandığı takdirde birey optimum düzeyde işlevsellikte bulunur (Deci ve Ryan, 2000). Bu doğrultuda temel psikolojik gereksinimleri karşılanmış kişilerin, psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olabileceği düşünülmektedir.

Motivasyon; bireyde arzu uyandıran ve hedefe yönelik davranışın gerçekleşmesini sağlayan, bireyde güdü oluşturan, hedefe yönelik sergilenen davranışın devamlılığını sağlayan ve bu süreçler içerisinde bireyin aktif rol almasını sağlayan güçtür (Eren, 2000). Motivasyon kavramı ile ilgili yapılan literatür taramasında; daha spesifik bir boyut olan akademik motivasyon kavramına ulaşılmıştır. Ortaöğretim kurumlarına devam eden lise öğrencilerinin akademik motivasyon düzeylerinin, psikolojik sağlamlık kavramı ile

ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Bundan dolayı çalışmanın bir diğer değişkeni akademik motivasyon olarak belirlenmiştir. Akademik motivasyon, bireyin öğrenme süreci boyunca etkili olan motivasyon çeşididir (Aydın vd., 2014). Akademik motivasyon bireylerin akademik sorumluluklarını tamamlamasına ve araştırmalar yapıp gayret etmesine yardımcı olur (Amrai vd., 2011). Bu açıklamalar göz önüne alındığında; akademik motivasyonun bireyde akademik sorumlulukları tamamlaması adına güdü uyandırdığına ulaşılmıştır. Bundan dolayı akademik motivasyonun, sağlamlık düzeyi ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür.

Araştırmanın psikolojik sağlamlık ile ilişkisi olduğu düşünülen son değişkeni kendi sabotaj kavramıdır. Kendini sabotaj; bireyin gerçekleştirdiği performans sonucunda eğer başarılı bir sonuç elde ettiyse bu başarının nedenlerini kendine, başarılı olmayan bir sonuç elde ettiyse bu olumsuz durumun nedenlerini kendisi dışındaki çevresel faktörlere bağlamasıdır (Berglas ve Jones, 1978). Ek olarak kendini sabotaj, bireyin karşılaşılabileceği olası başarısızlık karşısında öz saygısını korumak adına kendisine engeller meydana getirmesidir (Akın, 2011). Bu nedenle kendini sabotaj düzeyinin yüksek olmasının psikolojik sağlamlık düzeyi ile negatif düzeyde ilişkiye sahip olacağı düşünülmektedir.

Ergenlik dönemi içerisinde bireyler, özellikle son dönemlerde zorlu yaşam olayı olarak görülebilecek savaş, sel ve deprem gibi doğal afetler, sınav stresi gibi durumları deneyimleyebilmektedir. Lise öğrencileri üzerinde yapılması planlanan bu araştırmanın bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri, kendini sabotaj, temel psikolojik ihtiyaçlar ve akademik motivasyon durumlarının incelenmesinin oldukça önem arz ettiği düşünülmektedir.

1. Problem Durumu

1) Ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmini, kendini sabotaj düzeyleri ve akademik motivasyon değişkenleri psikolojik sağlamlık düzeyinin anlamlı düzeyde birer yordayıcısı mıdır?

1.1. Alt Problemler

1) Ergenlerin psikolojik sağlamlık, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini, akademik motivasyon ve kendini sabotaj düzeyleri; cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

2) Ergenlerin psikolojik sağamlık, akademik motivasyon ve kendini sabotaj düzeyleri; farklı okul türlerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

3) Ergenlerin akademik motivasyon, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini, psikolojik sağamlık ve kendini sabotaj düzeyleri; sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

4) Ergenlerin psikolojik sağamlık, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini, akademik motivasyon ve kendini sabotaj düzeyleri; alan türlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

5) Ergenlerin akademik motivasyon, psikolojik sağamlık ve kendini sabotaj düzeyleri; dönem sonu karne ortalamalarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

2. Araştırmanın Amacı

Yapılması planlanan araştırmanın amacı; ergenlerin psikolojik sağamlık, kendini sabotaj, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve akademik motivasyon durumlarını incelemektir.

3. Araştırmanın Önemi

Yapılan araştırma; literatürde ergenlerin psikolojik sağamlık, temel psikolojik ihtiyaçlar, kendini sabotaj ve akademik motivasyon değişkenlerini birlikte inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmaması bakımından önemli görölmektedir. Farklı alan türü, sınıf düzeyi, okul türü ve dönem sonu not ortalaması (akademik başarı) gibi çeşitli değişkenlerle detaylı analizler yapılmış, önemli bulgulara ulaşılmıştır. Bu bulgular, lise öğrencileri için uygulanması planlanan rehberlik hizmetlerine yol gösterici olarak kullanılabilmesi açısından değerli görölmektedir.

4. Varsayımlar

Araştırmada çalışma grubunu oluşturan lise öğrencilerinin, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12), Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği, Akademik Motivasyon Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu, veri toplama araçlarını kendi gerçeklikleri yansıtarak ve samimi bir şekilde cevaplandırđı varsayılmıştır.

5. Sınırlılıklar

1) Araştırmadan elde edilen bilgiler, araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayan araştırma grubundan ve katılımcılardan veri toplamak amacıyla kullanılan ölçme araçlarıyla sınırlıdır.

2) Araştırma Erzincan İl merkezinde, farklı lise türlerinde ve sınıf düzeylerinde öğrenim görmekte olan 709 lise öğrencisi ile sınırlıdır.

6. Tanımlar

Psikolojik Sağlamlık: Bireyin yaşamı boyunca değişkenlik gösteren, farklı zaman dilimlerinde bireyin karşılaştığı zorlu yaşam olayları ile baş edebilip uyum sağlayabilmesine yardımcı olan güçtür (Rutter, 1987).

Temel Psikolojik İhtiyaçlar: Birey için temel besin görevi gören zaruri ihtiyaçlar olarak bilinir. Yeterlik ve özerklik ve ilişkisellik olmak üzere üç temel ihtiyacı kapsayan kavramdır (Deci ve Ryan, 2000).

Kendini Sabotaj: Bireyin sergilediği performansların başarılı olan sonuçlarını kendisine, başarılı olmayan sonuçlarını öz güvenini korumak adına çevresel faktörlere atfetmesi durumudur (Berglas ve Jones, 1978).

Akademik Motivasyon: Bireyin öğrenme sürecinde etkin rol üstlenen, bireyin akademik sorumlulukları doğrultusuna çaba göstermesini ve sorumluluklarının başarı ile sonuçlanmasını sağlayan motivasyon türüdür (Amrai vd., 2011).

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR

1.1. Psikolojik Sağlamlık Kavramı

Psikolojiye yönelik yapılan güncel araştırmalar (Ateş ve Sağar, 2021; Aydoğdu, 2013; Eryılmaz, 2012; Masten vd., 1990) incelendiğinde kişinin var olan potansiyeli üzerine yapılan vurgular ve insan doğasında var olan pozitif güçlerle ilişkili olan çalışmalar göze çarpmaktadır. Psikoloji alanındaki bakış açılarından olan geleneksel bakış açısının, bireylerin var olan potansiyellerine inanmaktan uzaklaştığının, zor yaşam ve olumsuz koşulların birey üzerindeki travmatik etkilerini yok etmede yetersiz olduğunun farkına varılmasıyla birlikte, psikolojide olumluya ve iyiye odaklanmayı temel ölçüt alan yeni bir bakış açısı yaygınlaşmıştır. Bu bakış açısı pozitif psikoloji olarak adlandırılmıştır (Seligman, 2000). Birçok önemli kavramı kapsayan pozitif psikoloji, psikolojik sağlamlık kavramı ile bireyde olumsuz etki oluşturan faktörlerden ziyade; bireyin psikolojik bakımdan sağlıklı olmasını sağlayan etkenlere odaklanır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Latince “resilience” sözcüğünden türetildiği görülen psikolojik sağlamlık kavramı, maddenin esnek olması yani kolayca eski haline geri dönebilmesi olarak açıklanmıştır (Greene, 2002). Alan yazın incelendiğinde “resilience” sözcüğünün, çeşitli çalışmalarda psikolojik dayanıklılık, psikolojik sağlamlık, yılmazlık ve akademik kendini toparlama gücü olarak kullanımlarının mevcut olduğu görülmüştür. Psikolojik sağlamlığın bu kullanımlarına ek olarak son zamanlarda akademik yılmazlık (academic resilience), duygusal sağlamlık (emotional resilience), davranışsal sağlamlık (behavioral resilience), sosyal sağlamlık (social resilience) ve eğitimsel sağlamlık (educational resilience) gibi farklı sınırları belli olan tanımlar üzerinden çalışmalara alan yazında rastlanılmıştır.

Psikolojik sağlamlığa y6nelik yapılan tanımlamalarda ise alan yazında birçok açıklamanın varlığı g6r6lm6şt6r. Psikolojik sağamlık kavramının tanımlaması ve anlamı noktasında kesin bir uzlaşısı sağlanmamış olsa da, aşığıda verilecek olan tanımlar kavramın daha iyi anlaşılmasına fayda sağlaması bakımından oldukça 6nem arz ettiği d6ş6n6lmektedir.

Rutter’a g6re psikolojik sağamlık kavramı, bireyin yaşıamı i6erisinde değişken 6zellik g6stermektedir. Birey yaşıamının herhangi bir d6neminde karşılaştığı zorlu yaşıam olaylarıyla baş edebilirken, sonraki d6nemlerde yaşıadığı farklı zorluklarla baş edemeyebilir. Bunun sebebi bireyin sahip olduğu psikolojik sağamlığın değişmesi ve i6inde bulunduğu yaşıam şartlarının farklılaşması olarak açıklanmaktadır (Rutter, 1987).

1967 yılında The Random House S6zl6đ6’ne ise bu kavram “sıkıştırılıp veya esnetildikten sonra ilk haline ya da durumuna d6nebilme yeteneği” olarak tanımlanmaktadır. Webster Yeni Yirminci Y6zyıl İngilizce S6zl6đ6 (1958) sağamlık kavramını; “sıkıştırıldıktan sonra 6nceki şeklini almak ve enerji, cesaret ve g66 kazanmak” olarak açıklamıştış. Amerikan Heritage S6zl6đ6 (1973) tarafından ise psikolojik sağamlık kavramı “hastalık, değişim ve olumsuz durumları hızlı bir şekilde atlatma, iyileşme” anlamlarında açıklanmıştış (G6rgan, 2006).

Psikolojik sağamlık kavramı Murphy (1987) tarafından “bir 6ocuğun stresle nasıl baş ettiğini ve travmatik olaylardan nasıl kurtulduğu/iyileştiği ile ilgilenen genel bir kavramdır. Psikolojik sağamlık, olumlu baş etmenin sonu6ları olan yeterlilik ve uyum gibi olumlu gelişme, geleceğe y6nelme ve umut ile ilişkilidir.” şeklinde açıklamıştış.

Masten ve diğerleri ise psikolojik sağamlık kavramını daha kapsamlı olarak “zorlayan ve tehdit eden şartlara varlığına rağmen başarılı bir uyum becerisine sahip olmak, s6re6 i6erisinde 6aba g6stermek ve sonu6ta da galip olmak” şeklinde açıklamıştış (Masten vd., 1990).

Psikolojik sağamlığı Fraser, Richman ve Galinsky (1999) “ zor şartlar altında olumlu ve umulmadık başarılar kazanma, sıra dışı şartlara ve durumlara uyum sağlama yeteneği” olarak tanımlamıştış.

Ateş ve Sağar (2021) yaptıkları araştırmada psikolojik sağamlığı, “bireyin hayata uyum sağlayabilme yeterliği noktasında başarılı olma ve hayatı boyunca karşılaştığı problemlerle etkili şekilde baş edebilme g66” olarak açıklamışlardır.

Yukarıda psikolojik sağlamlık kavramına ait yapılmış olan çeşitli tanımlamalara yer verilmiştir. Bu tanımlar dikkate alındığında, psikolojik sağlamlık kavramının her bireyin sahip olabileceği dinamik bir yapı olduğu, bireyin yaşamı boyunca karşı karşıya kaldığı olumsuz koşullar veya durumlar sonrasında önceden var olan işlevsellik düzeyine geri dönebilmesine yardım eden ve her bireye özgü değişken bir yapıya sahip olduğu grlmektedir.

Alan yazın incelemeleri göz önüne alındığında, psikolojik sağlamlık kavramının genel geçer bir tanımının olmadığı tespit edilmiştir; fakat yapılmış tanımların bazı ortak özelliklerinin de olduğu bulunmuştur. Bu ortak özellikler aşağıda verilmiştir:

- Psikolojik sağlamlık yalnızca belirli bireylere özgü bir özellik değildir ve geliştirilebilir bir yapıya sahiptir.
- Sağlamlık her bireyin sahip olabileceği dinamik bir yapıya sahiptir.
- Ebeveyn kaybı, kazalar veya doğal afetler gibi travmatik olaylara ve zorlu yaşam durumlarına karşı işlevsel baş etme becerileri ve uyum davranışları gösterebilmeyi içerir.

Bireyi anlama noktasında psikopatoloji kavramını temel alan anlayışın istenen düzeyde etkili olmamasından dolayı psikoloji topluluğunda, 2. Dünya Savaşı'ndan sonraki süreçte bireylerde var olan olumlu nitelikleri araştırmaya ilişkin bir ilgi meydana gelmiştir (Seligman, 2002).

Psikolojik sağlamlık kavramına ilişkin araştırmaların ana kaynağı şizofren anneye sahip çocukları kapsayan çalışmanın meydana getirilmesi olarak sayılmaktadır. şizofren anneye sahip olmak yüksek düzeyde risk faktörü olarak görülmesine rağmen bazı çocuklar, diğer çocuklarla kıyaslandığında uyumlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmacılar tarafından bu durumun, çeşitli bireysel farklılıklardan kaynaklanabileceği fikri doğrultusunda; araştırmacılar farklılıkların ne olduğunu bulmak için çalışmalara başlamışlardır (Masten vd., 1990).

Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan ilk araştırmalar, ileri düzeyde zihinsel bozuklukları olan bireylerin yaşadığı uyumsuzlukları anlamak ve bu zihinsel bozuklukların meydana gelmesindeki sebepler ile bu bozuklukların meydana gelmesine

uygun alt yapıları hazırladığı düşünölen çeşitli risk faktörlerini tespit etmek amacıyla yapılmıştır (Gürgen, 2006).

Yapılan ilk çalışmalarda psikolojik sağlamlık “durağan bir kişilik özelliğı” şeklinde ele alındığı için kavramın genetik kökenine ilişkin araştırmalar yapılmıştır. Fakat sonraki dönemlerde yapılan araştırmalar psikolojik sağlamlık kavramının değışebildiğı ve gelişebildiğı noktasına varılmıştır (Basım ve Çetin, 2011).

Alan yazında psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılmış olan ilk araştırmalarda; yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip bireylere ait bireysel özellikleri, sonra yapılmış olan çalışmalarda bireyin içinde bulunduğı aile ve toplumsal özellikleri ve daha sonra yapılmış olan çalışmalarda ise bu kavramın oluşması ve gelişim basamakları araştırmaların konusu olmuştur (Luthar ve diğ., 2000).

Herhangi bir olumsuz yaşam olayı deneyimleyen bireylerden psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireyler; yaşamış oldukları zor ve olumsuz yaşam olayının ardından, önceden var olan işlevsellik düzeyine kısa süre içerisinde dönebilmekte ve yaşadığı olumsuzluklardan ders çıkarabilmektedir. Zorlu ve daha farklı herhangi bir yaşam olayı ile karşı karşıya kalma olasılığında ise psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler, bu durumla baş edeceğine yönelik güçlü bir inanca sahiptirler. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylere ait özelliklerin çoğunun kesiştiğı görölmektedir. Kesişimdeki özellikler, bireylere ait koruyucu faktörler başlığı altında yer almaktadır.

Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler; yaratıcı problem çözme yeteneğı ve hazzı erteleme, görev odaklı olma, esnek öz yeterlik, iç gözlem yapabilme, içsel motivasyon, güçlü öğrenme kapasitesi ve başa çıkma için bireysel kaynakları belirleme yeteneğı gibi niteliklere sahiptir (Richardson vd., 1990).

Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylere ait özelliklerin bireylere yönelik koruyucu faktörler başlığı altında yer aldığı yukarıda değinilmektedir. Buna ek olarak Öğülmüş (2001) yapmış olduğı çalışmasında bu bireylere ait bazı koruyucu içsel faktörleri aşağıdaki gibi sıralamaktadır:

- Bireysel geleceğı yönelik pozitif bakış açısı
- Denetim odağının içsel olması
- Atılgan davranışlar, pozitif ilişkiler kurabilme becerisi

- Etkin problem çözebilme becerisi
- Karşılaştığı olumsuz yaşam olaylarından ders çıkarabilme
- Mizahi bakış açısı
- Özerkliğe sahip olma
- Hedef belirleme ve hedefe bağlılık

1.1.1. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler

Literatür taramasında psikolojik sağlamlık kavramının kavrama yönelik risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçların birbiriyle etkileşimi sonucunda oluşan bir kavram olduğu sonucuna ulaşılmıştır. (Masten, 2014a).

Kavrama ait etmenler aşağıda ifade edilmiştir.

1.1.1.1. Risk Faktörleri

Bir bireye yönelik psikolojik sağlamlık kavramından bahsedebilmek için öncelikli olarak kişinin herhangi bir risk durumuyla karşılaşması gerekmektedir. Risk; istatistiksel bir anlam olup sıkıntı, felaket ya da zorluk anlamlarına gelen bir kavramdır (Gizir, 2007).

Çocuk ve gençlerin okul terki, suç işleme davranışları gibi istenmeyen ve olumsuz sonuçlarla karşı karşıya kalma ihtimalini yükselten nitelikleri tanımlamada risk faktörleri kullanılmaktadır (Masten, 1994).

Risk faktörleri olumsuz deneyimler, biyolojik, genetik, demografik ve sosyokültürel özellikleri veya şartları içinde bulundurur (Gizir, 2007).

Werner ve Smith (1992) psikolojik sağlamlığa yönelik risk faktörlerini bireysel, sosyal ve ailesel risk faktörleri şeklinde üç gruba ayırmıştır.

1.1.1.2. Bireysel Risk Faktörleri

Literatür incelendiğinde bireysel risk faktörleri; alkol ve madde kullanımı, akademik başarısızlık, zor bir mizaca ve içe dönük kişiliğe sahip olmak, düşük zeka seviyesi, süreğen ya da psikolojik herhangi bir hastalığa sahip olmak şeklinde açıklanmıştır (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009).

Bu açıklamaya ek olarak bireysel risk faktörleri, bireylerin hayatlarını negatif etkileyen ve doğrudan kişilerin bireysel nitelikleriyle ilgili olan durumları kapsamaktadır (Sezgin, 2016).

1.1.1.3. Ailesel Risk Faktörleri

Bireyin kendine ait kişilik özelliklerinden bağımsız olan, doğduğu evdeki ailesel ortama ait yaşamını olumsuz olarak etkileyen ve bireyin ailesel ilişkilerini içeren faktörlerdir (Açıkgöz, 2016).

Anne babanın eğitim düzeyi, sosyoekonomik düzey, ergenlik döneminde anne olma, kalıtsal hastalıklar, anne babanın boşanması, tek ebeveyn ile yaşamak, ebeveyn kaybı, ailede sağlıklı iletişim yoksunluğu, anne babanın tutarsız ve sert bir tutum sergilemesi, aile içi istismar, ihmal ve şiddet varlığı; ailesel risk faktörleri olarak açıklanmıştır (Gizir, 2007).

Yukarıda açıklanmış olan ailesel risk faktörlerine ek olarak iki kardeş arasında iki yaştan az yaş farkı olması, üvey evlat olma durumu, en az dört çocuğa sahip kalabalık aile, ebeveynlerin süregelen ya da psikolojik rahatsızlığı, suça karışmış ebeveyn ve madde kullanan anne babaya sahip olma da ailesel risk faktörleri içinde açıklanmaktadır (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009).

1.1.1.4. Çevresel Risk Faktörleri

Çevresel risk faktörleri, dış etkenlerden kaynaklanan olumsuz durumlar ve bireyin yaşamış olduğu ortam olarak açıklanmaktadır (Sezgin, 2016).

Toplumsal şiddet ve ailevi felaketler, savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar ve evsizlik çevresel risk faktörlerine örnek gösterilmiştir (Gizir, 2007).

Yukarıda açıklanan çevresel risk faktörlerine ek olarak toplumda rol modellerin eksik olması, toplum içerisinde madde kullanımının yaygın olması, işsizlik, toplumsal sahalarda hizmet görememe ve barınma ihtiyacının karşılanmaması çevresel risk faktörleri içerisinde bulunmaktadır (Açıkgöz, 2016).

1.1.1.2. Koruyucu Faktörler

Psikolojik sağlamlık kavramına yönelik risk faktörlerine ek olarak bu kavramla ilgili, bireyin yaşamış olduğu olumsuz duruma veya deneyime karşı bireyin işlevsel bir tepkide bulunmasını sağlayan mekanizma; koruyucu faktörler olarak kabul edilmiştir (Kararımak, 2006).

Risk veya yaşanan zorluğun bireyde meydana getirdiği etkileri yumuşatan, azalmasına yardım eden veya ortadan kaldıran, bireyin sağlıklı şekilde uyum sağlamasını

ve sahip olduğu yeterlikleri geliştirmesini sağlayan durumlar; koruyucu faktörler içerisinde açıklanmıştır (Masten, 1994).

Koruyucu faktörler; bireyin karşı karşıya kaldığı risk faktörlerinin negatif etkilerinden kurtulmasını sağlayan etkenler olarak karşımıza çıkmaktadır (Tümlü, 2012).

Bu faktöre yönelik yukarıda yapılmış olan tanımlamalar dikkate alındığında koruyucu faktörler; bireyin yaşamı içerisinde karşılaştığı zorlu yaşantıların bireyde oluşturacağı olumsuz etkileri azaltan veya yok eden, bireyin işlevselliğini arttıran, risk faktörleriyle zıt etkiye sahip olan ve olumsuz etkilere karşı yatıştırıcı etkisi olan yapılar olduğu söylenebilir.

Karairmak (2006) tarafından koruyucu faktörler; bireysel koruyucu faktörler, ailesel koruyucu faktörler ve çevresel koruyucu faktörler olmak üzere üç alt başlıkta incelenmiştir.

1.1.1.2.1. Bireysel Koruyucu Faktörler

Bireyde var olan risk faktörlerinin olumsuz sonuçlarını azaltmaya yardımcı olan yapılardır. Bireysel koruyucu faktörler bireyin doğuştan var olan veya sonradan kazanmış olduğu bireysel nitelikleridir (Tanyeri, 2016).

Bulunma düzeyi bireyden bireye değişkenlik gösteren ve neredeyse tümü geliştirilebilen, özellikle birey zorlu yaşantılar ile karşı karşıya kaldığında ortaya çıkan ve meydana gelen durumun birey üzerindeki olumsuz etkilerini azaltan, çevredeki insanlarla daha etkili iletişim kurmasını destekleyen ve olması muhtemel problem durumları meydana gelmeden önce bireyin bu durumları fark edip önlemler almasını sağlayan yapılar bireysel koruyucu faktörlerin özelliklerindendir (Gürgen, 2006).

Bireyin kendisinden kaynaklanan (bireysel) koruyucu faktörler; entelektüel potansiyelin fazla olması, öz yeterlilik, öz-saygı, öz-güven, sosyal yeteneklere sahip olma, bireyin çevresindeki diğer kişiler tarafından sevilmesi ve yumuşak başlı olması olarak açıklanmıştır (Karairmak, 2006).

Gizir (2007)'de psikolojik sağlamlığa yönelik yapılan araştırmalarda ele alınan koruyucu faktörleri tablolaştırmış ve bireysel koruyucu faktörler olarak sıraladığı faktörlerden bazıları da aşağıda verilmiştir:

- Zeka

- Akademik başarı
- İçsel denetim odağı
- Kendini kabul ve bireysel farkındalık
- Yaşam amacının olması ve geleceğe yönelik umutlar
- İşlevsel problem çözme yeteneği
- Özerklik
- Kolay mizaca sahip olma
- Mizaha sahip olma
- Sağlık
- Cinsiyet
- Yaş

1.1.1.2.2. Ailesel Koruyucu Faktörler

Bireyin ailesinin sahip olduğu koşulları ve aile fertlerinin niteliklerini kapsayan faktörlerdir (Tanyeri, 2016).

Ebeveyn ile samimi ilişki, sosyo-ekonomik düzey açısından önde olma, bireyin çekirdek ailesinin haricinde samimi ve destekleyici aile ilişkilerine sahip olma ve istendik anne-baba özellikleri; aile ile ilgili koruyucu faktörler başlığı altında açıklanmıştır (Kararırmak, 2006).

Gizir (2007)'de psikolojik sağlamlığa yönelik yapılan araştırmalarda ele alınan koruyucu faktörleri tablolastırılmış ve ailesel koruyucu faktörleri aşağıdaki gibi sıralamıştır:

- Ailenin çocuğa yönelik gerçekçi ve yüksek beklentiye sahip olması
- Anne baba ile birlikte yaşama
- Anne babanın eğitim düzeyinin yüksek olması
- Yakın ebeveyn-çocuk ilişkisi

1.1.1.2.3. Çevresel Koruyucu Faktörler

Araştırmacılar, zorlu yaşantılara karşı bireylerin uyum sağlamalarını etkileyen faktörleri incelemişlerdir. Bireysel faktörlere ek olarak ailesel ve çevresel faktörlerin de varlığını tespit etmişlerdir (Gizir, 2007).

Bireye yönelik tüm risk faktörleri türlerinin olumsuz etkileri azaltan ve bireyin kendisine ve ailesine yönelik olan faktörlerin dışındaki faktörler, çevresel koruyucu faktörler olarak açıklanmaktadır. Bireyin ailesi haricindeki herhangi bir yetişkinle (aile dostu, arkadaş, öğretmen) pozitif ve samimi bir ilişki içerisinde olması, sosyal bir çevrede bulunması, kendisini olumlu anlamda etkileyen bir rol modelin varlığı ve akran desteğine sahip olması çevresel koruyucu faktörlere örnek gösterilmektedir (Tanyeri, 2006).

Gizir (2007)'in yapmış olduğu çalışmada, yukarıda açıklanan çevresel koruyucu faktörlere ek olarak bazı faktörlere rastlanmıştır. Bu faktörler; etkili toplumsal kaynaklar olarak belirtilmektedir. Bireyin eğitim-öğretimini sürdürdüğü okulların kaliteli olması, gençlik organizasyonları ve gençlik merkezleri de çevresel koruyucu faktörler olarak açıklanmaktadır.

Risk ve koruyucu faktörler göz önüne alındığında; bireysel, ailesel ve çevresel nitelikteki faktörler olumlu ise, bireyin psikolojik sağlık düzeyini arttırdığı ve gelişimine olumlu yarar sağladığı görülmektedir. Aynı zamanda ifade edilen faktörler birey üzerinde olumsuz etkiler oluşturduğunda, bireyin psikolojik sağlık düzeyi azaltmakta veya yok olmakta ve ruh sağlığı olumsuz etkilenmektedir. Bundan dolayı benzer şekilde olumsuz yaşantılar deneyimlemiş veya benzer şekilde risk faktörlerine sahip olan bireylerin hayatta başarı elde edebilmeleri ve psikolojik bakımdan sağlığa sahip olabilmeleri ile açıklanan koruyucu ve risk faktörlerinin neler olduğunu bilinmelidir (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009).

1.2. Olumlu Sonuçlar

Olası risk faktörlerine karşın bireyler, çeşitli koruma mekanizmalarına sahiptir. Koruma mekanizmaları bireylerde var olan farklı özelliklerden dolayı her bireyde aynı sonuç oluşmayabilir. Bundan dolayı bireylerde meydana gelen olumlu sonuçlara odaklanılması oldukça önemlidir. Psikolojik sağlık çalışmalarının çoğunda, sadece riske yönelik yapılan tanımlamalar yetersiz görülmüş; buna ek olarak sosyal ve akademik alanlardan kazanılan yeterlik gibi tespit edilen olumlu sonuçlara da odaklanılmıştır (Gürkan, 2006).

Gürkan (2006) şu şekilde olumlu sonuçları açıklamıştır:

- Okula devamın sağlanması

- Gelişim görevlerinin tamamlanması
- Psikolojik iyi olma hali
- Akademik açıdan başarılı olma
- Pozitif sosyal yeterlik / sosyal ilişkiler (başkalarıyla iyi anlaşma, çatışma çözme vb.)
- Suça meyilli davranışlarda bulunmama
- Bireyin mutlu olması
- Sosyal yardımlaşma faaliyetlerine katılım gösterme
- Bireyin yaşına uygun fiziksel aktiviteler yapması
- Ders dışı faaliyetlerde bulunmak
- Davranışlarına kurallara uygun şekilde sergilemek
- Psikopatolojiye sahip olmamak
- Bireyin kendini kabul etmesi ve uyumu
- Psikolojik sağlık
- Duygusal sorunların veya belirtilerin az olması
- Akranları tarafından bireyin kabul edilmesi ve samimi arkadaşlık kurması
- Yaşam doyumu
- Psikososyal uyum bileşiği

1.3. Psikolojik Sağlamlık Modelleri

Sağlamlık, birey ve bağlam sistemi içerisinde hem bireysel hem de bağlamsal etkileşimler ile meydana gelen, gelişime açık kompleks bir kavramdır. Çift yönlü etkileşim ve süreç içerisinde meydana gelen uyum sağlama kavramlarına dikkat çekerek açıklanan sağlamlık kavramı, bu etkileşimlerin nihai sonucu olarak ortaya çıkmıştır (Lerner, 2006).

Psikolojik sağlamlık kavramının tanımlanmasında var olan çok çeşitli tanımlamalar, psikolojik sağlamlık modelleri çalışmalarına da yansımış ve çok sayıda farklı bakış açılarını yansıtan modellemeler alan yazın taramasında tespit edilmiştir. Buna rağmen modellemelerde daha sık şekilde dengeleyici, koruyucu ve müdahale edici modellerin var olduğu bulunmuştur. Ortak amacı sağlamlığa ulaşmak olan bu modellemelerde, çeşitli seçenekler açıklanmıştır.

1.3.1. Bernard Modeli

Psikolojik sağamlık kavramı üzerine birçok çalışma yapılmış olup bunlardan biri de Bernard'ın (1991) yapmış olduğu çalışmadır. alışmasında psikolojik sağamlık düzeyi yüksek bireylerin sonradan edindikleri veya doğuştan sahip oldukları bireysel özellikleri tespit etmiştir.

A) Psikolojik sağamlık düzeyi yüksek bireyin doğuştan getirdiği zellikler:

- Sakin bir karakter özelliğine sahip olmak
- evresindeki bireylerden pozitif dönütler almak

B) Psikolojik sağamlık düzeyi yüksek bireyin sonradan kazandığı zellikler:

- İçtenlik ve çevresindeki bireylerle empati kurabilme yeteneği
- Etkili iletişim becerilerine sahip olma
- Mizah anlayışına sahip olma
- Kendine yönelik espri yapabilme becerisi
- evresindeki bireylerden bağımsız hareket edebilme
- Kimlik duygusuna karşı aidiyet hissi
- Sağlıksız kişi ve durumlardan ayrı kalmak
- Somut amaç ve beklentiye sahip olmak
- Etkili problem zebilme becerisi

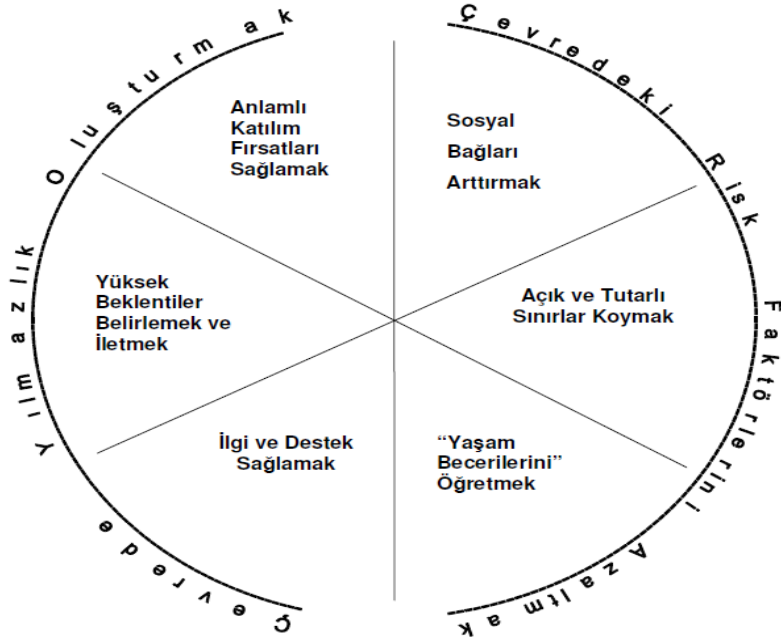


Şekil 1.1. Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireyler Yetiştirme Modeli (Gürgen, 2006)

Bireyin bakımından sorumlu olan ebeveynleri veya bakım veren kişi, bu stratejileri birbirine bağlamayı hedefliyorsa; dairelerde belirtilen üç önemli stratejiyi kapsayan bir çevrenin meydana gelmesini sağlamalıdır. Bireye sunulan anlamlı katılım imkanı ile bireyin kendisini yeterli ve değerli hissetmesi sağlanır. Bu durum diğer bir öge olan ilgi ve destek ağını güçlendirerek çevresindeki insanların kendisine güvendiğini ve kendisinden beklentilerinin mevcut olduğunu fark ettirir (Thomsen, 2002).

1.3.2. Henderson ve Milstein’in Psikolojik Sağlamlık Çemberi Modeli

Psikolojik sağlamlık kavramı Henderson ve Milstein (1996) tarafından, “bireyden bireye çeşitlilik gösteren ve zaman içerisinde artıp azalabilen dinamik bir özellik” şeklinde açıklanmıştır. Oluşturdukları psikolojik sağlamlık çemberinde altı öge bulunmaktadır. Bu öğelerden üçü (ilgi ve destek sağlamak, katılım imkânı sağlamak ve yüksek beklentiler belirlemek) Bernard’ın sağlamlık üzerine yapmış olduğu çalışmalardan faydalanılarak oluşturulmuştur. Çemberde var olan altı öge esas alınarak sağlamlık düzeyinin artması sağlanabilir.



Şekil 1.2. Henderson ve Milstein'in Psikolojik Sağamlık Çemberi Modeli (Gürkan, 2006)

Sağamlık ile ilgili yapmış oldukları çalışmalarında Henderson ve Milstein (1996), Bernard (1991)'ın hazırlamış olduğu araştırmadan da faydalanmışlardır. Çemberin sol kısmındaki üç öge Bernard'ın çalışmasından sentezlenmiştir.

1. İlgi ve Destek Sağama: İlişkilerin başladığı nokta olmasından dolayı önem arz eden; bireyler için cesaretlendirme, koşulsuz sevgi ve saygıyı içermektedir.

2. Yüksek Beklentiler: Bireylere gereksinim duydukları kaynaklar için imkân sunmak ve başarılı olmaları noktasında bireylere dönütte bulunmaktır.

3. Katılım Fırsatları: Bireylerin yeterlik ve katılım fırsatları sağlama konusunda, bireyin var olan isteklerini anlamlı yöntemlerle bireylere göstermek ve fırsatları fark etmesini sağlamaktır.

Çevresel risk faktörlerinin etkisini en aza indirmeye fayda sağlayan ve çemberin sağ kısmında bulunan diğer üç unsura, Hawkins ve Catalano'nun (1992) çalışmasından ulaşılmıştır.

1. Sosyal Bağları Arttırmak: Bireylerin var oldukları sosyal çevredeki diğer insanlarla pozitif ilişkisinin artırılması kapsamaktadır.
2. Açık ve Tutarlı Sınırlar: Kişisel yaşamdaki kuralların tutarlı ve adaletli olması olarak açıklanmıştır.
3. Yaşam Becerileri: Stres ve çatışma çözme, etkili iletişim kurma ve karar verme gibi yaşamsal yetenekleri içermektedir.

1.3.3. Benson Özellikler Kazandırma Psikolojik Sağlamlık Kuramı

Benson tarafından yürütülen Araştırma Enstitüsü, genç bireylere özellik kazandırmayı hedeflemektedir. Benson (1989), psikolojik sağlamlık üzerine yapmış olduğu çalışmasında dikkat çektiği nokta, özelliklerin kazandırılması hususudur.

Thomsen (2002) özellik kazandırma kuramına göre; bireyin sahip olduğu olumlu özellik sayısı ne kadar fazla ise, sergileyebileceği riskli davranış sayısının da o ölçüde az olacağını açıklamıştır.

Literatür incelendiğinde sağlamlığa yönelik olumlu özelliklerin, öz yeterlik inancı, etkili iletişim kurabilme becerisi, hedef yönelimli olma, empati kurabilme becerisi ve problem çözme becerisi gibi psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylere ait özellikleri içerdiği tespit edilmiştir.

1.3.4. Weinstein Beklenti İletişimleri Modeli

Weinstein (1991) öğrencilerde olumlu beklenti meydana getirilmesi için, ders yapısının sahip olması gereken sekiz özellik tanımlamış ve bu özellikler dikkate alınarak gerekli değişiklikler yapılmasının önemli olduğunu vurgulamıştır. Bu özellikler:

1. Öğretim (Müfredat) Programı: Öğrencilerin tümünün yüksek düzeyde katılımının sağlanması için, öğrenciler motive edilmelidir.
2. Grup Çalışması: Çeşitli ilgi alanlarına hitap edebilen ve esnek olabilen aktiviteler içermelidir.
3. Değerlendirme: Öğrenme stilleri, farklı yaklaşımlar ve çoklu zekâ kuramını dikkate almalıdır.

4. Motivasyon: İlgiyi temele alan motivasyon türü ve eğitimde iş birliğini esas alan stratejiler kullanılmalıdır.
5. Öğrenmede Sorumluluk Almak: Öğrencilerin kendi öğrenmelerine ilişkin söz hakkına ve derse katılımları noktasında etkin olmalarına olanak sağlanmalıdır.
6. Öğretmen Öğrenci İlişkileri: Kişisel farklılıklara saygı duyup, bireysel olarak tüm öğrencilerle ilişki kurulmalıdır.
7. Anne Baba Sınıf İlişkileri: Tüm ebeveynlere pozitif dönütlerde bulunulmalıdır.
8. Okul Sınıf İlişkileri: Çok çeşitli etkinlikler yaparak, etkinliklerin tüm öğrencileri kapsamı sağlanmalıdır (Benard, 1991).

1.3.5. Wolin Modeli

Wolin ve Wolin (1993) tarafından yapılan çalışmada; psikolojik sağlık düzeyi yüksek danışanlar ile yapmış oldukları çalışmaları esas alıp, kendi deneyimlerini içeren bu modeli oluşturmuşlardır. Steve Wolin bir psikiyatrist olarak önceden yapmış olduğu çalışmalarında danışanlarını güçsüz ve hasta kabul eden, bireylerin olumsuzluklarına odaklanan yapılar üzerine yoğunlaşmıştır. Wolin uzun yıllar boyunca sürdürdüğü bu yaklaşıma karşı memnuniyetini yitirmiş ve danışanlarının tüm olumsuz koşul ve zorluklara rağmen iyi olmalarına yardım eden özellikleri tespit etmiştir. Bay ve Bayan Wolin sağlam davranışlar olarak belirlediği bu davranışları “Yedi Sağlık Davranışı” olarak adlandırmışlardır (Thomsen, 2002).

1. İçgörü (Insight): Problemler ailelerde ortaya çıkan sorunların sorgulanması ve sorunları gün yüzüne çıkaran sorular yöneltilme.
2. Bağımsızlık (Independence): Problemler bir aileden gelebilecek herhangi bir zararı en aza indirmek için yapılan fiziksel ve duygusal kaçınma.
3. İlişkiler (Relationships): Bireyin çevresindeki insanlarla huzurlu, destekleyici ve sevgi temelli kurduğu bağıdır.
4. Girişim (Initiative): Umutsuzluk ile mücadele etmede bireyin attığı ilk adımdır.
5. Yaratıcılık (Creativity): Sanatın herhangi bir alanını kullanarak bireyin sıkıntılarını anlatıp dışa vurmasıdır.

6. Mizah (Humor): Bireyin yaşadığı problemleri azaltmak için kendine yönelik espri yapmasıdır.
7. Ahlak (Morality): Çevrede var olan kötülöklere karşı; bilgiye dayanan ve bireyin içini iyilik ile dolduran, vicdandır.

1.3.6. Krovetz Psikolojik Sağlamlık Kuramı

Problemli olan bireylerin yaşamında bulunmayan; fakat problemli olamayan bireylerde, ailelerinde, çevrelerinde ve okullarında bulunan koruyucu faktörleri içeren psikolojik sağlamlık kuramıdır (Krovetz, 1999). Birey koruyucu faktörlerin çok azına sahip olduğunda bile, olumsuz yaşam deneyimleriyle başa çıkabilmekte; psikolojik sağlamlık düzeyini geliştirebilmektedir. Ek olarak Krovetz bu özelliklerin doğuştan tüm bireylerde olduğunu ifade etmiş; ancak deneyimlenen olumsuz yaşam olaylarıyla baş edebilecek düzeyde olmasını, yaşamın ilk yıllarındaki koruyucu faktörlerin varlığına bağlamıştır (Akt. Gürkan, 2006).

1.3.7. Richardson Sağlamlık ve Sağlamlığın Meta Kuramı

Sağlamlık ve sağlamlığın meta kuramı, psikolojik sağlamlık ile ilgili araştırmalardan biridir. Richardson ve diğerleri (1990) tarafından geliştirilen bu kuramın dayandığı esas nokta, psikolojik sağlamlığın bireyin kaynakları ve bireye ait olan enerjidir. Bu kurama göre birey psikolojik, biyolojik ve manevi bir denge noktasından yola çıkarak; zihnini, bedenini ve ruhunu şu an ile adapte olmuş şekilde odaklamasını sağlamaktır (Akgün, 2022).

1.3.8. Süreklilik Kuramı

Bireyin çevresinden sürekli olarak aldığı olumlu dönütler ve güçlü destekler, psikolojik sağlamlık düzeyini geliştirir (Levitt ve Levitt, 2005). Bu kurama göre bireyler yaşamları boyunca anlamlı katılım fırsatları, yüksek beklentiler ve samimi ilişkilerini tüm kurumlarda devam ettirirlerse; psikolojik sağlamlık düzeylerinin gelişmesi ve akademik başarılarının iyi olması muhtemeldir (Wasonga, 2002).

1.3.9.Kobasa Arabuluculuk Modeli

Psikolojik sağamlık, bireyin stresli yaşam olaylarını deneyimlerken bu olayı bir kazanç olarak görmesi ve bu olay ile mücadele ederek etkili başa çıkma becerileri kullanabilmesidir (Kobasa, 1979). Birey içinde bulunduğu stresli duruma karşın sosyal çevresinden destek aramakta ve adaptasyonunu kolaylaştırmış olmaktadır. Psikolojik sağamlık düzeyi yüksek olan birey, her ne yaşarsa yaşasın içinde bulunduğu durumu kontrol edebileceğine, önleyebileceğine ve problemlere karşı çözüm üretebileceğine dair inancı güçlü olan bireydir (Dursun, 2022).

1.3.10. Brown ve Rhodes'in Kuramsal Modeli

Psikolojik sağamlığı nasıl ve niçin etkileyen faktörleri araştıran çalışmalardan biri de Brown ve Rhodes (1991) tarafından yapılmıştır. Yapılan araştırmaya göre bireyin psikolojik sağamlık düzeyinin artmasının temel nedeni; deneyimlenen olumsuz yaşam olayları ile yüzleşen bireyin, bu durumdan kaçmayıp mücadele etmesi ve duruma adapte olmasıdır. Bundan dolayı bireyler riskli ve olumsuz yaşam olayları ile yüzleştiklerinde psikolojik sağamlık düzeyleri artmaktadır. Brown ve Rhodes, bu yaklaşımda psikolojik sağamlığı etkileyen dokuz faktör olduğunu açıklamışlardır. Bunlar:

1. Stres Kaynakları: Bu faktör çocukluk dönemi başlangıcıyla birlikte, bireyin maruz kaldığı stresli durumları ve yaşam olaylarını içermektedir. Süreç boyunca birey, maruz kaldığı stres durumlarıyla bazen etkili baş etme becerilerini kullanarak bu durum ile baş edebilirken; bazen de maruz kaldığı soruna karşın olumsuz düşünce ve duygulara bürünerek negatif dönütlerde bulunur ve durum bireyin incinmesi ile sonuçlanabilmektedir.
2. Faktörlerin Değerlendirilmesi: Birey, yaşadığı stres verici duruma karşın etkili bir çözüm yolu bulamadığı zamanlarda; bireyin geçmişteki tecrübelerini, var olduğu çevresel şartları, aile yaşantılarını ve sahip olduğu kişisel özelliklerini dikkate alarak, kendisine stres veren durumlara yönelik muhtemel çözüm önerileri ile ilişkili değerlendirmelerin yapılmasını kapsamaktadır.
3. Aile yaşantıları: Bireylerin sahip olduğu aile yaşantıları ne kadar olumlu ve istendik yönde olursa; bireyler stresli yaşam olayları ile karşılaştığında daha

etkili başa çıkma yolları bulmakta ve olay sonrasında daha kolay adapte olabilmektedirler.

4. Kişisel Özellikler: Cinsiyet, yaş, özel gereksinim durumu, eğitim düzeyi, sağlık durumu, zekâ düzeyi, güçlü ve zayıf yönler gibi bireye ait olan özellikleri kapsayan faktördür. Bu faktörler bireyin karşılaştığı stres verici durumlarla baş etmede oldukça önemlidir.
5. Çevresel Koşullar: Bireyin ait olduğu aile, iş, okul ve diğer tüm çevresel faktörlerin stres verici durumlarla baş etmede etkili olduğunu açıklayan faktörlerdir.
6. Uyum: Çevresel koşullar, aile yaşantısı ve bireysel özelliklerin birleşerek, bireyin uyum sağlama sürecini ve uyum sağlamasını etkilemesidir.
7. İncinmezlik: İncinmezlik düzeyi; bireyi psikolojik olarak sağlam kılan, etkili problem çözme ve başa çıkma becerileri, yüksek zekâ düzeyi, olumlu deneyimler, bireye destek sağlayacak olumlu rol modelin varlığı, dini ve kültürel inançlar gibi faktörlere bağlıdır. Bireyde var olan bu faktörler ile birey, zorlu yaşam olayları ile etkili şekilde başa çıkabilmekte ve incinebilme düzeyini azaltabilmektedir.
8. İşlev Bozukluğu: Birey karşılaştığı olumsuz yaşam olaylarına yönelik bazen işlevsel bir çözüm yolu bulmada zorluk yaşar. Olumsuz çevre koşulları, destekleyici olmayan ebeveyn tutumları ve yetiştirme tarzı, düşük zekâ seviyesi ve düşük özgüven gibi faktörler, bu zorluğu aşmanın önündeki güçlü engellerdendir.
9. Sağlamlık: Bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyi sağlanmadan önce, maruz kaldıkları olumsuz yaşam deneyimleri ile baş etmesini engelleyen ve işlev bozukluğuna neden olan faktörlere karşı farkındalığı artmakta ve bunları yeniden düzenlemektedirler. İşlev bozukluğuna yol açacak olumsuz faktörler ile olumlu, uyum sağlayan ve çözüm odaklı olan faktörlerin yer değiştirilmesi gerçekleştirilir. Bu sayede bireyler daha işlevsel olan yolları kullanarak psikolojik sağlamlığını geliştirmektedir.

Psikolojik sağlamlığa ilişkin modellere yönelik literatür taraması yapıldığında; yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip olan bireylerin, olumsuz yaşam deneyimleriyle yüzleşip mücadele etmekte ve problemlere karşı etkili ve işlevsel başa

çıkma yolları bulabildiği görülmüştür. Ek olarak sağlamlık özelliklerinin doğuştan getirilebildiği gibi aynı zamanda bu özelliklerin okul ve aile gibi çevresel faktörler tarafından da geliştirilebileceği noktası göze çarpmaktadır. Bu nokta dikkate alınacak olursa; psikolojik sağlamlığı güçlendirebilecek içsel ve dışsal faktörleri esas alan aileye ve öğrenciye yönelik okul temelli uygulamalar yapılarak, psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireyler yetiştirilebilir.

1.4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar

Psikolojik, sosyal, fiziksel vb. bakımdan eksiklik veya yoksun olma durumunu ifade ederken “ihtiyaç” kavramı kullanılmaktadır. Bu ihtiyaçların karşılanmaması durumunda bireyin hayatının tüm alanlarında problemler meydana gelir. İhtiyaç kavramını genel olarak iki başlık altında sınıflandırılacak olursa; yemek yemek, uyumak gibi birincil olan ihtiyaçlar fizyolojik ihtiyaç; sevmek, ait olma ve ilişki gibi ihtiyaçlar ise psikolojik ve sosyal ihtiyaçlar olarak açıklanmaktadır (Taşbaşı, 2023). Araştırma konusu dikkate alındığında bu çalışmada psikolojik ihtiyaçlar konusu üzerine odaklanılmaktadır.

Öz Belirleme Kuramı kapsamında Ryan ve Deci (2000) tarafından, psikolojik iyi olma, bütünlük ve kişisel gelişim durumları için zaruri olan “ihtiyaç” kavramı; bireyin doğuştan getirdiği temel psikolojik besinler kaynakları olarak açıklamışlardır. “Besin” olarak nitelendirilen temel psikolojik gereksinimlerin tatmin edildiği süreç boyunca, kişinin sağlıklı psikolojik gelişim sürdüreceği; fakat bu ihtiyaçların karşılanamaması durumunda bireyde patolojik durumların oluşabileceği belirtilmiştir. Bu kurama göre bireylerin yeterli, özerklik ve ilişkisellik şeklinde üç temel psikolojik ihtiyacının olduğu açıklanmıştır. Yeterlik, özerklik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının karşılanması durumunda birey, optimum düzeyde işlevsellik gösterir. Bireyin psikolojik sağlığı için besin görevi gören bu ihtiyaçlar, çalışmanın daha sonraki başlıklarda detaylı olarak açıklanacaktır.

Temel psikolojik ihtiyaçlar, tüm bireylerin tabiatında bulunmakta ve evrensel bir nitelik göstermektedirler; fakat bu ihtiyaçlar her kültürde aynı şekilde karşılık bulmayabilir. Kültürlerin tümünde var olan önceliklerin farklı olmasından dolayı temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması noktasında da farklılıklar yaşanmaktadır (Ryan ve Deci, 2000). Örneğin toplulukçu kültürlerdeki bireyler grup norm ve değerlerini esas alarak davranışlarını düzenlemektedir. Bireyler toplum değerlerini ne ölçüde benimseyip

önem gösterirlerse, o ölçüde ilişki ve özerklik geliştirmektedir. Bireyi ön plana alan bireyci toplumlarda ise; grup normlarını esas alarak hareket etmek “itaat etmek” kavramı ile bağdaştırılacağından dolayı bu durum bireylerin özerklik ihtiyacına tehdit olarak algılanabilmektedir (İlhan, 2009).

Özetle açıklanan temel psikolojik ihtiyaçlar her kültürde aynıdır ve her kültürden insanın ihtiyacıdır. Bireyci ya da toplumcu kültürlerdeki farklılıklara rağmen değişen ihtiyaçlar değil, bu ihtiyaçların temin edilme şekilleridir.

1.5. Öz Belirleme Kuramı (ÖBK)

Ryan ve Deci (1985) bir motivasyon kuramı olan ve özerlik, yeterlik ve ilişkisellik ihtiyacı olarak bilinen temel psikolojik ihtiyaçları kapsayan Öz Belirleme Kuramı (ÖBK) üzerinde açıklamalar yapmışlardır. Yurt dışı literatür taramalarında Öz Belirleme Kuramının (ÖBK), Self Determination Theory (SDT) olarak kullanıldığı göze çarpmıştır. Self Determination kavramının, tıpkı resilience kavramında olduğu gibi farklı kullanım şekilleri karşımıza çıkmaktadır. Kendini belirleme, öz belirleme gibi kullanım şekilleri olan bu kavram, bu çalışmada araştırmacı tarafından “öz belirleme” şeklinde kullanılacaktır.

Alan yazın incelemesi yapıldığında elde edilen verilere göre Öz Belirleme Kuramı, temeli 1970'lere dayanmasına karşın kapsamlı ilk çalışması 1980'lerin ortasına uzanan bir motivasyon kuramıdır. Edward L.Deci, 1970'li yıllarda bu kuram ile ilgili çalışmalara başlamış ve ardından Richard Ryan tarafından da çalışmaları destek görmüştür. Son yıllarda eğitim, sağlık ve spor alanlarında çok sayıda araştırmaya konu olmasından dolayı, Öz Belirleme Kuramı üzerine yapılan çalışmalar artmıştır.

Kişiliğin gelişimi, davranışsal öz düzenleme ve motivasyon için gereken içsel etkenler üzerine deneysel araştırmalar gerçekleştiren bu kuram, ek olarak sağlıklı psikolojik gelişim ve içsel motivasyonunu aşamalarına olanak sağlayan sosyal-bağlamsal koşullara da yoğunlaşmaktadır (Karataş, 2016). Bireylerin davranışlarını ve seçimlerini, dışsal motivasyon kaynakları yani çevreden gelen güç, para, ödül ve yönlendirmeler ile değil; tamamen kendi değerleri, arzuları ve içsel motivasyonları doğrultusunda bireysel tercihlerini yapması öz belirleme kuramına göre istendik olan davranış şeklidir (Budak, 2000).

Öz Belirleme Kuramı temel psikolojik ihtiyaçlar kavramını kullanarak motivasyon düzeyindeki bireysel farklılıkları değerlendirmektedir. Ek olarak bu kurama göre; psikolojik ihtiyaçlar bireylerin sağlıklı ve işlevsel gelişimleri için, bireylerde temel besinlerin temsilini gerçekleştirmektedir (Ryan ve Deci, 2008). Aşağıda Öz Belirleme Kuramı içerisinde açıklanan ilişkisellik, yeterlik ve özerklik temel psikolojik ihtiyaçlarına yönelik açıklamalara yer verilmiştir.

1.5.1. Özerklik İhtiyacı

Özerlik kavramı sadece psikoloji alanına özgü bir kavram olmayıp, aynı zamanda farklı alanlarda da kullanıldığından dolayı, çok sayıda yaklaşımın açıklamaları ile çeşitli tanımlamaları bulunmaktadır. Öz Belirleme Kuramına göre özerklik, bireyin hayatında yapmış olduğu seçimlerde kendi hür iradesini göz önüne alarak davranışlarını sergilemesi, yönetebilmesi ve her koşulda sergilemiş olduğu davranışların getirdiği sorumluluğu üstlenmesidir (Ersöz, 2011). Özerklik ihtiyacı doyurulmuş bireyler, sahip oldukları değer ve ilgi alanlarıyla aynı doğrultuda davranışlarını sergiledikleri için aldıkları kararların sorumluluğunu üstlenmektedir (Sabır, 2019).

Öz Belirleme Kuramında özerklik ihtiyacı, bireylerin ait oldukları sosyal normlara ve çevreye uyumlu olarak hür şekilde seçimler yapması şeklinde açıklanmıştır. Bireyin özerklik ihtiyacı doyurulduğunda; bu durum bireye mutluluk, başarı ve sağlık gibi faydalar sağlar. Ek olarak bireylerin özerklik ihtiyacına destek verilerek ve bireylere olumlu dönütlerde bulunarak, yeterlik ihtiyacının da doyurulmasına olanak sağlanacağı ifade edilmiştir (Ryan ve Deci, 2000).

Özerklik kişinin sahip olduğu duygu, düşünceler ve sergilediği davranışlar üzerinde hakimiyetinin olması durumudur. Cihangir Çankaya (2005) yapmış olduğu çalışmada özerkliği duygusal, davranışsal ve değerlerde özerklik şeklinde üç gruba ayırmıştır.

1.Duygusal Özerklik: Bireyin duygusal baskı hissetmeden ve ailesine bağlı kalmadan duygularını düzenlemesi ve kendisini yönetebilmesidir.

2.Davranışsal Özerklik: Bireyin kendisi dışındaki etkenlerden bağımsız olarak kendi ilgi, yetenek ve arzularına göre seçimlerde bulunması ve seçimlerinin sorumluluğunu üstlenmesidir.

3.Değerlerde Özerklik: Bireyin içinde doğup büyümekte olduğu toplumsal kurallar ve sosyal çevreyi baskı olarak görmeden, kendi benliğine uyum sağlayacak değerleri özümsemesidir.

Yapılan açıklamalar doğrultusunda özerklik ihtiyacı; herhangi bir baskı ve dayatmadan uzak bir şekilde bireyin sahip olduğu duygu, düşünce ve gerçekleştireceği davranışlarda denetim sahibi olmasıdır.

1.5.2. İlişkisellik İhtiyacı

İnsan doğası gereği sosyal bir varlıktır ve çevresindeki bireylerle etkileşime girerek bir gruba dahil olma ihtiyacı vardır. İnsanlar çevresindeki diğer bireylerle samimi ilişkiler kurarak, ait olma duygusunu geliştirirler. Bireyler bu ilişkiler sayesinde sevgi, saygı, güven ve destek kazanır. Kurulan yakın ilişkiler ile bireyin psikolojik sağlığı iyileşir ve stresle başa çıkma becerilerinin gelişmesine fayda sağlar. İlişkisellik ihtiyacı, bireylerin sağlıklı, başarılı ve mutlu bir hayat sürdürmesi için gerekli olan temel psikolojik ihtiyaçlardır (Akt. Bayraktar, 2023).

Ryan ve Deci (2000) çalışmalarında; doğası gereği bireyin, çevresindeki insanlarla samimi ilişki kurma ihtiyacı olduğunu açıklamışlardır. Bireylerin toplum içerisinde mutlu ve sağlıklı yaşam sürebilmeleri için bu ilişki oldukça önemlidir. Bu ihtiyaç, insanların diğerleriyle yakın ilişkilerde bulunmasını sağlayarak bireylerin sosyal gruplara aidiyetini oluşturur.

Birey sosyal ortamdaki diğer bireylerle yürüttüğü ilişkilerden memnun olmak ve bu ilişkilerde güven olduğunu arzular. Bundan dolayı, ilişkisellik ihtiyacını doyumak için sosyal ortamlarda etkileşimde bulunup iletişim kurar. Örneğin; birey ait olduğu sosyal ortamın etkinliğine katılması, grubun diğer üyeleriyle birlikte hareket ederek sorumluluk alması ile ilişkisellik ihtiyacını doyurduğu görülebilir. Bireyin bir gruba ait olup diğerleriyle ilişki içinde olması ve diğerlerinden sevgi hissetmesi, ilişki ihtiyacı olarak açıklanmıştır (Vlachopoulos ve Michailidou, 2006).

Yapılan açıklamalar göz önünde bulundurularak ilişkisellik ihtiyacı; bireylerin diğerleriyle olan samimi ilişkileri ile kendisini sosyal bir ortama ait görmesi, bunun sonucunda da bireyin psikolojik sağlığını iyileştiren ve olumsuz durumlarla baş etme

becerilerinin geliştirilmesine yardım olan, diğerleri ile bağlantıda olma temel psikolojik ihtiyacıdır.

1.5.3. Yeterlik İhtiyacı

Yeterlilik kavramı, Albert Bandura tarafından ilk kez 1977 yılında ileri sürülmüştür. Bandura (1986) yeterliği, bireyin gerçekleştireceği performansı istendik düzeye çıkarması için; bireye motivasyon kaynağı olan, bireyin davranışlarını gerçekleştirmesini ve düzenlemesini sağlayacak inanç olarak açıklamıştır. Bu açıklama dikkate alındığında Bandura'nın öz yeterliğe bakış açısının; yeterliği sadece bir inanç olarak gördüğü, kişisel yargıları içinde barındırdığı ve herhangi bir davranışı sergileme noktasında bireyde güdüleyici etki oluşturabileceği görülmektedir.

Öz Belirleme Kuramında var olan yeterlik kavramı ise; bireylerin yeteneklerini geliştirip kullanmalarına olanak sağlayan, amaçlarına ulaşmaları ve karşılaştıkları zorluklarla baş etmelerine yardımcı olan güdüleyici bir ihtiyaç olarak tanımlandığı görülmektedir (Bayraktar, 2023).

Can (2018), Özen (2016) ve Çankaya (2005) yapmış oldukları çalışmalarında, yukarıdaki tanımlamaya benzer bir tanımlama yapmışlardır. Kavrama yönelik alan yazın araştırması yapıldığında, Öz Belirleme Kuramı içerisinde var olan yeterlik ihtiyacı tanımlamalarında ortak olan noktalar; bu kavramın psikolojik açıdan bireydeki ihtiyacı karşılamaya yönelik olduğu, bireyin hedeflediği ya da gerçekleştirmeyi düşündüğü herhangi bir davranışta ona motivasyon kaynağı oluşturabileceği ve stresli veya zorlu yaşam olaylarına karşın bireyin baş etme becerilerini geliştirebileceğidir. Zorlu yaşam olaylarına karşı bireyin baş etme becerilerini geliştirmesi ve psikolojik sağlık düzeyinde gelişmelere yol açabilmesi bakımından yeterlik ihtiyacının doyurulmasının psikolojik sağlamlık açısından oldukça önemli olduğu söylenebilir.

Arslan (2015) ergenlerde psikolojik sağlamlığa yönelik bireysel korucu faktörleri araştırmış ve risk altındaki ergenlerde olumlu duygular, benlik saygısı ve öz yeterliğin bireyin stresle baş etme becerilerinde ve kendini düzenlemesinde önem arz ettiği ifade edilmiştir.

Temel psikolojik ihtiyaçlardan sadece yetkinlik ihtiyacının doyurulması, bireyleri psikolojik olarak sağlam birey yapmamaktadır. Bireylerin hür şekilde karar verebilmeleri

ve baskıdan uzak çevrelerde özerklik ihtiyacının da doyurulmasına imkân tanınması ile yeterli ihtiyacının karşılanması, daha etkili olacaktır (Sorhan, 2014).

Çırak (2017) yaptığı çalışmada yeterli ihtiyacı doyuran bireyin, özerklik ve ilişkisellik ihtiyaçlarını doyumaması durumunda bireyin tam anlamıyla psikolojik sağlığından söz edilemeyeceğini belirtmiştir. Yetkinlik, özerklik ve ilişkisellik temel psikolojik ihtiyaçlarının tam doyurulması, bireylerdeki psikolojik sağlık düzeyini geliştireceği düşünülmektedir. Bundan dolayı çalışmada psikolojik sağlık düzeyi ile temel psikolojik ihtiyaçların tatmini arasında anlamlı ilişkinin mevcut olup olmadığı incelenecektir.

1.4. Motivasyon

Bu çalışmada psikolojik sağlık ile ilişkisi araştırılan değişkenlerden biri de akademik motivasyondur. Akademik motivasyon kavramının daha iyi anlaşılmasını sağlamak adına, öncelikle motivasyon kavramı üzerinde durulacaktır.

Alan yazın incelendiğinde motivasyon kelimesinin kökeni farklı dillerde farklı şekilde ifade edilse de, bu kelimenin anlam bakımından benzer tanımlara sahip olduğu görülmüştür. Örneğin Fransızca ve İngilizce “motive” sözcüğünden türetilmiş olup Türk Dil Kurumu’na göre “amaç doğrultusunda ilerlemeye yol açan zihinsel durum, güdülenme ve isteklendirme” anlamına gelirken; Latince’ de “movere” sözcüğünden türetilmiş ve “hareket ettirme” anlamına gelmektedir (Akt. Aydın, 2023). Motivasyon ve güdülenme sözcükleri, Türk Dil Kurumu sözlüğüne göre anlama gelen iki kelime olarak karşımıza çıkmaktadır. Yapılan literatür taramasında ise çoğu çalışmada hem motivasyon hem de güdülenme sözcüklerinin birlikte kullanıldığına rastlanılmıştır. Araştırmacı tarafından bu çalışmada motivasyon kavramı kullanılacaktır.

Eren (2000) yaptığı çalışmada motivasyonu; bireyde istek uyandıran, davranışa sebep olan ve bireyi güdüleyen, bireyde istek uyandırıp amaca yönelik davranışı gerçekleştirmesini sağlayan, davranışı sürdüren ve bireyi sürece dâhil eden güç, olarak açıklamıştır. Deci ve Ryan (2000) motivasyonu; bireyin amaca yönelik sergilediği davranışlara yön veren, davranışın sürdürülmesini sağlayan ve davranışı gerçekleştirmesi için istek uyandıran güç olarak açıklamaktadırlar. Wolters (2004) tarafından motivasyon, kişilerin davranışlarına sebep olan arzu ve ihtiyaçlar olarak açıklanırken; Fidan (2012)

davranışın sürekliliğini ve şiddetini belirleyen güçlerden en önemlisinin motivasyon olduğunu belirtmiştir. Daha öncede değinilen Öz Belirleme Kuramına göre motivasyon, bireyin doğuştan getirdiği ve kişilik gelişimine fayda sağlayan bir güç olarak açıklamaktadır (İlhan ve Özbay, 2010). Tüm bu tanımlamalar göz önüne alındığında motivasyon; bireyin ulaşmak istediği hedef uğruna kararlar vermesi, bu kararları uygulayacak davranışlar sergilemesi ve davranışlarını devam ettirebilmesi için kendinde veya çevresinde var olan güç, olarak açıklanabilir.

1.4.1. Motivasyon Türleri

Alan yazında motivasyon kavramına yönelik birçok bakış açısı bulunmaktadır. Öz Belirleme Kuramı olarak bilinen kuram, Ryan ve Deci'nin geliştirmiş olduğu en tercih edilen ve çok kullanılan kuram olarak karşımıza çıkmaktadır. Motivasyon kavramı bu kuramda; içsel motivasyon, dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluk olmak üzere üç başlık altında incelenmiştir (Ryan ve Deci, 2000).

1.4.1.1. İçsel Motivasyon

Deci ve Ryan (1985) göre içsel motivasyon; bireyin var olan ilgisini ve potansiyelini geliştirip arttırmak ve kendisini zorlayan durumlar ile baş edebilmek için doğumundan itibaren sahip olduğu güçtür. İçsel yönelim ile meydana gelen ve herhangi bir dışsal faktör olmaksızın bireyi davranışı sergilemeye yöneltir. Deci (1975) bireyin çevresindeki insanların fikirlerinden etkilenmeyip duygusal olarak tatmin olmak ve keyif almak için belirli bir davranışı başlatma ve sürdürme dürtüsünü içsel motivasyon olarak açıklamıştır.

Vallerand ve ark. (1992) içsel motivasyonu; uyarım yaşamaya, bilmeye ve başarmaya yönelik içsel motivasyon şeklinde üç başlık altında açıklamışlardır:

Bilmeye Yönelik İçsel Motivasyon: Bireyin davranışı sergilemesini teşvik eden güç; öğrenme ve keşfetme sürecinde yaşanan memnuniyet, keyif ve haz duygularıdır. Bu motivasyona sahip bireyler meraklı, öğrenmeye ve keşfetmeye isteklidir. Bu süreç bireyde memnuniyet ve keyif meydana getirdiği için öğrenme ve keşfetme davranışlarının sürekliliği sağlanır ve davranış devamlı hale gelir (Vallerand ve diğ., 1992).

Başarmaya Yönelik İçsel Motivasyon: Bireyin davranışı sergilemesini teşvik eden güç; özgün bir başarı elde etmek ve kendini yetkin hissetmektir. Kişi sonuç ile değil

başarma sürecine dikkatini verir. Bu motivasyon türüne sahip öğrenciler okulda öğretmeninin vermiş olduğu bilgiyi veya ödevi evde araştırarak bilginin kapsamını genişletirler (Vallerand ve diğ., 1992).

Uyarım Yaşamaya Yönelik İçsel Motivasyon: Bireyin sergilemiş olduğu davranıştan dolayı yaşadığı tatmin ve haz duygusudur. Birey bu duyguları yaşamak için tekrar tekrar bu davranışı gerçekleştirir (Vallerand ve diğ., 1992).

1.4.1.2. Dışsal Motivasyon

Doğuştan sahip olduğumuz temel ihtiyaçlar olarak bilinen birincil güdüler ve para, statü gibi sonradan elde edilen ihtiyaçlar olarak bilinen ikincil güdülere dayanmaktadır. Birincil ve ikincil güdülerin kısıtlanması veya ödül olarak verilmesi sonucunda, kişiler dış faktörler tarafından motive edilip yapılması beklenen davranışı sergiler. Yapılan kısıtlama ve ödül kişiden bağımsız olarak meydana gelir. Burada kişi özerk olarak davranış sergilemez (Deci ve Ryan, 1980).

Bireyin içsel motivasyon ile yapmış olduğu davranışlar her türlü ödül sisteminden uzak, kendi ilgi ve doyumunu esas alan davranışlardır. Ek olarak sergiledik davranışların altında var olan sebebi içsel olarak anlayabildikleri için kendilerini özerk ve yetkin görürler. İçsel motivasyonu yüksek olan kişiler gerçekleştirdikleri herhangi bir işte doyuma ve memnuniyete ulaşırken; dışsal motivasyonu yüksek olan kişilerde dış faktörlerle elde edilen ödül veya kabul sonucu doyum ve memnuniyet oluşabilir. Dışsal motivasyona sahip bireyler ilgilerini çeken davranışları değil, sergiledikleri davranış sonucunda elde edecekleri ödül ve cezayı esas alarak davranışı gerçekleştirirler (Deci ve Ryan, 2002).

Vallerand ve ark. (1992) dışsal motivasyonu dışsal düzenleme, içe yansıtılmış, belirlenmiş ve bütünleşmiş olmak üzere dört alt başlık altında açıklamışlardır.

Dışsal Düzenleme: Dışsal motivasyon türlerinin ilk şekli olan dışsal düzenleme; ödül, ceza ya da kısıtlamalar gibi dış etmenler yoluyla bireyin davranışlarını gerçekleştirmesidir. Davranışlar, ödülü kazanmak ya da cezadan kaçınmak için gerçekleştirilir. Birey sergilediği davranışı özerk şekilde seçmemektedir (Vallerand ve diğ., 1992).

İçe Yansıtılmış: Dışsal motivasyon türlerinin ikinci şekli olan içe yansıtılmış dışsal motivasyon; ödül, ceza ya da kısıtlamalar dış etmenler yoluyla değil; kişinin kendisi tarafından sergilediği davranışlar üzerinde uygulamasıdır. Bu sayede davranışlarının kontrolü bireyin kendi elinde olur. Davranışlarına ilişkin gerginlik veya bireysel doyum yaşayabilirler. Sergilenen davranışların temeli; bireyin kendi ilgi ve arzusuna dayanmayan, geçmişte dış etmenler yoluyla yapılmaya başlanan davranışlardır. Bu davranışlar birey tarafından süreç içerisinde içselleştirilmiştir (Vallerand ve diğ., 1992).

Belirlenmiş(Özdeşleşmiş): Dışsal motivasyon türlerinin üçüncü şekli olan belirlenmiş/özdeşleşmiş dışsal motivasyonda; davranış ve davranışı meydana getirmek kişi için önemlidir. Davranış düzenleme noktasında bireyler daha çok içselleştirme yaşayıp, davranışı içtenlikle sahiplenmektedir (Vallerand ve diğ., 1992). Bu süreç dışsal motivasyon kaynağının bir parçası olmasına rağmen, gerçekleştirilen davranışlar bireyle özdeşleşip özerk bir yapı göstermektedir (Deci ve Ryan, 2008). Örneğin bireyler sağlık üzerinde pozitif bir etkisi olduğunu bildikleri spor yapmanın önemini kabul eder ve isteyerek spor faaliyetlerinde bulunursa; bu noktada kişi davranışın yapılma nedeninden ziyade, davranışı değerli ve önemli bulmakta ve önemsemektedir (İlhan, 2009).

Bütünleşmiş: Dışsal motivasyon türlerinin son şekli olan bütünleşmiş dışsal motivasyon, dışsal motivasyon faktörlerinin tam anlamıyla içselleştirilmesidir. Bütünleşmiş dışsal motivasyon, içsel motivasyon özelliklerini barındırsa da dışsal motivasyonun bir ögesidir. Birey bu düzeyde daha istekli şekilde davranışlarını sergiler ve bireyin benlik kavramı ile kendini düzenlemesi tutarlı bir şekle bürünür (Vallerand ve diğ., 1992).

1.4.1.3. Motivasyonsuzluk

Deci ve Ryan tarafından yapılan araştırmada, içsel ve dışsal motivasyon türlerine ek olarak bir motivasyon türü daha ileri sürmüşlerdir. Motivasyonsuzluk kavramı, bireyin davranışı meydana getirmesi için herhangi bir istek veya güdü hissetmeden, hareketsiz kalmasıdır (Deci ve Ryan, 2000).

Bireyler sergileyecekleri davranışların, mevcut olan duruma yeniden yön verip bunu değiştirebileceğine dair inançları yoksa motivasyonsuzluk yaşayabilirler. Ek olarak bireyler kendilerini yetersiz hissediyorlarsa, hedefleri ve istedikleri ödül yoksa; bu

durumlar bireyin motivasyonsuzluk yaşamasına ve hareketsiz kalmasına yol açabilir (Vallerand ve diğ., 1992).

Yeterli düzeyde motivasyona sahip olmayan ve motivasyonsuz bireyler, var olan potansiyellerini tam anlamıyla sergileyemedikleri için; hedeflerine ilişkin kendilerinden beklenen performansı meydana getiremezler ve hedefleri doğrultusunda başarılı olma olasılıkları oldukça azdır (Tunçer, 2013). Deci ve Ryan (2012), bireylerin güdülenmelerinin sağlanması noktasında, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesinin önemli olduğunu belirtmişlerdir.

1.4.2. Akademik Motivasyon

Deci ve Ryan (2000) yaptıkları çalışmada, eğitime yönelik etmenler ile ilgili motivasyonu ifade etmede akademik motivasyon kavramını kullanmaktadır. Eğitimde oldukça önemli bir konu alan akademik motivasyon kavramı; motivasyon kavramına göre daha spesifik olup öğrencilerin okula devam, okul memnuniyeti ve kreatif düşünme yeteneği gibi davranışsal, duyuşsal ve bilişsel eğitim faktörleriyle ilişkilidir.

Eğitim öğretim süreci boyunca akademik başarı, bireyler yaşamında fazlasıyla önem arz eden amaçlardan biridir. Amaca ulaşılması için önemli olan faktör sadece bireylerin var olan genel potansiyelleri değil; aynı zamanda akademik motivasyon faktörü de önem arz eden diğer bir unsurdur. Akademik motivasyon, bireyin öğrenme süreci boyunca etkin görev üstlenen motivasyon türü olarak tanımlanmaktadır (Aydın ve diğ., 2014).

Amrai ve diğ., (2011) yapmış oldukları çalışmada akademik motivasyon kavramını, motivasyonun alt türü ve eğitimin önem arz eden kavramlarından biri, şeklinde açıklamıştır. Akademik motivasyon bireyin akademik sorumluluklarını tamamlamasına ve bu konulara karşı ilgi beslemesine, okuma ve araştırmalar yapmasına, çaba sarf etmesine ve disiplinli çalışmasına yardımcı olur. Bu bilgilere ek olarak akademik motivasyona sahip bireyler; özerk bir şekilde amaçlarını gerçekleştirirler, sorumluluklarını başarılı şekilde tamamlarlar ve sergiledikleri davranışların devamlılığını sağlarlar. Bunların aksine akademik motivasyonu olmayan bireyler; akademik başarıyı düşük, kötümser ve kaygılı olabilirler. Anlaşılacağı üzere akademik başarının sağlanması için akademik motivasyon gereklidir.

Yapılan literatür taraması doğrultusunda akademik motivasyon, bireyin içinde bulunduğu şartları farkında olup gerçekleştireceği görevlerde işlevselliğini koruyarak maksimum düzeyde verim elde etmeyi istemesi ve başarıyı arzulaması şeklinde açıklanabilir.

1.4.3. Akademik Motivasyonu Etkileyen Faktörler

Literatür incelemesinde akademik motivasyonun altında yatan birçok sebep olduğu bulunmuştur. Urdan ve Pajares (2002), Pintrich ve De Groot (1990), Schunk (1991), Amrai ve diğ. (2011), Özcan ve Karaca (2018), Ulusoy (2002), Bozanoğlu (2005), Öncü (2001) ve Akbaba (2006) çalışmaları esas alınarak akademik motivasyonu etkileyen faktörler aşağıda verilmiştir.

- Anlamli bir amaca sahip olma ya da olmama,
- Başarı ve başarısızlık durumlarına yüklediği anlam,
- İlgi ve merak,
- Sınav kaygısı,
- Bireyin uyarılma düzeyinin düşük ya da istendik düzeyde olması,
- Bireyin başarılı olmaya karşı duyduğu ihtiyaç,
- Bireyin becerilerine karşı olan inancı,
- Öz güven, öz yeterlik inancı ve öz denetim,
- Öğrenme stilleri,
- Psikolojik iyi olma durumu,
- Akademik başarı,
- Akranları ile samimi ilişkileri,
- Fiziksel sağlık,
- Okul ortamı,
- Çevresinde bireyi destekleyenlerin varlığı,
- Ebeveyn baskısı,
- Ebeveyn tutumları,
- Ailenin sosyo-ekonomik düzeyi ve ebeveynlerin eğitim düzeyi.

Yukarıda akademik motivasyon kavramını etkileyen birçok içsel ve dışsal etmenlere değinilmiştir. Öğrencilerin akademik başarılarının artması arzulanıyorsa ilk

olarak akademik motivasyonu azalttığı düşünölen faktörlere yönelik tedbirler alınıp bu faktörlerin yok edilmesi gerekmektedir. Akademik motivasyonu olumlu etkileyeceğı düşünölen faktörleri ise çoğaltarak bireyin akademik başarısı artırılabilir.

1.4.4. Akademik Motivasyon Düzeyi Yüksek Bireylerin Özellikleri

Literatür taraması esnasında çoğı araştırmada akademik motivasyon düzeyi yüksek bireylerin özelliklerine değinilmiştir. Urdan ve Pajares (2002), Bayrakçeken ve diğ. (2021), Pintrich (2003), Fidan (1986), Brown (2009) ve Bayraktar (2015) çalışmalarından elde edilen bilgiler doğrultusunda akademik motivasyonu yüksek bireylerin özellikleri aşağıda verilmiştir.

- Derse ve akademik faaliyetlere aktif katılım sağlar,
- Sürekli olarak derse katılım sağlar,
- Derslere karşı ilgili ve dikkatlidir,
- Başarılı olabileceğine dair inancı yüksektir,
- Derste verilen ödevleri yapma konusunda çaba sarf eder,
- Karşılaştığı zorluklara etkili çözüm yolları bulur,
- Kararlıdır ve vazgeçmez,
- Bilişsel gelişim düzeyleri hızlıdır,
- Akademik faaliyetlerde dikkatli ve meraklıdır.

Yukarıda bahsedilen özellikler, akademik motivasyonu yüksek bireylere ait olan özelliklerdir. Bu bilgilere ek olarak akademik motivasyonu yeterli düzeyde olmayan bireylerde ise; düzenli olarak derslere katılım sağlayamama, etkin bir şekilde ders dinleyemeyip odak noktasını ve ilgisini ders dışı faktörlere ya da sınıf arkadaşlarına yöneltme, akademik sorumluluklar ile ilgili yaşadığı zorluklara karşı çözüm yolu bulamama gibi durumlar meydana gelmektedir (Bayraktar, 2015).

1.5. Kendini Sabotaj

Self-handicapping kavramı, yurt dışında birçok deneysel ve korelasyonel çalışmanın konusu olmuştur. Yurt içi literatür taramasında “self-handicapping” kavramının farklı tanımlamalarının mevcut olduğu görölmüştür. Ülkemizde yapılan araştırmalarda bu kavram araştırmacılar tarafından; “kendini engelleme, kendini sabote

etme ve kendini sabotaj” şeklinde kullanılmıştır. Araştırmacı tarafından bu çalışmada kendini sabotaj kavramı kullanılacaktır.

Kendini sabotaj kavramı üzerine birçok çalışma yapılmasına rağmen, bu kavramı psikolojiye kazandıran kişilerin Steven Berglas ve Edward E. Jones olduğu söylenebilir. Berglas ve Jones (1978) kendini sabotaj kavramını; bireyin başarılı olduğunda bu başarının altında yatan nedenleri kendine, başarısız olduğunda ise bu başarısızlığın altında yatan nedenleri kendi dışında yani dış faktörlere bağlaması olarak açıklamıştır. Kısacası bireyin başarısızlık anında dışsallaştırma, başarı anında içselleştirme yapması, kendini sabotaj kavramı ile açıklanmıştır. Berglas ve Jones’ un ileri sürdüğü kendini sabotaj kavramı hakkında çeşitli görüşler ve tartışmalar meydana gelmiş, bu kavramın esasında Adler’e dayandığı düşüncesi ileri sürülmüştür. Bu fikrin oluşmasının nedeni; bireyin hayatındaki sıkıntılarla baş edip üstesinden gelmesi noktasında deneyimlenen başarısızlığa karşı, egonun öz saygıyı koruyucu bilinçsiz davranışlar gerçekleştirmesidir. Berglas ve Jones’ un literatüre kazandırdığı bu kavramın, Adler’i esas aldığına ilişkin herhangi bir kanıt mevcut değildir (Akt. Aydın, 2022).

Kendini sabotaja ilişkin bir başka açıklama Leary ve Shepperd (1986) tarafından yapılmıştır. Bireyin sergileyeceği performansa yönelik sonuçlar net olmadığında, oluşabilecek başarısızlığın açıklanması için bireyin sergileyeceği performansa ilişkin engeller oluşturmaktadır (Leary ve Shepperd, 1986). Akın’a (2011) göre; kişi yaşadığı başarısızlıkta bile öz saygısının sürekliliğini sağlamaya gayret eder. Bu sayede kişiler sonuç olumlu ya da olumsuz olsun, sonuçtan bağımsız şekilde benlik bütünlüğü algılarını, öz saygılarını ve iyi oluşlarını korumaya alacaklardır. Açıklanan bu tanımlamalara göre kendini sabotaj, bireyin olası başarısızlık veya kendisine ilişkin deneyimleyeceği olumsuz dönütlere karşı, bir sebebinin olması için performansı sergilemeden önce engeller meydana getirme stratejisidir.

Birey sergilediği performans sonucunda çevresindeki insanlar tarafından beceriksiz ve başarısız görünmeyi arzu etmez. Bundan dolayı birey muhtemel bir performans değerlendirmesinde, başarılı bir imaj sergilemeyi ve bu imajın devamlılığını sağlamayı ister. Bu meydana getirmenin ilk şartı benliği ile ilişkili sorumluluklarda gösterdiği beceriye yönelik sosyal çıkarsamaları kontrol altına almalıdır. Bu bakımdan

kendini sabotaj stratejileri, bireyin sergilediği performansın olumsuz veya başarısız sonucuna yönelik kendini haklı olarak göstermesini sağlar (Abacı ve Akın, 2011).

Rhodewalt ve Vohs (2005) yapmış oldukları çalışmada kendini sabotaja ilişkin açıklamalarda bulunmuşlardır. Bu kavram, bireyin sergilediği performansta başarısız olduğunda çevresindeki diğer insanların odak noktasını bireyin yeteneğine değil; kendini sabotaj stratejilerine çekerek bireye yönelik yapılacak olan negatif dönütlerin azalmasına yardımcı olur. Birey performans sonu başarı elde ettiğinde ise; tüm olumsuz faktörler ve engellemelere rağmen başarı gösterdiği için, çevresindeki insanların kendisini çok yetenekli olarak görmesini sağlamaktadır (Rhodewalt ve Vohs, 2005).

Tice (1991) ise kendini sabotaj kavramını; bireyin benliğine yönelik bir tehdit deneyimlediğinde, sahip olduğu öz değeri muhafaza etmeyi veya arttırmayı hedefleyerek gerçekleştirmiş olduğu davranışlar, şeklinde açıklamıştır. Verilen tanımlamalara ek olarak çok çeşitli tanımlamalar da mevcuttur.

Literatür taramasında incelenen tüm tanımlamalar doğrultusunda kendini sabotaj; bireyin gerçekleştireceği performansta ya da sorumlulukta, yaşayabileceği muhtemel bir başarısızlık veya olumsuz durumlara karşı, çevredeki insanlar tarafından negatif dönütlerde bulunulmaması ve kendi değerini koruyup arttırabilmesi için gerçekleştirdiği stratejileri kapsayan bir kavram, olduğu söylenebilir.

1.5.1. Kendini Sabotaj Stratejileri

Kişinin kendisini nasıl sabote ettiği, sabote etme sürecinin nasıl meydana geldiği ve sabote etmenin bir davranış mı yoksa sav mı gibi birçok soru araştırmacılar tarafından birçok çalışmada ele alınmıştır. Alana yönelik yapılan araştırmalar neticesinde kendini sabotaj türleri, sözel ve davranışsal olarak iki alt başlıkta açıklanmıştır. Kendini sabotaj stratejileri, kişinin hem mevcut engeller olduğunu söyleyerek hem de amaçlı davranışlar sergileyerek kendini sabote etmesidir (Abacı ve Akın, 2011).

1.5.1.1. Sözel Kendini Sabotaj Stratejileri

Sözel kendini sabotaj türlerini Ryska (2002) tarafından “iddia edilen engeller” olarak da ifade edilmiştir. Bireyler bazen anksiyetenin bazen de travmatik olayların meydana gelmesini öne sürerek bu stratejiyi gerçekleştirirler. Yapılan alan yazın incelemesinde araştırmacıların çoğu bu stratejiyi, sözel kendini sabotaj stratejileri olarak

açıklamışlardır. Bu çalışmada da araştırmacı tarafından sözel kendini sabotaj stratejileri kavramı kullanılmıştır.

Bu strateji türünde birey başarısızlık ile sonuçlanan performansına yönelik kendisini ifade eder. Birey içinde bulunduğu duruma yönelik şartların istendik şekilde olmadığını ve başarısızlığının altında yatan nedenlerin olumsuz şartlar olduğunu dile getirir (Abacı vd., 2011). Yapılan literatür incelemesi sonucunda bu stratejinin; kişinin sergilediği performanstan olumlu sonuç elde etmesini engelleyen ve başarısızlığının altında yatan nedenler olarak ileri sürdüğü faktörler, olduğu söylenebilir.

Günümüze dek yapılan çok sayıda araştırma, kendini sabotajın gerekçe sunma türü veya bir davranış olarak nasıl meydana geldiğini incelemiştir. Aynı zamanda yapılan araştırmalar ile mevcut kendini sabotaj stratejileri ispatlanmıştır. Literatürde var olan sözel stratejiler aşağıda verilmiştir (Abacı vd., 2011).

Bireyin:

- Sınav kaygısının olduğunu ifade etmesi,
- Fiziksel ve psikolojik belirtileri dile getirmesi,
- Sosyal anksiyeteye sahip olduğunu ifade etmesi,
- Olumsuz duygulanımlar deneyimlediğini ifade etmesi,
- Travmatik yaşam olayları deneyimlediğini ifade etmesi,
- Utandığını ifade etmesi,
- Ciddi bir hastalığı olduğunu düşünmesi, hastalık hastası olması yani hipokondriyak belirtileri göstermesi.

1.5.1.2. Davranışsal Kendini Sabotaj Stratejileri

Davranış üzerinde doğrudan etkiye sahip olan, gözlemlenebilen ve kasıtlı olarak yapılan davranışlar şeklinde davranışsal kendini sabotaj stratejileri açıklanmaktadır. Davranışsal kendini sabotaj, gerçek sabotaj davranışlarını kapsayan ve bireyin sergilediği davranışların çevresindeki bireyler tarafından da nesnel bir şekilde gözlemlenebildiği strateji türüdür. Bireyin sınava hazırlanmayı erteleme, ders çalışmak yerine sinemada film izlemesi ya da sınavdan önce alkol kullanması davranışsal kendini sabotaja örnektir (Leary ve Shepperd, 1986).

Davranışsal kendini sabotajda birey, gerçekleştireceği görev veya sorumluluğu aktif şekilde zorlaştırır. Performansının sonucuna dezavantaj sağlayacak sabotaj davranışları meydana getirir. Davranışsal kendini sabotaj, bireyin çevresindeki insanları ikna etmesi konusunda sözel kendini sabotaja göre daha etkilidir (Snyder ve Smith, 1982). Bu bilgilere ek olarak Abacı ve Akın (2011) yapmış oldukları çalışmada, davranışsal kendini sabotaj stratejilerinin bireyin başarılı olma olasılığını oldukça azalttığı ve bireyi daha çok olumsuzluklarla karşı karşıya getirdiğini ifade etmişlerdir. Sözel kendini sabotaj bireyin sergileyeceği performansın sonucunu çok fazla etkilemez çünkü buranın esasında bahaneler ve gerekçeler vardır.

Literatürde var olan davranışsal stratejiler aşağıda verilmiştir (Abacı vd., 2011).

Bireyin:

- Faaliyetlerini ve görevlerini ertelemesi,
- Yapması gereken görev ile ilgili olmayan etkinliklere karşı yoğun ilgi göstermesi,
- Gerçekçi olmayan hedefler belirlemesi,
- Madde, alkol ve ilaç kullanması,
- İstenen düzeyde alıştırma ve uygulama yapmaması,
- Sorumluluğunu başarmak için yeterli düzeyde çaba göstermemesi,
- İmkânları göz ardı etmesi,
- Var olan becerilerini geliştirmeyen performans ortamları tercih etmesi.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALARA YÖNELİK YAPILAN ARAŞTIRMALAR

2.1. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yapılmış Olan Çalışmalar

Önder ve Gülay (2008), psikolojik sağlamlık düzeyi ile cinsiyet ve kendilik kavramı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını araştırmışlardır. Çalışma grubu 98 8.sınıf öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda elde edilen verilere göre; kendilik algısı ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Zakeri ve diğerleri (2010) çalışmalarında psikolojik sağlamlık ile ebeveyn stilleri durumlarını incelemişlerdir. Araştırma sonucunda elde edilen verilere göre; özerklik verici ve koruyucu ebeveynlik stiline psikolojik sağlamlığı anlamlı şekilde yordamadığı fakat kabullenici ebeveyn stiline psikolojik sağlamlığı anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur.

Armstrong ve diğerleri (2011) yapmış oldukları çalışmada zorlu yaşam olayları deneyimleyen 414 katılımcıya ulaşmış, bireylerin duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı araştırmışlardır. Araştırmacılar, veri analiz sürecinde duygusal zekânın alt boyutları ile de çalışmışlardır. Elde edilen verilere göre; psikolojik sağlamlık ile duygusal zekânın alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Eryılmaz (2012) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağının psikolojik sağlamlığı ne ölçüde yordadığı tespit edilmeye çalışılmıştır. Yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve

kontrol odağı faktörlerinin bir bütün olarak psikolojik sağlamlık faktörünü yordadığı tespit edilmiştir.

Sakarya ve Güneş (2013) araştırmalarında, Van depremini deneyimleyen katılımcıların psikolojik sağlamlıklarını belirleyen faktörler ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) belirti düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Elde edilen verilere göre psikolojik sağlamlığın TSSB' ye karşı koruyucu bir faktör olduğu bulunmuştur.

Aydoğdu (2013) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada bağlanma ve başa çıkma stilleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda elde edilen verilere göre kayıtsız bağlanmanın, bağlanma stillerinin psikolojik sağlamlıkla pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği bulunmuştur.

Cazan ve Dumitrescu (2016) tarafından yapılan çalışmada, yaşları 13 ile 19 arasında değişen ve farklı liselerde öğrenim gören 156 ergene ulaşılmıştır. Bu çalışmada ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyi ile benlik algıları ve kontrol odağının incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre; bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olması, yüksek düzeyde denetim odağı ve olumlu benlik saygısının var olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ek olarak psikolojik sağlamlığın, uyum sağlama ve zorlu yaşam olaylarına karşı verilen tepkilerdeki bireysel farklılığı da açıklayabileceği söylenmiştir.

Arslan ve Balkıs (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, ergenlik döneminde problem davranışlar ile ebeveynlerden algılanan duygusal istismar arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın ve öz yeterliğin rolü araştırılmıştır. Çalışma kapsamında Isparta il merkezinde çeşitli ortaöğretim kurumlarında öğrenim görmekte olan 331 katılımcıya ulaşılmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen verilere göre; anne babadan algılanan duygusal istismarın problem davranışlar, öz yeterlik ve psikolojik sağlamlık durumlarının doğrudan yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Ek olarak ergenlerde öz yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin, problem davranışlar ve anne babadan algılanan duygusal istismar arasındaki ilişkide koruyucu faktör görevi gördüğü tespit edilmiştir.

Aydın ve Egemberdiyeva (2018), üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyini incelemek amacıyla yapmış oldukları çalışmada, farklı üniversitelerden 209 katılımcıya ulaşılmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen verilere göre; psikolojik

sağlamlık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği fakat katılımcıların bölüm türlerine göre anlamlı bir farklılaşma gösterdiği ve Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü öğrencilerinin, diğer bölüm öğrencilerinden daha düşük psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık düzeyini yaş değişkeninin pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde; fakat kardeş sayısının negatif yönde ve anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Bu bulgulara ek olarak, psikolojik sağlamlık düzeyinin arkadaş desteği ve mutluluk düzeyi ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu da tespit edilmiştir.

Şahin ve Hepsöğütü (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada başa çıkma becerileri ile psikolojik sağlamlık durumları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışma grubunu, okulda problem yaşayan ve risk altındaki 229 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre; öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyinde yükselme, bireyin etkin problem çözme becerilerini kullanmasını sağladığı ve öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyindeki düşüş, problemlerden kaçınma davranışının artmasına yol açtığı bulunmuştur.

Ağır (2018), ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile internet bağımlılığı ve okul tükenmişliği arasında ilişki olup olmadığı araştırılan bu çalışmada, 7 ve 8.sınıf öğrencilerinden toplam 316 katılımcıya ulaşılmıştır. Elde edilen bulgulara göre; okul tükenmişliği ile internet bağımlılığı arasından pozitif yönde, psikolojik sağlamlık ile okul tükenmişliği ve internet bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Vineyak ve Judge (2018), psikolojik iyi oluş durumunun yordayıcılarını incelediği çalışmasında, yaşları 13 ve 15 arasında değişen 150 ergen ile çalışmasını tamamlamıştır. Araştırma sonucunda elde edilen verilere göre; empati ve psikolojik sağlamlık boyutlarının psikolojik iyi oluş durumu ile anlamlı düzeyde ilişkilerinin olduğu tespit edilmiştir.

Keskin (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı ve dijital oyun bağımlılığının bazı demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği araştırılmaktadır. Araştırmaya Bursa Osmangazi ilçesindeki 604 ortaokul öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırma bulgularına göre;

psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalık düzeyi ile dijital oyun bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve dijital oyun bağımlılığının cinsiyet, sosyal destek algısı, akademik başarı algısı, ebeveyn birliktelik durumu ve olumsuz yaşam olayları deneyimlemelerine göre anlamlı farklılaşma gösterdiği tespit edilmiştir.

Çelik ve diğerleri (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, yaşları 13 ile 16 arasında değişen bireysel ve takım sporuyla ilgilenen 207 sporcunun psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenlerle ilişkisi araştırılmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen verilere göre; kadın sporcuların psikolojik sağlamlık düzeyinin, erkek sporculardan daha düşük olduğu ve psikolojik sağlamlık düzeyinin yaş ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Ek olarak psikolojik sağlamlık düzeyi ile sporcu ergenlerin spor yaşları ile arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Uysal (2019) üniversite öğrencilerinin kişilerarası çatışma çözme becerilerinin, psikolojik sağlamlık ve öz anlayış ile ilişkilerinin incelemiştir. Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi ve Selçuk Üniversitesinde öğrenim gören farklı bölümlerin 1,2,3 ve 4. sınıf öğrencileriyle yapılan araştırma sonucunda psikolojik sağlamlık ve öz şefkat arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Kandemir ve Yakıcı (2021), çalışmasında sınav kaygısı ile ihmal, istismar ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi araştırmaktadır. Çalışmaya 433 ortaokul öğrencisi katılım göstermiştir. Araştırmanın sonucuna göre; ihmal ve istismarın psikolojik sağlamlık ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu ve psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin sınav kaygısı düzeyinin daha düşük olduğu bulunmuştur.

Ateş ve Sağar (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada üniversite öğrencilerine yönelik bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin, öğrencilerin öz yeterlik düzeylerini ne ölçüde yordadığı araştırılmıştır. Araştırmaya 2020-2021 eğitim-öğretim yılı içerisinde Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Eğitim ve Fen-Edebiyat Fakültelerinde öğrenim gören 302 kız, 223 erkek öğrenci olmak üzere 525 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen verilere göre; öz-yeterlik ile bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve bu faktörlerin öz-yeterliğe

ilişkin anlamlı birer yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Ek olarak üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlık düzeyi arttıkça öz-yeterlik düzeyinin de arttığı bulunmuştur.

Ateş ve Sağar (2022) tarafından gerçekleştirilen araştırmada bilişsel esneklik, öz-yeterlik ve psikolojik sağlık düzeylerinin psikolojik danışman adaylarının akademik başarı düzeyini ne ölçüde yordadığı araştırılmıştır. 2020-2021 eğitim-öğretim yılı içerisinde Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında öğrenim gören 153 kız ve 112 erkek öğrenci olmak üzere toplam 265 psikolojik danışman adayı üzerinden yapılmıştır. Elde edilen veriler sonucunda akademi başarı ile psikolojik sağlık, bilişsel esneklik ve öz-yeterlik arasında anlamlı pozitif yönde ilişki olduğu saptanmıştır. Ek olarak psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlık düzeyi arttıkça akademik başarı düzeylerinin de arttığı bulunmuştur.

Demirci (2022) tarafından yapılan çalışmada Kars Kafkas Üniversitesi Dede Korkut Eğitim Fakültesinde 2021-2022 eğitim-öğretim yılında öğrenim görmekte olan 286 psikolojik danışman adayının psikolojik sağlık, bilişsel esneklik ve öz şefkat durumları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre; psikolojik sağlık ve bilişsel esneklik puanları ile psikolojik sağlık ve öz şefkat puanları aralarında pozitif yönde anlamlı düzeyde birer ilişki tespit edilmiştir. Ek olarak cinsiyetlere göre elde edilen psikolojik sağlık puanları arasında kadın psikolojik danışman adaylarının lehine anlamlı düzeyde bir fark olduğu bulunmuştur. Çalışmadan psikolojik sağlamlığa yönelik elde edilen bir diğer bulgu ise; psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlık puanları cinsiyet, ebeveyn birliktelik durumu, sosyal destek algısı değişkenleri açısından anlamlı düzeyde bir farklılık gösterdiği.

Çanakçı (2023), araştırmasında yetişkinlerde çocukluk çağı travması ve benlik farklılaşmasının psikolojik sağlamlığı yordamadaki rolünü incelemiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre; erkek yetişkinlerin psikolojik sağlık düzeylerinin, kadın yetişkinlerin psikolojik sağlık düzeyinden anlamlı derecede yüksek olduğu ve psikolojik sağlık düzeyinin bireylerin ekonomik gelir düzeylerine göre anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Yüksek ekonomik düzeye sahip bireylerin, orta ve düşük ekonomik düzeye sahip olan bireylere göre; psikolojik sağlık

düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Son olarak da benlik farklılaşması ve çocukluk çağı travmasının psikolojik sağlamlığı pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir.

Zhang, Zheng, Hu ve diğerleri (2024) yapmış oldukları çalışmada, farkındalık ile üniversite öğrencilerinin depresyonu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın etkisi ve cinsiyetin düzenleyici rolü araştırılmıştır. Araştırmaya 936 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucuna göre; farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin depresif duygu durumlarının daha az olduğu, farkındalık ve cinsiyet boyutlarının psikolojik sağlamlığı pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı ve farkındalık düzeyi ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

2.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile İlgili Yapılmış Olan Çalışmalar

Faye ve Sharpe (2008) yaptıkları çalışmada; temel psikolojik ihtiyaçların tatmini, akademik motivasyon ve psikososyal gelişim arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre; temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarından olan yeterlilik ihtiyacı ile akademik motivasyon düzeyinin yüksek düzeyde anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Cihangir Çankaya (2009) yapmış olduğu çalışmada hem öz belirleme kuramının Türk kültürüne uygun olup olmadığını hem de lisans düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin çevresindeki bireylerden aldığı özerklik desteğinin temel psikolojik ihtiyaçların tatminine ve ihtiyaç tatmininin de bireylerin iyi olma düzeyleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Çalışmaya Eğitim Fakültesinin çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan 414 lisans öğrenci katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda elde edilen verilere göre; bireylerin psikolojik ihtiyaç tatminini sağlamanın özsaygı ve yaşam doyumu düzeyini pozitif yönde fakat kaygı düzeyini negatif yönde etkilediği bulunmuştur. Ek olarak Türk Kültürü bakımından da Öz Belirleme Kuramının geçerli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Hetland ve diğerleri (2011), yaptıkları çalışmada liderlik ve liderliğin bileşenleri ile temel psikolojik ihtiyaçların tatmini arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya iş yerinde çalışmakta olan 661 çalışan katılım sağlamıştır. Elde edilen verilere göre; temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin, liderlik ve liderlik ile ilgili olan diğer faktörlerle anlamlı düzeyde ilişkiye sahip olduğu ve aynı zamanda güçlü birer yordayıcı etmen oldukları bulunmuştur.

Badri ve diğerkleri (2014) tarafından yapılan bu çalışma, akademik başarı üzerinde okul kùltùrù, temel psikolojik ihtiyaçlar ve motivasyonun etkisini araştırmaktadır. Araştırmaya 296 ğrenci katılım sağlamıştır. Elde edilen bulgulara göre; temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve içsel motivasyonun, öğrencilerin akademik başarısı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Tian ve diğerkleri (2014) yapmış oldukları çalışmada, pozitif psikoloji bakış açısıyla ergenlerin okula bağlı öznel iyi oluşları ile okuldaki temel psikolojik ihtiyaçların tatmini arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 576 ortaokul ğrencisi katılım sağlamıştır. Elde edilen sonuçlara göre; okul doyumu ile yeterlilik, ilişkisellik ve özerklik temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmininin anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Ümmet (2015) alışmasında; üniversite öğrenimi görmekte olan 342 öğrencinin benlik saygısı, temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasıyla ilişkilendirilmiş ve öğrencilerin benlik saygısı bazı demografik değişkenler ile incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, öğrencilerin yeterlilik ihtiyacının tatmininin benlik saygısını yordamadığı; fakat özerklik ve ilişki kurma ihtiyaçlarının tatmininin benlik saygısını anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir.

Akkuş ve Durmaz (2016) alışmalarında kaygı değişkenleri ve motivasyonel dùzenlemeler ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 594 lise ğrencisi oluştırmaktadır. Araştırma sonucuna göre; temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesinin, kaygı dùzeyini azalttığı ve isteklendirme dùzeyini arttırdığı bulunmuştur.

Kiper (2016) alışmasında üniversite öğrenim görmekte olan lisans ğrencilerinin sosyal kaygılarının ve psikolojik ihtiyaçlarının mkemelliyeti tutumlarının yordayıcısı olup olmadığını araştırmıştır. Araştırmaya 292 lisans ğrencisi katılmıştır. Elde edilen verilere göre; mkemelliyetiliğin alt boyutları ile psikolojik ihtiyaçların alt boyutları arasında pozitif ynlù anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Ek olarak sosyal kaygı ve psikolojik ihtiyaçların, mkemelliyetilik tutumlarını anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir.

Gök (2017) alışmasında ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin akranları tarafından zorbalığa uğramasını, ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve temel

psikolojik ihtiyaçların tatmini bakımından incelemiştir. Araştırmaya farklı sınıf düzeylerinden 1198 lise ğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; özerklik ihtiyaının akran zorbalığını anlamlı şekilde yordadığı ek olarak temel psikolojik ihtiyaçlar ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile mağduriyet arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Orsini ve diğerleri (2018) tarafından yapılan çalışmada; 924 diş hekimliği öğrencisinin motivasyon profilleri ve temel psikolojik ihtiyaçların tatmini boyutları araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre; içsel motivasyon düzeyi yüksek olan grupların, içsel motivasyonu düşük olan gruplara göre temel psikolojik ihtiyaçların daha yüksek olduğunu ve bu gruba dâhil olan öğrencilerin akademik başarı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Yıldırım (2019) alışmasında lise ğrencilerinin nomofobi düzeylerini temel psikolojik ihtiyaçlar, mutluluk düzeyi, sürekli kaygı ve bazı demografik değişkenler bakımından incelemiştir. Araştırmaya çeşitli ortaöğretim kurumlarında öğrenim görmekte olan 561 lise ğrencisi katılım sağlamıştır. Elde edilen verilere göre; temel psikolojik ihtiyaçlar, mutluluk ve sürekli kaygı ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ek olarak bu değişkenlerin, ergenlerde nomofobinin %10 yordayıcısı olduğu sonucuna da varılmıştır.

Sabır (2019) alışmasında yaşları 18 ile 25 arasında değişen 463 katılımcı ile ebeveyn tutumlarının yaşam pozisyonları, depresyon ve temel psikolojik ihtiyaçlar üzerindeki etkisini incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre; ebeveyn tutumlarının depresyon üzerindeki etkisi incelendiğinde yaşam pozisyonları ve temel psikolojik ihtiyaçların aracı etkisi olduğu bulunmuştur.

stndağ (2022) alışmasında ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçları ile sosyal medya uygulaması olan Instagram bağımlılık arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonucuna göre; temel psikolojik ihtiyaçlar ile Instagram bağlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ve 7.sınıfların lehine temel psikolojik ihtiyaçların anlamlı bir farklılaşması olduğu bulunmuştur.

Dost ve Tuğran (2022) tarafından yapılan çalışmada ortaöğretim ğrencilerinin zorbalık statüleri ile ebeveyn tutumu ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişki

incelenmiştir. Çalışmaya 697 ergen katılım sağlamıştır. Elde edilen sonuçlara göre; temel psikolojik ihtiyaçlara ait yeterlik ve özerklik alt boyutunun zorbalık statüsü ile anlamlı düzeyde ilişkisinin bulunmadığı fakat ilişki alt boyutu ve ebeveyn tutumunun zorbalık statüsü ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Bakır ve Dilmaç (2024) çalışmasında ortaokulda öğrenim görmekte olan 6,7 ve 8.sınıf öğrencilerinin ebeveyn desteği ve temel psikolojik ihtiyaçlar değişkenlerinin kariyer gelişim düzeylerini incelemiştir. Araştırmaya 385 ortaokul öğrencisi katılım sağlamıştır. Elde edilen sonuçlara göre; öğrencilerin sınıf düzeyleri arttıkça yetkinlik düzeyinin azaldığı fakat özerklik düzeyinin arttığı ve akademik başarı ile temel psikolojik ihtiyaçların tatmini arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

2.3. Akademik Motivasyon ile İlgili Yapılmış Olan Çalışmalar

Akbay ve Gizir (2010) yapmış oldukları çalışmada, cinsiyete göre akademik öz yeterlik inancı, akademik yükleme stilleri ve akademik motivasyonun lisans düzeyinde öğrenim görmekte olan 763 öğrencinin akademik erteleme davranışını yordayıp yordamadığı araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre; akademik öz yeterlik ve akademik motivasyon arasında pozitif yönde güçlü anlamlı bir ilişki olduğu, öğrencilerin akademik öz yeterlik ve akademik motivasyon düzeyleri arttıkça akademik erteleme düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir. Bulgulara ek olarak akademik motivasyon, akademik öz yeterlik ve akademik yükleme stillerinin; akademik erteleme eğilimlerinin anlamlı birer yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Eryılmaz (2010) çalışmasında ergenlerin akademik motivasyon ile öznel iyi oluş düzeylerini artırma stratejilerini kullanma durumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya yaşları 14 ile 16 arasında değişen 236 lise öğrencisi katılım sağlamıştır. Elde edilen verilere göre; öznel iyi oluşu artırma stratejileri ile motivasyonsuzluk arasında anlamlı şekilde ilişki tespit edilmemiştir fakat içsel ve dışsal motivasyon ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Tamannaifar ve Gandomi (2011) tarafından yapılan çalışma, 2007-2008 yılları arasında Kashan Üniversitesi'nde 304 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin ortalama puanları, akademik başarı endeksi olarak kabul edilmiş ve çalışmanın sonucunda başarı motivasyonu ile akademik başarı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ek olarak, cinsiyetler arasındaki motivasyon ve

akademik başarı farklılıkları anlamlı olduğu ve kadın öğrencilerin başarı motivasyonu ve akademik performansı daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, yaş ile başarı motivasyonu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Amrai ve diğerleri (2011) tarafından yapılan araştırmaya, Tahran Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 252 öğrenci katılım sağlamıştır. Bu ankette motivasyonun 8 farklı yönü ölçülmüştür. Akademik başarı, öğrencilerin kendilerinin bildirdiği notlar üzerinden belirlenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, motivasyonel faktörler akademik başarıda önemli bir role sahip olduğu ve öğrencilerin akademik başarıları toplumun gelişimi ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Green ve diğerleri (2012) tarafından yapılan çalışmada, altı farklı Avustralya lisesinden toplam 1866 öğrenciye ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; akademik motivasyonun lise öğrencilerinin benlik algısı ve katılım düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu ve bu etkinin öğrencilerin akademik performansını etkilediği tespit edilmiştir. Benlik kavramının, özellikle akademik motivasyon ve katılım düzeyi ile ilişkili olduğu ve bu ilişkinin öğrencilerin akademik başarısına yansıdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yükseloğlu ve Karagüven (2013) tarafından yapılan bu araştırma, mesleki ve teknik liselerde öğrenim gören 300 lise öğrencisinden oluşan bir çalışma grubunu kapsamaktadır. Araştırmanın sonucuna göre; erkeklerin akademik motivasyon düzeylerinin kızlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durum, erkeklerin kızlara kıyasla daha ilginç buldukları konuların çalışılmasıyla ilgili olduğu belirtilmiştir. Bulgulara ek olarak; bireylerin okulunu kendi tercihleri ile seçmesi ve öğrencilerin okullarında mutlu olmaları durumunda, öğrencilerin yüksek akademik motivasyon düzeyine sahip olduğu bulunmuştur.

Hakan ve Münire (2014) tarafından lisans öğrencilerinin akademik motivasyon düzeylerindeki bireysel farklılıkları incelemek amacıyla yapılan çalışmaya, farklı bölümlerde öğrenim gören 750 lisans öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırma sonucuna göre; katılımcıların amotivasyon düzeyinin oldukça düşük olduğu ve öğrencilerin dışsal motivasyon ve içsel motivasyon faktörlerindeki puanlarının orta düzeyin üzerinde olduğu görülmüştür. 1.sınıf ve 4.sınıf öğrencilerinin içsel motivasyon düzeyleri arasında, 1.sınıf öğrencilerinin lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

Bacanlı ve Calp (2016) tarafından çalışmada öz belirleme kuramını esas alan çeşitli değişkenler ile akademik başarı ve özerk akademik motivasyon durumları incelenmiştir. Çalışmaya ortaokul 5.sınıf öğrencilerinden 849 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucuna göre; öğrencilerin algılamış oldukları akademik yeterlik, akademik motivasyon üzerinde doğrudan etkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Gupta ve Mili (2017) yapmış oldukları çalışmada, Hindistan'ın Assam şehrinde 9.sınıf öğrencilerinin akademik motivasyonu ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmada, öğrencilerin akademik başarıları için son yıl sınav sonuçları esas alınmıştır. Elde edilen sonuca göre; akademik motivasyon ile akademik başarı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Türk ve Gürkan (2019) ortaokul öğrencileri üzerine yapmış oldukları araştırmada, akademik motivasyon ve siber zorbalık arasındaki ilişki ve bu ilişkinin cinsiyet, sınıf düzeyi, ebeveynlerin birlikte yaşama durumu, internetin en çok kullanıldığı ortam gibi faktörlere nasıl bağlı olduğu incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre; 7. sınıf öğrencilerinin, 6. sınıf öğrencilerine kıyasla daha yüksek bilmeye yönelik motivasyona sahip oldukları ve üst sınıf düzeylerine geçildikçe bilmeye yönelik motivasyonun arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sivrikaya (2019) yapmış olduğu çalışmada akademik motivasyonu ve bazı demografik değişkenleri incelemiş ve çalışma grubu ise 2016-2017 akademik yılında Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören tüm öğrencileri kapsamaktadır. Çalışmanın sonuçlarına göre; öğrencilerin akademik motivasyon puanları orta düzeyin üzerinde olduğu tespit edildi. Öğrencilerin en yüksek ortalama puanı, dışsal motivasyon boyutunda belirlenirken, en düşük ortalama puan ise amotivasyon boyutunda belirlenmiştir. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin cinsiyetlerine göre akademik motivasyon ölçeği puanları ve alt boyutlar bakımından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiş; fakat cinsiyete göre, kadınların akademik ortalama puanı erkeklerin akademik ortalama puanından daha yüksek olduğu görülmüştür. Bulgulara ek olarak, erkeklerin akademik motivasyon düzeyi, kadınların akademik motivasyon düzeyinden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Yeşiltaş (2020) yapmış olduğu çalışmada, işletme bölümünde öğrenim görmekte olan 199 lisans öğrencisinin akademik motivasyon ve genel erteleme davranışları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucuna göre; akademik erteleme davranışı ile içsel motivasyon ve dışsal motivasyon arasında negatif yönlü, motivasyonsuzluk ile arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur.

Yurt (2022) tarafından yapılan çalışmada, lise öğrencilerinin akademik motivasyon düzeyleri bazı demografik değişkenlere göre karşılaştırılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre; lise öğrencilerinin akademik motivasyonun orta düzeyde olduğu ve öğrencilerin sınıf düzeyi arttıkça, motivasyonsuzluk düzeyinin de arttığı bulunmuştur. Mesleki lise öğrencileri, Anadolu lisesi öğrencilerine göre daha yüksek akademik motivasyona sahip olduğu ve ebeveynlerin eğitim düzeyi azaldıkça, öğrencinin motivasyonsuzluk düzeyinin de arttığı bulunmuştur.

Cengiz, Yağan, Kara ve Dörtüol (2023) yapmış oldukları çalışmada okul tükenmişliği, akademik motivasyon ve lise öğrencilerinin akademik beklentilere ilişkin stres arasındaki ilişki araştırılmaktadır. Çalışmaya, 570 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; ergenlerin okul tükenmişliği düzeylerinde gözlemlenen %26'lık değişim, bu durumu etkileyen akademik beklentilere ilişkin stres ve akademik motivasyon tarafından açıklandığı ve akademik beklentilere ilişkin stres ve akademik motivasyonun, okul tükenmişliği ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Demir (2024) çalışmasında akademik öz yeterlik ile akademik motivasyon arasındaki ilişkiyi araştırmaktadır. Çalışma grubunu lisans düzeyinde öğrenim görmekte olan 309 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma sonucuna göre; akademik öz yeterlik algılarının motivasyonsuzluk algısını negatif yönde, akademik motivasyon algılarını pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur.

2.4. Kendini Sabotaj ile İlgili Yapılmış Olan Çalışmalar

Martin ve Brawley (2002) yapmış oldukları araştırmada benlik saygısı, öz yeterlik ve kendini sabotaj arasında ilişki olup olmadığını incelemiştir. Elde edilen verilere göre;

kendini sabotaj düzeyi ile benlik saygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Leondari ve Gonida (2007) yaptıkları araştırmada sosyal hedefler, gelecekteki sonuçlar, matematik başarısı ve akademik kendini sabotaj arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya ilköğretim, ortaokul ve lise düzeylerinden toplamda 702 öğrenci katılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre; cinsiyet ve sınıf düzeyine kendini sabotaj düzeyleri arasında anlamlı farklılaşma olmadığı, kendini sabotaj ile hedef yönelimleri arasında pozitif yönde fakat matematik başarısı ile negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Anlı (2011) araştırmasında psikolojik iyi olma durumu ile kendini sabotaj arasında ilişki olup olmadığını incelemiştir. Araştırmaya Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte olan 316 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda; psikolojik iyi olma ile kendini sabotaj arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ek olarak; erkek öğrencilerin kendini sabote etme düzeyi ve kız öğrencilerin sabote etme düzeyi arasında anlamlı bir farklılaşmanın mevcut olduğu ve erkek öğrencilerin daha yüksek düzeyde kendini sabote etme davranışı sergilediği bulunmuştur.

Coşar (2012) araştırmasında bireylerin tükenmişlik düzeyleri ile kendini sabotaj arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Elde edilen verilere göre; kendini sabotaj ile eğitim durumu arasında anlamlı farklılaşma olduğu fakat medeni durum ve cinsiyete göre farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir.

Yalnız (2014) yapmış olduğu araştırmada kendini sabotaj, anne baba tutumu ve öz yeterlik arasında ilişki olup olmadığını incelemiştir. Araştırmaya Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte olan 438 lisans öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucuna göre; ebeveyn tutumu ile öz yeterlik ve kendini sabotaj arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve cinsiyete göre kendini sabotaj düzeyinin farklılaşmadığı bulunmuştur. Bulgulara ek olarak; öğrencilerin algıladıkları başarı durumuna göre kendini sabotaj düzeyinin anlamlı farklılaştığı, yüksek akademik başarısı olan öğrencilerin kendini sabotaj düzeylerinin düşük olduğu sonucuna da ulaşılmıştır.

Kalyon ve diğerleri (2016) yapmış oldukları araştırmada kendini sabotaj ile anksiyete duyarlılığı, algılanan sosyal destek, akademik başarı ve narsistik kişilik özellikleri boyutlarını incelemiştir. Araştırmaya lisans düzeyinde öğrenim görmekte olan 483 öğrenci katılım sağlamıştır. Elde edilen bulgulara göre; anksiyete duyarlılığının,

narsistik kişilik özelliklerinin, akademik başarının ve sosyal desteğin, kendini sabote etme davranışının anlamlı birer yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Barutçu Yıldırım ve Demir (2017) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinde akademik öz yeterlik, öz saygı ve öz anlayış durumlarının kendini sabote etme davranışının anlamlı birer yordayıcı olup olmadığı incelenmiştir. Çalışmaya 767 lisans öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmanın bulgularına göre akademik öz yeterlik, öz saygı ve öz anlayış; kendini sabote etme davranışının negatif yordayıcıları olduğu ve en güçlü yordayıcı değişkenin öz saygı olduğu tespit edilmiştir.

Çelik ve Atilla (2019) yapmış oldukları araştırmada benlik saygısı, olumsuz değerlendirilme korkusu ve kendini sabotaj durumları incelenmiştir. Araştırmaya 325 ön lisan öğrencisi katılım sağlamıştır. Elde edilen verilere göre; kendini sabotaj ile benlik saygısı arasında negatif yönde, kendini sabotaj ile olumsuz değerlendirme korkusu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Yılmaz (2019) kendini sabotaj, iyimserlik ve akademik öz yeterlik durumları incelenmiştir. Araştırmaya lisans düzeyinde eğitim görmekte olan 900 öğrenci katılmıştır. Elde edilen bulgulara göre; kendini sabotaj ile akademik öz yeterlik ve iyimserlik arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Özen (2020) yapmış olduğu çalışmada, öğrenilmişlik çaresizlik ve kendini engelleme durumlarına yönelik literatür incelemesi yapmış ve öğrenilmiş çaresizlik durumunun kendini engellemeye doğru dönüşümünü açıklamıştır. Kendini sabotaj kavramını, olası başarısızlık durumunda özsaygının olumsuz etkilenmesini engellemek için bireylerin emek vermekten kaçındığı bilişsel bir strateji olarak açıklamıştır.

Albayrak ve Birol (2021) yapmış oldukları çalışmada lise öğrencilerinin kendini sabotaj davranışları ile bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya ortaöğretim kurumlarında eğitim görmekte olan 780 öğrenci katılmıştır. Elde edilen bulgulara göre; öğrencilerin kendini sabotaj ile sınıf düzeyi arasında anlamlı farklılaşma olduğu ve 9.sınıfların kendini sabotaj puanlarının, 10.sınıfların kendini sabotaj puanlarından daha düşük olduğu saptanmıştır. Ek olarak öğrencilerin algıladıkları akademik başarı durumuna göre kendini sabotaj puanının anlamlı farklılaştığı bulunmuştur. Yapılan analizler, lise öğrencilerinin akademik başarıları yükseldikçe kendini sabotaja daha az başvurduklarını göstermektedir.

Şener ve Görgülü (2021), araştırmalarında kimlik statülerine göre kendini sabotaj düzeyinin anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemişlerdir. Araştırmaya yaşları 14 ile 18 arasında değişim gösteren 1263 lise öğrencisi katılmıştır. Elde edilen bulgulara göre; cinsiyete, sınıf düzeyine ve kimlik statülerine göre kendini sabotaj düzeyinin anlamlı şekilde farklılaştığı saptanmıştır.

Tekin ve Kul (2023) yaptıkları çalışmada benlik saygısı, öz şefkat ve kendini sabotaj düzeylerini incelemiştir. Araştırmaya çeşitli üniversitelerde öğrenim görmekte olan 344 lisans öğrencisi katılmıştır. Elde edilen bulgulara göre; katılımcıların kendini sabotaj düzeyleri ile benlik saygısı ve öz şefkat düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Avcı (2023) araştırmasında üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik, öz anlayış, olumsuz değerlendirilme korkusu ve kendini sabotaj düzeylerini incelemiştir. Araştırmaya 691 lisan öğrencisi katılmıştır. Elde edilen bulgulara göre kendini sabotaj ile olumsuz değerlendirilme korkusu ve psikolojik katılık faktörleri arasında pozitif yönde; fakat kendini sabotaj ile öz anlayış arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bulgulara ek olarak öz anlayış ile psikolojik katı olma durumu, kendini sabotaj düzeyinin anlamlı birer yordayıcılarıdır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde yapılan araştırmanın modeline, araştırma grubuna, veri toplama araçlarına ve veri analizlerine yönelik açıklamalarda bulunulmuştur.

3.1. Araştırmanın Modeli

Yapılan araştırma; ergenlerin psikolojik sağlamlık, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve engellenmesi, kendini sabotaj ve akademik motivasyon durumları arasındaki ilişkiyi araştırmaya yönelik olduğundan dolayı ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İki ya da daha fazla değişken arasında ilişkinin mevcut olup olmadığını araştıran ve bu ilişkinin değişim düzeyini tespit etmeyi sağlayan model, literatürde ilişkisel tarama modeli şeklinde açıklanmaktadır (Karasar, 2014).

3.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubunu, Erzincan il merkezindeki 2023-2024 eğitim öğretim yılı içerisinde çeşitli ortaöğretim kurumlarına devamlılığını sürdürmekte olan; 9, 10, 11 ve 12.sınıf olmak üzere çeşitli sınıf düzeylerinden 709 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışma grubundaki katılımcılar, *uygun (kolay) örnekleme yöntemi* kullanarak seçilmiştir. Katılımcılara erişebilmek için kolaylık sağlayan, çalışmaya katılmak için uygun ve gönüllü katılımcıları seçme olanağı sunduğu için kolay örnekleme tekniği kullanılmıştır (Fraenkel vd., 2014). Araştırmaya ait veriler çeşitli ortaöğretim kurumlarında öğrenim görmekte olan gönüllü lise öğrencilerine ulaşılarak toplanmıştır. Araştırma kapsamında

toplam 709 lise öğrencisine erişilmiştir. Araştırma grubuna ait tanımlayıcı istatistiklere Tablo 3.1.'de yer verilmiştir.

Tablo 3.1. Çalışma Grubuna Ait Kişisel Bilgilerin Frekans ve Yüzde Dağılımları

		f	%
Cinsiyet	Kız	417	58,8
	Erkek	292	41,2
Sınıf Düzeyi	9.sınıf	197	27,8
	10.sınıf	169	23,8
	11.sınıf	170	24
	12.sınıf	173	24,4
Alan Türü	Alan Yok	366	51,6
	Sayısal	154	21,7
	Eşit Ağırlık	129	18,2
	Yabancı Dil	60	8,5
Okul Türü	LGS ile Öğrenci Alan Liseler	292	41,2
	Ortaokul Başarı Puanı ile Öğrenci Alan Liseler	277	39,1
	Meslek Liseleri	84	11,8
	Özel Liseler	56	7,9
Yıl Sonu Karne Ortalaması	70 ve Daha az	57	8
	70 ve 85 Arası	188	26,5
	85 ve Daha fazla	464	65,4
Toplam		709	100

Tablo 3.1.'de görüldüğü üzere, bu araştırmaya lise düzeyinde öğrenimine devam eden 709 kişi katılım sağlamıştır. Araştırmaya katılım sağlayan gönüllü öğrencilerin 417'si (%58,8) kadın ve 292'si (%41,2) erkektir. Katılımcıların sınıf düzeyi incelendiğinde; öğrencilerin 197'si (27,8) 9.sınıf, 169'u (%23,8) 10.sınıf, 170'i (%24) 11.sınıf ve 173'ü (%24,4) 12.sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmaya katılım sağlayan bireylerin yaşları 14-18 arasında değişim göstermekte ve yaşların ortalaması ise 16,10'dır ($S_s=1,203$). Katılımcıların alan türleri incelendiğinde; öğrencilerin 366'sı (%51,6) alanı olmayan 9 ve 10.sınıf, 154'ü (%21,7) sayısal, 129'u (%18,2) eşit ağırlık ve 60'ı (%8,5) yabancı dil öğrenimi gören öğrencilerden oluşmaktadır. Okul türlerine göre dağılımına bakıldığında ise katılımcıların; 292'si (%41,2) LGS ile öğrenci alan liselerde, 277'si (%39,1) ortaokul başarı puanı ile öğrenci alan liselerde, 84'ü (%11,8) meslek

liselerinde ve 56'sı (%7,9) özel lisede öğrenim görmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin dönem sonu not ortalamaları dikkate alındığında; 57'si (%8) herhangi bir belge almadığı, 188'i (%26,5) teşekkür belgesi ve 464'ü (%65,4) takdir belgesi aldığı tespit edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Süreci

Araştırmaya yönelik verileri toplamak için Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Etik Kurulundan, yapılması planlanan araştırmaya yönelik gerekli olan izinler ve etik onay (Bknz. EK-1) alınmıştır. Sonraki aşamada ise; Erzincan il merkezinde bulunan çeşitli ortaöğretim kurumlarından veri toplanabilmesi için Erzincan İl Milli Eğitim Müdürlüğünden alınması gereken araştırma uygulama izni (Bknz. EK-2) alınmıştır. İl Milli Eğitim Müdürlüğünün izni doğrultusunda, gönüllü katılımcılara uygulanacak olan ölçekler çoğaltılıp okul idarecileri ile iletişime geçilmiştir. Gönüllü olan okullarda okul idarecileri ve okul psikolojik danışmanları ile görüşülüp yapılan araştırmanın amacı, önemi ve ölçekler hakkında bilgiler verildi. Katılımcılar araştırma ile ilgili Bilgilendirilmiş Onam Formu (Bknz. EK-3) aracılığıyla detay bilgiye sahip olmuştur.

Araştırmaya yönelik hazırlanan Bilgilendirilmiş Onam Formunda; planlanan araştırmanın probleminin ve amacının ne olduğunu, nasıl ve nerede yapılacağını, çalışma grubuna yönelik gönüllü olma durumunu ve veri toplamayı sağlayan ölçeklerin yanıtlanması için gereken süre, verilerin güvenliği ve gizliliği, kişisel bilgilerin korunması gibi noktalar bulunmaktadır. Katılımcıların araştırmaya yönelik sorularının oluşma ihtimaline karşın, veriler yüz yüze toplanmıştır. 2023-2024 eğitim öğretim yılı mayıs ayında yaklaşık olarak iki haftalık zaman diliminde veriler toplanmıştır. Araştırmacı bu kapsamda 850 öğrenciye ulaşılabilmiştir.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya yönelik ilgili verilerin toplanması için uygun olan ve seçilen dört ölçme aracı kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak uygun görülen ölçme araçları; Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12), Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği ve Akademik Motivasyon Ölçeğidir. Bu ölçme araçlarına ek olarak katılımcılara ait kişisel bilgileri edinmek doğrultusunda “Kişisel Bilgi Formu” da kullanılmıştır.

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Yürütülen araştırma kapsamında bireylerin kişisel bilgilerine ulaşabilmek için gizlilik ve mahremiyet ilkesi esas alınarak oluşturulmuştur. Oluşturulan formda katılımcılara ait cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, alan türü, okul türü ve dönem sonu not ortalaması ile ilgili sorular bulunmaktadır (Bknz. EK-4).

3.4.2. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12)

Araştırma grubunu oluşturan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyini ölçmek için Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12) kullanılmıştır. 28 maddeden oluşan ölçeğin orijinal formu, 11 farklı ülkeden elde edilen veriler doğrultusunda; üç alt ölçek ve sekiz alt boyuttu barındırmaktadır. Ölçme aracı geliştirilirken; sosyoekolojik bakış açısıyla nicel ve nitel yöntemler kullanılmıştır (Liebenberg, Ungar ve Van de Vijver, 2012). Liebenberg, Ungar ve LeBlanc (2013); ölçeğe ait kısa form çalışmalarını yürütmüştür. Yürütülen çalışmalar sonucunda ölçeğin 12 madde içeren kısa form şekli oluşturulmuştur. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .84 ve faktör yük değerleri .39 ile .88 arasında değiştiği bulunmuştur. “(1) Beni hiç tanımlamıyor” ve “(5) Beni tamamen tanımlıyor” arasında derecelendiren bu ölçek, beşli likert özelliği taşımaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan, bireyin yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olduğunu belirtmektedir. Ters madde bulunmayan bu ölçekten alınabilecek en yüksek puan 60’tır.

Arslan (2015), ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması ve geçerlilik-güvenilirlik çalışmasını yürütmüştür. Ölçeğin tümü için güvenilirlik çalışmasında Cronbach α güvenilirlik katsayısı elde edilmiştir. İç tutarlık kat sayısı birinci örnekleme .91 olarak hesaplanmıştır. 12 maddeden oluşan bir ölçek arası için elde edilen iç tutarlık kat sayısı değerinin oldukça iyi bir değer olduğu söylenebilir. Ek olarak ölçeğe ait madde-toplam korelasyon değerleri .45 ve .79 arasında değişim göstermektedir. Çalışma sonucunda ulaşılan değerler doğrultusunda; bu ölçeğin (Bknz. EK-5) çocuk ve ergen bireylerde psikolojik sağlamlık düzeyini belirlemek için güvenilir bir ölçme aracı olduğu araştırmacı tarafından tespit edilmiştir.

3.4.3. Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği

Bu araştırmaya katılan lise öğrencilerinde kullanılan Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği, Chen vd. (2015) tarafından geliştirilmiştir. Selvi ve Bozo (2020), bu ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmalarını yürütmüştür. Yapılan çalışma yaş ortalamaları 23.36 olan 632 katılımcıyı içermektedir. “(1) Tamamen yanlış” ve “(5) Tamamen doğru” arasında derecelendirilen bu ölçek, beşli likert özelliği taşımaktadır (Bknz. EK-6).

Temel psikolojik ihtiyaçların çıkış noktası Öz Belirleme Kuramına uzanır. Yeterlik psikolojik ihtiyacı bireyin yürüttüğü görevlerde yeterli ve etkin hissedip hedeflerine ulaşabilmesi, ilişkisellik ihtiyacı bireyin çevresindeki diğer kişilerle işlevsel ilişkiler kurup geliştirmesi ve ait olma, özerklik psikolojik ihtiyacı ise bireyin davranışları üzerinde kurmuş olduğu kontrol hissi ve özgür şekilde seçim yapmasıdır (Deci ve Ryan, 2000). Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği, altı alt boyuttan ve 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğe ait alt boyutlar; yeterlik ihtiyacının tatmini ve engellenmesi, ilişkisellik ihtiyacının tatmini ve engellenmesi, yeterlik ihtiyacının tatmini ve engellenmesi olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğe ait güvenirlik çalışmasında kullanılan Cronbach α güvenirlik katsayısı, yeterlik ihtiyacının tatmini için .75, ilişkisellik ihtiyacı tatmini için .88 ve özerklik ihtiyacı tatmini için .82, yeterlik ihtiyacının engellenmesi için .79, ilişkisellik ihtiyacının engellenmesi için .84 ve özerklik ihtiyacının engellenmesi için .74 olduğu bulunmuştur. Güvenirlik analizi Cronbach α katsayısı psikolojik ihtiyaçların engellenmesi faktörü için .80, psikolojik ihtiyaçların tatmini faktörü için .86 olarak elde edilmiştir. Bireyin ölçekte almış olduğu yüksek puanlar, puanı almış olduğu boyuta ilişkin; yüksek düzeyde psikolojik ihtiyaç tatmini yaşadığını veya engelleme durumu için de yüksek düzeyde psikolojik ihtiyaç engellenmesi yaşadığını belirtir.

3.4.4. Kendini Sabotaj Ölçeği

Bu araştırmaya katılan lise öğrencilerinde kullanılan Jones ve Rhodewalt (1982) tarafından geliştirilen Kendini Sabotaj Ölçeği, bireylerin kendilerini sabote etme eğilimlerini belirleyen ölçme aracıdır. Ölçeğin orijinal formu 25 maddeden ve tek boyuttan meydana gelmiştir. Herhangi bir alt boyuta sahip değildir. Ölçeğin Türkçeye

uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Akın (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. “(1) *Hiç katılmıyorum*, (2) *Katılmıyorum*, (3) *Kısmen katılmıyorum*, (4) *Kısmen katılıyorum*, (5) *Katılıyorum* ve (6) *Tamamen katılıyorum*” olarak derecelendirilen bu ölçek, altılı likert özelliği taşımaktadır. Ölçeğe ait 3, 5, 6, 10, 13, 20, 22 ve 23. maddeler ters kodlanmıştır. Bu sekiz madde, ters kodlanarak ölçeğe ait puanlama elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 150 olmasına karşın en düşük puan ise 25’tir. Bireyin bu ölçekten yüksek puan alması, kendini sabote etme eğiliminin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğe ait orijinal form ve Türkçe uyarlama formlarındaki maddelerin arasındaki korelasyon katsayısı .69 ve .98 arasında değişmektedir. Kendini Sabotaj Ölçeğinin Türkçe uyarlamasında Cronbach α iç güvenilirlik katsayısı .90, test-tekrar-test güvenilirlik katsayısı ise .94 olarak hesaplanmıştır (Bknz. EK-7).

3.4.5. Akademik Motivasyon

Araştırma kapsamında öğrencilerin akademik motivasyon düzeylerinin tespit edilmesi amacıyla Vallerand vd. (1992) tarafından gerçekleştirilen Akademik Motivasyon Ölçeği kullanılmıştır. Yurt ve Bozer (2015) tarafından ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması 343 ortaokul öğrencisi ile yapılmıştır. Ölçeğe ait orijinal form 28 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçek bilmeye yönelik, başarmaya yönelik ve uyarım yaşamaya yönelik olmak üzere üç içsel motivasyon türü; belirlenmiş, içe yansıyan ve dışsal motivasyon-dış düzenleme olmak üzere üç dışsal motivasyon türü ve bunlara ek olarak motivasyonsuzluk ile toplamda yedi alt boyuta sahiptir. “(1) *Hiç uyumuyor*, (4) *Orta derecede uyuyor* ve (7) *Tamamen uyuyor*” olarak derecelendirilen bu ölçek, yedili likert özelliği taşımaktadır. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğin her boyutundan elde edilen puanlar 4-28 arasında değişim göstermektedir. Öğrencinin ölçeğin boyutlarından almış olduğu puan 28’e yakın olması, öğrencinin ilgili boyuta yönelik akademik motivasyon düzeylerinin yüksek olduğu anlamına gelebilmektedir. Türkçe’ye uyarlama sürecinde ilk olarak ölçek Türkçe’ye çevrilip ardından doğrulayıcı faktör analizi yapılarak yedi faktörlü yapısı test edilmiştir. Analiz sonucunda toplanan verilerle makul düzeyde uyum gösterdiği bulunmuştur. Daha sonra güvenilirliğini test etmek amacıyla Cronbach α güvenilirlik katsayısı hesaplanmıştır. Sonuca göre α değerinin .61 ile .80 arasında değişim gösterdiği bulunmuştur (Bknz. EK-8).

3.5. Verilerin Analizi

Veri toplama araçları ile araştırma kapsamında 850 lise öğrencisine ulaşıldı. Veri toplama araçları içerisinde ters kodlanmış maddeler içeren Kendini Sabotaj Ölçeği için gerekli düzenlemeler yapıldı. Katılımcılardan toplanan veriler, araştırmacı tarafından bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Aktarma esnasında katılımcıların tam olarak doldurmadığı veri setleri, analiz sonuçlarını olumsuz etkileyeceği için veri setine dâhil edilmemiştir. Daha sonra katılımcılardan elde edilen kayıp ve hatalı veriler frekans dağılımları yardımları ile incelenip hatalı verilere ilişkin yapılması gereken düzenlemeler yapılmıştır. Araştırma içerisinde gerekli veri elemeleri ve düzenlemeleri yapıldıktan sonra, 141 veri silinerek 709 ham veri sayısına ulaşılmıştır.

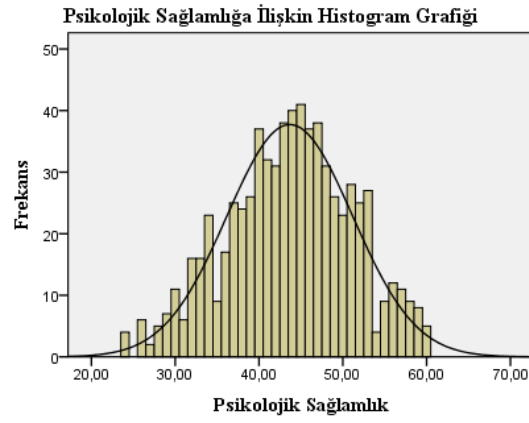
Araştırmaya ait oluşturulan veri setinin analizinde istatistik programlarından faydalanılmış ve yapılan analizlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak esas alınmıştır. Veri setinin normal dağılım varsayımına sahip olabilmesi için; verilere ait basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerleri, çarpıklık ve basıklığa ait mutlak Z değeri hesaplanmış ve veri setlerine ait histogram grafikleri de incelenmiştir. Veri setlerinin dağılımının normal olarak kabul edilmesi için; çarpıklık ve basıklığa ait değerlerin +1 ile -1 arasında olması gerekmektedir (Mertler ve Vannatta, 2005). Buna ek olarak veri setinin .05 anlamlılık düzeyinde normal dağılım göstermesinin diğer bir öncülü ise; çarpıklık ve basıklığa ait mutlak Z değerinin 1,96'dan küçük olmasıdır (Field, 2009). Histogram grafiği ile verilerin normal dağılımını test ederken; veri setinden elde edilen grafiğin normal dağılım eğrisi ile beraber verilmesi, grafiğin sağ veya sol kısmında herhangi bir yığılmanın olmaması ve grafiğin çan şekline benzemesi dikkate alınmaktadır (Kilmen, 2022).

Tablo 3.2. Normal Dağılım İspatına İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

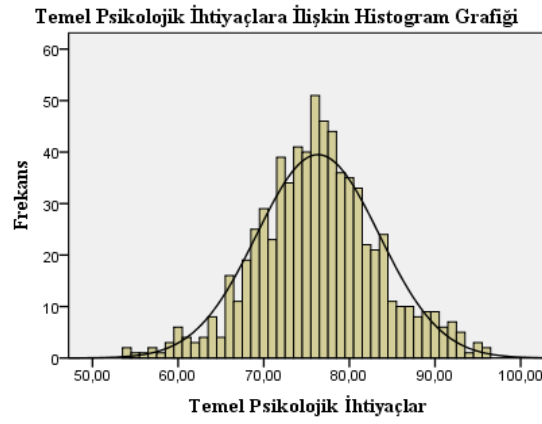
	Çarpıklık	Çarpıklığın Standart Hatası	Basıklık	Basıklığın Standart Hatası
Psikolojik Sağlamlık	-0,154	0,092	-0,355	0,183
Temel Psikolojik İhtiyaçlar	-0,001	0,092	0,347	0,183
Kendini Sabotaj	-0,179	0,092	-0,242	0,183
Akademik Motivasyon	-0,066	0,092	-0,22	0,183

Normal dağılıma ilişkin varsayımlar dikkate alınıp Tablo 3.1. incelenmiştir. Psikolojik sağlığa ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin sırasıyla -0,154 ve -0,357 olduğu, temel psikolojik ihtiyaçlara ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin sırasıyla -0,001 ve 0,347, kendini sabotaja ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin sırasıyla -0,183 ve -0,242 ve akademik motivasyona ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin sırasıyla -0,066 ve -0,22 olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın boyutlarına ait tüm çarpıklık ve basıklık değerlerinin, +1 ile -1 arasında olduğu ve veri setinin normal dağılım şartını sağladığı bulunmuştur.

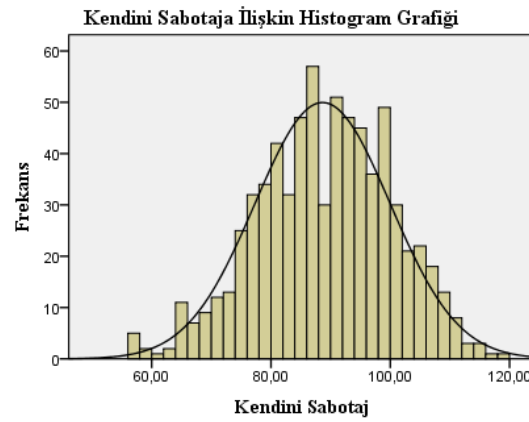
Çarpıklık ve basıklığa ait mutlak z değeri hesaplanırken; çarpıklık ve basıklık değerlerinin, kendi standart hata puanlarına bölümünün mutlak değeri alınmaktadır. Elde edilen değer, 1.96'dan küçük ise verilerin normal dağılım sergilediği ifade edilmektedir (Kilmen, 2022). Bu bilgi doğrultusunda psikolojik sağlamlık, temel psikolojik ihtiyaçlar, kendini sabotaj ve akademik motivasyon boyutlarının çarpıklık ve basıklık değerinin mutlak z değeri hesaplanmıştır. Psikolojik sağlamlığa ait çarpıklığın ve basıklığın mutlak z değeri sırasıyla 1.67 ve 1.93, temel psikolojik ihtiyaçlara ait çarpıklığın ve basıklığın mutlak z değeri sırasıyla 0.1 ve 1.89, kendini sabotaja ait çarpıklığın ve basıklığın mutlak z değeri sırasıyla 1.94 ve 1.32, akademik motivasyona ait çarpıklığın ve basıklığın mutlak z değeri sırasıyla 0.71 ve 1.2 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen değerler, 1.96'dan küçük olduğu verilerin normal dağılım gösterdiği bulunmuştur.



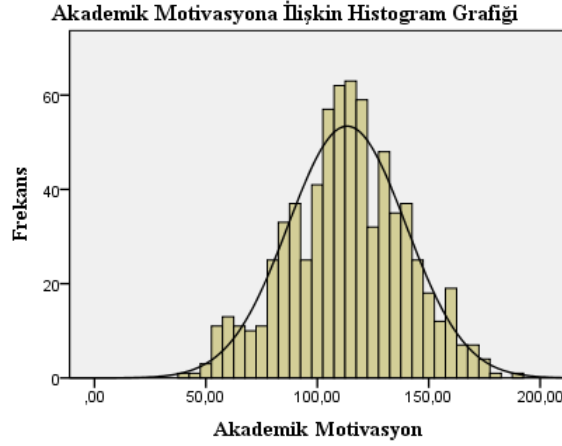
Şekil 3.1. Psikolojik Sağlamlığa İlişkin Histogram Grafiği



Şekil 3.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlara İlişkin Histogram Grafiği



Şekil 3.3. Kendini Sabotaja İlişkin Histogram Grafiği



Şekil 3.4. Akademik Motivasyona İlişkin Histogram Grafiği

Psikolojik sağlamlık, temel psikolojik ihtiyaçlar, kendini sabotaj ve akademik motivasyona ait histogram grafikleri verilmiştir. Verilen grafikler dikkate alındığında; veri setinin normal dağılım çizgisinden sapma göstermediği ve çan şeklinde olduğu bulunmuştur. Bu bilgi ile histogram grafiğinden elde edilen sonuç da verilerin normal dağılım sergilediğini doğrulamıştır.

Özetle veri setinin normal olarak dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek için üç ayrı yol kullanılmıştır. İlk olarak araştırmanın boyutlarına ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin tespiti yapılmıştır ve çarpıklık ve basıklığa ait tüm değerler ± 1 arasında olduğu için; verilerin normal dağılım sergilediği düşünülmüştür. Daha sonra araştırmanın boyutlarına ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin kendi hata puanlarına bölümü ile mutlak z değeri elde edilmiştir. Elde edilen tüm değerler, 1.96'dan küçük olduğu ve normal dağılım şartını sağladığı tespit edilmiştir. Son olarak histogram grafikleri incelenmiş ve veri dağılımının ortalama etrafında yoğunlaştığı, normal dağılım çizgisi ile uyumlu olduğu ve çan şeklinde olduğu görülmüştür. Yapılan tüm analizler verilerin normal dağılım gösterdiğini kanıtlar niteliktedir.

Araştırmadan elde edilen veriler normal dağılım sergilediği için veri analizi sürecine parametrik testler ile devam edilecektir. Bu doğrultuda ilk olarak lise

öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyi, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve engellenmesi, kendini sabotaj ve akademik motivasyon ile anlamlı düzeyde ilişkisinin olup olmadığı Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı ile incelenecektir. Bu analiz, normal dağılım gösteren iki sürekli değişken arasındaki doğrusal ilişkiyi açıklarken kullanılmaktadır (Field, 2009). Ardından temel psikolojik ihtiyaçların tatmini, kendini sabotaj ve akademik motivasyon durumlarının psikolojik sağlamlığı anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığı Çoklu Regresyon Analizi ile incelenecektir. İlgili test, iki veya daha fazla bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni anlamlı şekilde yordayıp yordamadığı test edilirken kullanılmaktadır. Bu noktada bağımlı ve bağımsız değişkenlerin en az eşit aralık ölçeği düzeyinde ölçülmüş olması, bağımsız değişkenler arasında doğrusal bir ilişki olması, hataların bağımsız olması, hatalara ait verilerin normal dağılım sergilemesi ve çoklu doğrusallık probleminin yaşanmaması; uygulanması planlanan testin ön koşullarını oluşturmaktadır.

Daha sonra psikolojik sağlamlık, temel psikolojik ihtiyaçlar, kendini sabotaj ve akademik motivasyon değişkenlerinin; cinsiyet, okul türü, alan türü, sınıf düzeyi ve dönem sonu not ortalaması değişkenleri bakımından anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olup olmadığının belirlenebilmesi için Bağımsız Örneklemeler için T Testi ve Bağımsız Örneklemeler için Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Bağımsız Örneklemeler için T Testi, birbirinden bağımsız iki grubun ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için kullanılır. Birbirinden bağımsız iki grup olması, eşit aralık ölçeği düzeyinde ölçülmüş bir bağımlı değişkenin olması ve verilerin her iki grupta da normal dağılım sergiliyor olması; uygulanması planlanan testin ön koşullarını oluşturmaktadır (Kilmen, 2022).

Bağımsız Örneklemeler için Tek Yönlü Varyans Analizi, birbirinden bağımsız iki veya daha fazla grubun ortalaması arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için kullanılır. Birbirinden bağımsız iki veya daha fazla grup olması, eşit aralık ölçeği düzeyinde ölçülmüş bir bağımlı değişkenin olması ve verilerin her iki grupta da normal dağılım sergiliyor olması; uygulanması planlanan testin ön koşullarını oluşturmaktadır (Kilmen, 2022). Tek yönlü Varyans Analizi testi sonucunda anlamlı farklılığın çıkması durumunda; varyansların homojen dağılım sergileyip sergilemediğini tespit edebilmek adına Levene testi ve anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit edebilmek için de Post Hoc Testi uygulanmıştır (Büyüköztürk, 2011).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde araştırmaya ait soruların yanıtlanabilmesi için uygulanan istatistiksel analizlerin bulgularına yer verilmiştir. Analizler sonucunda ulaşılan bulguların daha ayrıntılı bir şekilde açıklanması ve bulguların daha kolay anlaşılmasını sağlamak adına sırasıyla araştırma soruları sunulacaktır.

4.1.1. Birinci Araştırma Sorusuna İlişkin Bulgu

Araştırmanın, “Ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmini, kendini sabotaj düzeyleri ve akademik motivasyon düzeyleri psikolojik sağlamlık düzeyinin yordayıcısı mıdır?” sorusuna yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi uygulanması planlanmıştır. Analiz sürecinde ilk olarak lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini, kendini sabotaj ve akademik motivasyon puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olup olmadığına yönelik Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı testinin uygulanmıştır. Veri analizi başlığı altında Tablo 4.1.’e göre; veriler normal dağılım gösterdiği için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı testi uygulanmıştır.

Tablo 4.1. Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin İlgili Değişkenlerle İlişkisini İnceleyen Pearson Momentler Çarpımı Bulguları

	Psikolojik Sağlamlık	Kendini Sabotaj	Akademik Motivasyon	Temel Psikolojik İhtiyaçlar	p
Psikolojik Sağlamlık	1	-,182**	,340**	,204**	
Kendini Sabotaj	-,182**	1	,148**	,201**	0
Akademik Motivasyon	,340**	,148**	1	,258**	0
Temel Psikolojik İhtiyaçlar	,204**	,201**	,258**	1	0

**p<.05

Tablo 4.1.'e göre lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve kendini sabotaj puanları ($r = -.182$, $p < .05$) arasında negatif yönde, psikolojik sağlamlık ve akademik motivasyon puanları ($r = .340$, $p < .05$) ile psikolojik sağlamlık ve temel psikolojik ihtiyaçlar puanları ($r = .204$, $p < .05$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ek olarak tüm değişkenlerin birbiri ile anlamlı bir ilişkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Tablo 4.1.'e göre kendini sabotaj ve akademik motivasyon puanları ($r = .148$, $p < .05$), kendini sabotaj ve temel psikolojik ihtiyaçlar puanları ($r = .201$, $p < .05$) ile akademik motivasyon ve temel psikolojik ihtiyaçlar puanları ($r = .258$, $p < .05$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca tablo incelendiğinde yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantılık olarak tanımlanabilecek .80 üzerinde bir korelasyon değerinin olmadığı da görülmüştür. Buda çoklu doğrusal regresyon analizinin temel varsayımlarından biri olan yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantılılık probleminin olmaması koşulunu karşılamaktadır. Bu bulgunun ardından öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçların tatmini, kendi sabotaj ve akademik motivasyon düzeyi yordayıcı değişkenlerinin; psikolojik sağlamlık düzeyini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığı incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 4.2.'de sunulmuştur.

Tablo 4.2. Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Yordayıcılarına İlişkin Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayıcı Değişkenler	B	SHP	β	t	p	Tolerance	VIF
Sabit	34,81	3,09		11,26	.000		
Temel Psikolojik İhtiyaçlar	0,18	0,037	0,17	4,83	.000	0,91	1,103
Kendini Sabotaj	-0,17	0,023	-0,27	-7,68	.000	0,95	1,0531
Akademik Motivasyon	0,095	0,01	0,34	9,56	.000	0,92	1,0823
R=,444; R ² =,194; F=57,835; p<0,05							
Psikolojik Sağlamlık Düzeyi= 34,81+0,18*Temel Psikolojik İhtiyaçlar-0,17*Kendini Sabotaj+0,095*Akademik Motivasyon							

Yapılan analiz sonucunda, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini, kendi sabotaj ve akademik motivasyon düzeyi yordayıcı değişkenlerinin, psikolojik sağlamlık düzeyini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur ($F=57,835$, $p < .05$). Temel psikolojik ihtiyaçların tatmini, kendi sabotaj ve akademik motivasyon düzeyi, söz konusu bu üç değişken, psikolojik sağlamlık düzeyindeki değişimin yaklaşık %19'nu

açıklamaktadır ($R=0,444$, $R^2=0,194$). Standardize edilmiş regresyon katsayılarına göre; yordayıcı değişkenlerin psikolojik sağlamlık düzeyi üzerindeki önem sırası; akademik motivasyon ($\beta=0,34$), kendini sabotaj ($-0,27$) ve temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ($0,17$) şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılık düzeyine yönelik T Testi sonuçları incelendiğinde; temel psikolojik ihtiyaçların ($t=4,83$, $p<0.05$), kendini sabotajın ($t=-7,68$, $p<0.05$) ve akademik motivasyonun ($t=9,56$, $p<0.05$), psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı birer yordayıcı değişken olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik sağlamlık düzeyinin yordanmasına yönelik oluşturulan regresyon denklem ise aşağıda verilmiştir.

Psikolojik Sağlamlık Düzeyi= $34,81+0,18*\text{Temel Psikolojik İhtiyaçlar}-0,17*\text{Kendini Sabotaj}+0,095*\text{Akademik Motivasyon}$

4.1.2. İkinci Araştırma Sorusuna İlişkin Bulgu

Araştırmanın, “Ergenlerin psikolojik sağlamlık, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini, akademik motivasyon ve kendini sabotaj düzeyleri; cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusuna yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Testinin uygulanması planlanmıştır. Testin ön koşullarını dikkate alındığında; araştırmanın veri analizi başlığı altında Tablo 3.1.’e göre; veriler normal dağılım gösterdiği ve diğer ön koşullar da sağlandığı için Bağımsız Örneklem T Testi uygulanmıştır.

Tablo 4.3. Cinsiyete Göre Akademik Motivasyon, Kendini Sabotaj, Psikolojik Sağlamlık ve Temel Psikolojik İhtiyaçların Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t	sd	p	Etki Büyüklüğü (η^2)
Akademik Motivasyon	Kız	417	115,08	26,32	2,08	707	0,037	0,006
	Erkek	292	110,88	26,53				
Kendini Sabotaj	Kız	417	89,6	11,36	2,7	707	0,006	0,01
	Erkek	292	87,27	11,13				
Psikolojik Sağlamlık	Kız	417	43,71	7,61	0,18	707	0,85	
	Erkek	292	43,6	7,33				
Temel Psikolojik İhtiyaçlar	Kız	417	76,1	6,95	-1,04	707	0,29	
	Erkek	292	76,66	7,44				

$p<0.05$

Tablo 4.3.'te cinsiyete göre psikolojik sağlamlık, akademik motivasyon, kendini sabotaj, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı araştırılmıştır. Yapılan analizler sonucunda kız ve erkek lise öğrencilerinin akademik motivasyon ($t_{709}= 2.08$, $p<0.05$, $\eta^2= 0,006$) ve kendini sabotaj puanları ($t_{709}= 2.7$, $p<0.05$, $\eta^2= 0,01$) arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Kız lise öğrencilerinin akademik motivasyon düzeyi ($\bar{X}=115,08$; $S=26,32$), erkek lise öğrencilerinin akademik motivasyon düzeyinden ($\bar{X}=110,88$; $S=26,53$) daha yüksektir ($p< 0.05$). Kız lise öğrencilerinin kendini sabotaj düzeyi ($\bar{X}=89,6$; $S=11,36$), erkek lise öğrencilerinin kendini sabotaj düzeyinden ($\bar{X}= 87,27$; $S=11,13$) daha yüksektir ($p< 0.05$). Araştırmaya katılım sağlayan lise öğrencilerinin akademik motivasyon ve kendini sabotaj durumları arasında var olan fark, cinsiyet değişkeniyle açıklanmaktadır.

4.1.3. Üçüncü Araştırma Sorusuna İlişkin Bulgu

Araştırmanın, “*Ergenlerin psikolojik sağlamlık, akademik motivasyon ve kendini sabotaj düzeyleri; farklı okul türlerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?*” sorusuna yönelik Bağımsız Örneklem için Tek Yönlü Varyans Analizi (Tek Yönlü ANOVA) uygulanması planlanmıştır. Testin ön koşullarını dikkate alındığında; araştırmanın veri analizi başlığı altında Tablo 3.1.'e göre; veriler normal dağılım gösterdiği ve diğer ön koşullar da sağlandığı için Bağımsız Örneklem için Tek Yönlü Varyans Analizi (Tek Yönlü ANOVA) uygulanmıştır.

Tablo 4.4. Psikolojik Sağlamlık, Kendini Sabotaj ve Akademik Motivasyon Düzeylerinin Farklı Okul Türlerine Göre Tek Yönlü Anova Sonuçları

		N	Ort.	Ss.	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd.	Kareler Ort.	F	Sig.
Psikolojik Sağlamlık	A	292	42,9	7,3	Gruplararası	359,9	3	119,98	2,145	0,1
	B	277	44	7,6	Grupiçi	39431,1	705	55,931		
	C	84	44,3	7,9						
	D	56	45,1	6,9						
	Toplam	709	43,7	7,5						

Tablo 4.4. Psikolojik Sağlamlık, Kendini Sabotaj ve Akademik Motivasyon Düzeylerinin Farklı Okul Türlerine Göre Tek Yönlü Anova Sonuçları(DEVAMI)

Kendini Sabotaj	A	292	88,2	12	Gruplararası	123,027	3	41,01	0,319	0,81
	B	277	89,1	11	Grupiçi	90633,69	705	128,56		
	C	84	88,3	11						
	D	56	89,2	11						
	Toplam	709	88,6	11						
Akademik Motivasyon	A	292	114	27	Gruplararası	2326,24	3	775,41	1,107	0,34
	B	277	111	27	Grupiçi	493797,9	705	700,42		
	C	84	116	25						
	D	56	116	28						
	Toplam	709	113	26						

A=Lgs ile Öğrenci Alan Liseler

B=Ortaokul Başarı Puanı İle Öğrenci Alan Okullar

C=Meslek Liseleri

D=Özel Okullar

Tablo 4.4.'te dört farklı okul türünde öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin; psikolojik sağlamlık, kendini sabotaj ve akademik motivasyon puan ortalamaları karşılaştırılmaktadır. Yapılan analizler sonucunda psikolojik sağlamlık, kendini sabotaj ve akademik motivasyon puanları, farklı okul türlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p > 0,05$). Anlamlı farklılık mevcut olmadığından dolayı Post Hoc testi uygulanmamıştır.

4.1.4. Dördüncü Araştırma Sorusuna İlişkin Bulgu

Araştırmanın, “Ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçların tatmini, psikolojik sağlamlık, akademik motivasyon ve kendini sabotaj düzeyleri; sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusuna yönelik Bağımsız Örneklem için Tek Yönlü Varyans Analizi (Tek Yönlü ANOVA) uygulanması planlanmıştır. Testin ön koşullarını dikkate alındığında; araştırmanın veri analizi başlığı altında Tablo 3.1.'e göre; veriler normal dağılım gösterdiği ve diğer ön koşullar da sağlandığı için Bağımsız Örneklem için Tek Yönlü Varyans Analizi (Tek Yönlü ANOVA) uygulanmıştır.

Tablo 4.5. Psikolojik Sağlamlık, Kendini Sabotaj, Akademik Motivasyon ve Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini Düzeylerinin Farklı Sınıf Düzeylerine Göre Tek Yönlü Anova Sonuçları

		N	Ort.	Ss.	Varyans Kaynağı	Kareler Top.	Sd.	Kareler Ort.	F	Sig.	Etki Büyük. (η^2)	Fark
1	9.sınıf	197	116	25	Gruplararası	6787	3	2262,3	3,26	0,02	0,014	9-12. Sınıf
	10.sınıf	169	112	25	Grupiçi	489337	705	694,1				
	11.sınıf	170	116	28								
	12.sınıf	173	109	27								
	Toplam	709	113	26								
2	9.sınıf	197	43,7	7,9	Gruplararası	275,95	3	91,98	1,64	0,18	-	-
	10.sınıf	169	42,7	7,4	Grupiçi	39515	705	56,05				
	11.sınıf	170	43,8	7,5								
	12.sınıf	173	44,4	7,1								
	Toplam	709	43,7	7,5								
3	9.sınıf	197	76,2	8	Gruplararası	113,82	3	37,94	0,74	0,53	-	-
	10.sınıf	169	75,8	7,1	Grupiçi	36174	705	51,31				
	11.sınıf	170	76,5	6,5								
	12.sınıf	173	76,9	6,8								
	Toplam	709	76,3	7,2								
4	9.sınıf	197	88,5	12	Gruplararası	12,33	3	4,11	0,03	0,99	-	-
	10.sınıf	169	88,7	11	Grupiçi	90744	705	128,72				
	11.sınıf	170	88,8	11								
	12.sınıf	173	88,6	12								
	Toplam	709	88,6	11								

1= Akademik Motivasyon

2=Psikolojik Sağlamlık

3=Temel Psikolojik İhtiyaçlar

4=Kendini Sabotaj

Tablo 4.5.'te dört farklı sınıf düzeyinde öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin; psikolojik sağlamlık, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi, kendini sabotaj ve akademik motivasyon puan ortalamaları karşılaştırılmaktadır. Yapılan analizler sonucunda sınıf düzeyine göre akademik motivasyon puanlarının farklılaştığı tespit edilmiştir ($F=3.26$, $p<0.05$, $S=25$).

Analiz sonucunda farklılaşma tespit edildiğinden dolayı, Post Hoc Testi uygulanmıştır. Varyansların homojen dağılım gösterdiği ($p>0.05$) bulunduğu için; Tukey Post Hoc Testi sonuçları esas alınmıştır. Analiz sonucuna göre 9.sınıf öğrencilerinin akademik motivasyona yönelik puan ortalamalarının ($\bar{X}=116$; $S=25$), 12.sınıf öğrencilerinin akademik motivasyona yönelik puan ortalamalarından ($\bar{X}=109$; $S=27$) anlamlı düzeyde farklı olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). 9 ve 10.sınıf öğrencilerinin akademik motivasyona yönelik puan ortalaması anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$). Akademik motivasyon düzeyine yönelik değişkenliğin yaklaşık %1,5’u sınıf değişkeni ile açıklanmaktadır.

Tablo 4.5.’teki diğer bulgular dikkate alındığında; psikolojik sağlamlık, kendini sabotaj ve temel psikolojik ihtiyaçlar; farklı sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($p>0,05$). Anlamlı farklılık mevcut olmadığından dolayı Post Hoc testi uygulanmamıştır.

4.5. Beşinci Araştırma Sorusuna İlişkin Bulgu

Araştırmanın, “*Ergenlerin psikolojik sağlamlık, temel psikolojik ihtiyaçlar, akademik motivasyon ve kendini sabotaj düzeyleri; alan türlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?*” sorusuna yönelik Bağımsız Örneklem için Tek Yönlü Varyans Analizi (Tek Yönlü ANOVA) uygulanması planlanmıştır. Testin ön koşullarını dikkate alındığında; araştırmanın veri analizi başlığı altında Tablo 3.1.’e göre; veriler normal dağılım gösterdiği ve diğer ön koşullar da sağlandığı için Bağımsız Örneklem için Tek Yönlü Varyans Analizi (Tek Yönlü ANOVA) uygulanmıştır.

Tablo 4.6. Psikolojik Sağlamlık, Kendini Sabotaj, Akademik Motivasyon ve Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini Düzeylerinin Alan Türlerine Göre Tek Yönlü Anova Sonuçları

		N	Ort.	Ss.	Varyans Kay.	Kareler Top.	Kareler Sd.	Kareler Ort.	F	Sig.	Etki Büyük. (η ²)	Fark
Alan Yok		366	43,2	7,7	Gruplararası	480,1	3	160,03	2,9	0,04	0,012	Alan Yok-Yabancı Dil
1	Sayısal	154	43,7	7,2	Grupiçi	39311	705	55,76				
	Eşit Ağırlık	129	43,7	7,2								
	Yabancı Dil	60	46,3	7,2								
	Toplam	709	43,7	7,5								
Alan Yok		366	88,6	11	Gruplararası	96,57	3	32,2	0,3	0,86	-	-
2	Sayısal	154	88,4	12	Grupiçi	90660	705	128,6				
	Eşit Ağırlık	129	89,4	10								
	Yabancı Dil	60	88,1	12								
	Toplam	709	88,7	11								
Alan Yok		366	114	25	Gruplararası	1225,7	3	408,58	0,6	0,63	-	-
3	Sayısal	154	113	27	Grupiçi	494898	705	701,98				
	Eşit Ağırlık	129	111	29								
	Yabancı Dil	60	111	26								
	Toplam	709	113	26								
Alan Yok		366	75,9	7,6	Gruplararası	96,36	3	32,12	0,6	0,6	-	-
4	Sayısal	154	76,9	6,4	Grupiçi	36191	705	51,34				
	Eşit Ağırlık	129	76,5	6,4								
	Yabancı Dil	60	76,6	7,8								
	Toplam	709	76,3	7,2								
1=Psikolojik Sağlamlık												
2=Kendini Sabotaj												
3=Akademik Motivasyon												
4=Temel Psikolojik İhtiyaçlar												

Tablo 4.6.'da dört farklı alan türünde öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin; psikolojik sağlamlık, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini, kendini sabotaj ve akademik motivasyon puan ortalamaları karşılaştırılmaktadır. Yapılan analizler sonucunda alan düzeyine göre psikolojik sağlamlık puanlarının farklılaştığı tespit edilmiştir ($F=2,9$, $p<0.05$, $S=7,7$). Analiz sonucunda farklılaşma tespit edildiğinden dolayı, Post Hoc Testi uygulanmıştır. Varyansların homojen dağılım gösterdiği ($p>0.05$) bulunduğu için; Tukey Post Hoc Testi sonuçları esas alınmıştır.

Analiz sonucuna göre; yabancı dil alanını seçmiş lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlığa yönelik puan ortalamalarının ($\bar{X}=46,3$; $S=7,2$), alan seçimi yapmamış lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlığa yönelik puan ortalamalarından ($\bar{X}=43,2$; $S=7,7$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Sayısal ve eşit ağırlık alanlarını seçmiş lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanlarının anlamlı farklılaşmadığı bulunmuştur ($p>0.05$).

Tablo 4.6.'daki diğer bulgular dikkate alındığında; akademik motivasyon, kendini sabotaj ve temel psikolojik ihtiyaçlar; farklı alan türlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($p>0,05$). Anlamlı farklılık mevcut olmadığından dolayı Post Hoc testi uygulanmamıştır.

4.6. Altıncı Araştırma Sorusuna İlişkin Bulgu

Araştırmanın, “*Ergenlerin psikolojik sağlamlık, akademik motivasyon ve kendini sabotaj düzeyleri; dönem sonu karne ortalamalarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?*” sorusuna yönelik Bağımsız Örneklem için Tek Yönlü Varyans Analizi (Tek Yönlü ANOVA) uygulanması planlanmıştır. Testin ön koşullarını dikkate alındığında; araştırmanın veri analizi başlığı altında Tablo 3.1.'e göre; veriler normal dağılım gösterdiği ve diğer ön koşullar da sağlandığı için Bağımsız Örneklem için Tek Yönlü Varyans Analizi (Tek Yönlü ANOVA) uygulanmıştır.

Tablo 4.7. Psikolojik Sağlamlık, Kendini Sabotaj ve Akademik Motivasyon Düzeylerinin Karne Ortalamasına Göre Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları

		N	Ort.	Ss.	Varyans Kaynağı	Kareler Top.	Sd.	Kareler Ort.	F	Sig.
Psikolojik Sağlamlık	70 ve altı	57	43,05	7,13	Gruplararası	178,09	2	89,05	1,587	0,205
	78-85 arası	188	42,96	7,34	Grupiçi	39613,02	706	56,11		
	85 ve üstü	464	44,03	7,59						
	Toplam	709	43,67	7,5						
Kendini Sabotaj	70 ve altı	57	89,33	8,88	Gruplararası	239,05	2	119,52	0,932	0,394
	78-85 arası	188	89,47	11,57	Grupiçi	90517,67	706	128,21		
	85 ve üstü	464	88,22	11,48						
	Toplam	709	88,64	11,32						
Akademik Motivasyon	70 ve altı	57	111,2	21,61	Gruplararası	3390,05	2	1695	2,429	0,089
	78-85 arası	188	110,1	26,63	Grupiçi	492734,1	706	697,92		
	85 ve üstü	464	114,9	26,86						
	Toplam	709	113,4	26,47						

Tablo 4.7.'de üç farklı dönem sonu not ortalamasına sahip olan lise öğrencilerinin; psikolojik sağlamlık, kendini sabotaj ve akademik motivasyon puan ortalamaları karşılaştırılmaktadır. Yapılan analizler sonucunda psikolojik sağlamlık, kendini sabotaj ve akademik motivasyon puanları, farklı dönem sonu not ortalamalarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p > 0,05$). Anlamlı farklılık mevcut olmadığından dolayı Post Hoc testi uygulanmamıştır.

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Sonuç ve Tartışma

Araştırma; ergenlerin psikolojik sağlamlık, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini, akademik motivasyon ve kendini sabotaj durumlarını incelemek hedefi ile yapılmıştır. Araştırma grubu, 2023-2024 eğitim öğretim yılı içerisinde Erzincan il merkezinde çeşitli ortaöğretim kurumlarında öğrenim görmekte olan 9,10,11 ve 12.sınıf düzeylerinden 709 öğrencisinden oluşmaktadır. İlişkisel tarama modeli esas alınarak araştırma yapılmıştır. Araştırmanın veri toplama araçları olarak; Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGSPÖ-12), Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi Ölçeği, Kendini Sabotaj Ölçeği, Akademik Motivasyon Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde; Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı, Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi, Bağımsız Örneklemeler İçin T Testi ve Bağımsız Örneklemeler İçin Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda; lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve akademik motivasyon puanları ile psikolojik sağlamlık ve temel psikolojik ihtiyaçların tatmini puanları arasında pozitif yönde anlamlı birer ilişkinin olduğu fakat psikolojik sağlamlık ve kendini sabotaj puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak araştırmada incelenen her bir boyutun birbiriyle anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu da tespit edilmiştir. Tespit edilen ilişki doğrultusunda regresyon analizi yapılmış ve elde edilen sonuca göre; temel psikolojik ihtiyaçların tatmini, kendini sabotaj ve akademik motivasyon düzeylerinin psikolojik sağlamlık düzeyinin anlamlı birer yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlişkisel analizler haricinde araştırma kapsamında elde edilen diğer sonuçlar ise; cinsiyete göre akademik motivasyon ve kendini sabotaj düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu ve bu farklılaşmanın her iki boyutta da kız öğrenciler lehine olduğu, sınıf düzeylerine göre akademik motivasyon düzeyinde 9. ve 12. sınıflar arasında anlamlı farklılaşmanın olduğu farklılaşmanın 9.sınıflar düzeyinde olduğu ve son olarak alan türüne göre psikolojik sağlamlık düzeyinde alan seçimi yapmamış öğrenciler ile yabancı dil bölümünde öğrenim görmekte olan öğrenciler arasında anlamlı farklılaşma olduğu ve bu farklılaşmanın yabancı dil bölümünde öğrenim görmekte olan öğrencilerin lehine olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya ait problem ve alt problemler aşağıda tek tek ele alınacak ve araştırma bulgularında ulaşılan sonuçlar incelenip tartışılmıştır.

1.Ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmini, kendini sabotaj düzeyleri ve akademik motivasyon düzeyleri psikolojik sağlamlık düzeyinin yordayıcısı mıdır?

Sorusunun yanıtına ulaşabilmek için; öncelikli olarak değişkenler arasındaki ilişki araştırılmış, lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve kendini sabotaj arasında negatif yönde, psikolojik sağlamlık ve akademik motivasyon ile psikolojik sağlamlık ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ek olarak her değişkenin birbiri ile anlamlı birer ilişkiye sahip olduğu da tespit edilmiştir. Psikolojik sağlamlığın yordayıcılarına yönelik bulgulara ulaşmak için regresyon analizinden yararlanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini, kendi sabotaj ve akademik motivasyon düzeyi yordayıcı değişkenlerinin, psikolojik sağlamlık düzeyini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Temel psikolojik ihtiyaçların tatmini, kendi sabotaj ve akademik motivasyon düzeyi, söz konusu bu üç değişken, psikolojik sağlamlık düzeyindeki değişimin yaklaşık %19’nu açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayılarına göre; yordayıcı değişkenlerin psikolojik sağlamlık düzeyi üzerindeki önem sırası; akademik motivasyon, kendini sabotaj ve temel psikolojik ihtiyaçların tatmini şeklindedir.

Elde edilen bulgular doğrultusunda lise öğrencilerinin akademik motivasyon ve temel psikolojik ihtiyaçların tatmini düzeyinde meydana gelen artışın psikolojik sağlamlık düzeyini de aynı yönde etkileyeceği ve kendini sabote etme düzeyinde meydana gelen artışın psikolojik sağlamlık düzeyinde zıt yönde etkileyeceği söylenebilir. Bu noktadan hareketle yapılan literatür taramasında temel psikolojik ihtiyaçlar başlığı altında yer alan yeterlik ihtiyacına yönelik, bireyin sergileyeceği davranışa motivasyon kaynağı oluşturabileceği ve stresli veya zorlu yaşam olaylarına karşın bireyin baş etme becerilerini geliştirebileceği tanımına ulaşılmıştır (Can, 2018; Özen, 2016; Çankaya, 2005). Kendi sabotaj ve psikolojik sağlamlık ile ilgili literatürde bir çalışmaya rastlanmamış ve araştırma esnasında incelenmiştir. Stresli ve zorlu yaşam olayları psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğundan ve motivasyona yapılan vurgudan dolayı; temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve akademik motivasyon ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif bir ilişki olduğü düşünölmüştür. Yapılan araştırmada, literatürdeki tanımlamayı ve araştırmacının fikrini destekler nitelikte bir sonuca ulaşılmıştır.

Değişkenler arasındaki ilişkinin tespitinden sonra psikolojik sağlamlığın yordayıcıları üzerinde gerekli analizler yapılmıştır. Temel psikolojik ihtiyaçların tatmini, kendini sabotaj ve akademik motivasyon değişkenlerinin psikolojik sağlamlık düzeyinin anlamlı birer yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Bu doğrultuda literatürde araştırma bulgusuna benzer nitelikte bir çalışmaya rastlanmamış olmakla birlikte bu bulgudan hareketle ergenlerde akademik motivasyon, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini artırıldığında ve kendini sabotaj düzeyleri azaltıldığında psikolojik sağlamlık düzeyleri artırılabilir. Başka bir ifadeyle ergenlerde psikolojik sağlamlığı artırmanın bir yolunun da onların akademik motivasyon, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini yükseltmeden ve kendini sabotaj düzeyleri azaltmadan geçtiği söylenebilir.

2.Ergenlerin psikolojik sağlamlık, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini, akademik motivasyon ve kendini sabotaj düzeyleri; cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir? Sorusunun yanıtı için yapılan analizde cinsiyete göre psikolojik sağlamlık ve temel psikolojik ihtiyaçların tatmini arasında anlamlı farklılaşma tespit edilmemiş; fakat akademik motivasyon ve kendini sabotaj düzeyleri arasında anlamlı farklılaşma tespit edilmiş ve farklılaşmanın kız öğrencilerin lehine olduğu saptanmıştır. Araştırma bulgusuna yönelik yapılan literatür taramasında farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Kadın katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu araştırmalara gibi (Demirci, 2022; Önder ve Gülay, 2008), erkek katılımcıların da psikolojik sağlamlık düzeyinin daha yüksek olduğu araştırmalara rastlanmıştır (Çanakçı, 2023; Çelik ve diğerleri, 2019). Bu bulguların yanı sıra cinsiyete göre anlamlı farklılaşma saptanmayan (Aydın ve Egenberdiyeva, 2018) araştırma sonuçlarına ulaşılmıştır. Hem edebiyat taramasında elde edilen bulgular hem de bu araştırmanın bulguları dikkate alınıp bütün halinde incelenecek olursa; bulgulardaki farklılık araştırma gruplarından kaynaklanabileceği söylenebilir. Kız ve erkek öğrencilerin akademik motivasyon düzeyleri arasındaki farklılaşmaya ilişkin literatür taramasında kız öğrencilerin akademik motivasyon düzeyinin erkek öğrencilerin akademik motivasyon düzeyinden daha yüksek olduğu (Sivrikaya, 2019; Tamannaifar ve Gandomi, 2011); fakat erkek öğrencilerin akademik motivasyon düzeylerinin kız öğrencilerin akademik motivasyon düzeyinden yüksek olduğu (Yükseloğlu ve Karagüven, 2013) sonucuna da ulaşılmıştır. Sonuçlardaki farklılaşmanın araştırmalara ait katılımcı özelliklerinden kaynaklanabileceği söylenebilir. Bu araştırmanın sonucuna yönelik genel bir inceleme yapıldığında; kız öğrencilerin erkek

öğrencilerden daha önce ergenliğe girdiği, ergenliğin sancılı süreçlerini genelde ortaokul sıralarında yaşadığı ve liseye başladığında ise akademik başarıya erkek öğrencilerden daha fazla odaklanabildiği söylenebilir. Katılımcıların lise öğrencilerinden oluştuğu göz önünü alınırsa araştırmanın bulgusu literatür açısından önem bildirmektedir. Kız ve erkek öğrencilerin kendini sabotaj düzeyleri arasındaki farklılaşmaya ilişkin literatür taramasında; kız öğrencilerin kendini sabote etme düzeyinin erkek öğrencilerin kendini sabote etme düzeyinden daha düşük olduğu (Anlı, 2011), cinsiyete göre herhangi bir farklılaşmanın olmadığı (Yalnız, 2014; Coşar, 2012; Leondari ve Gonida, 2007) araştırma bulgularına ulaşılmıştır. Yapılan araştırma bulgusu ile literatür uyusmamaktadır. Bu farklılaşmanın kaynağı araştırmaların katılımcılarından kaynaklı olabileceği söylenebilir.

3. Ergenlerin psikolojik sağlamlık, akademik motivasyon ve kendini sabotaj düzeyleri; farklı okul türlerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir? Sorusunun yanıtı için yapılan analizde lise öğrencilerinin okul türleri ile psikolojik sağlamlık, akademik motivasyon ve kendini sabotaj düzeyleri arasında anlamlı farklılaşma saptanmamıştır.

Araştırma bulgusuna yönelik yapılan literatür taramasında Meslek lisesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin akademik motivasyon düzeyinin, Anadolu lisesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin akademik motivasyon düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yurt, 2022). Psikolojik sağlamlığa yönelik benzer bir çalışma yapılmış, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü öğrencilerinin, diğer bölüm öğrencilerinden daha düşük psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olduğu bulunmuştur (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018). Bu doğrultuda farklı okul türlerine farklılaşma olabileceği düşünülmüş fakat okul türleri ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır. İlgili araştırma sorusuna yönelik literatürde kendini sabotaj ile ilgili yapılan herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır.

4. Ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçların tatmini, psikolojik sağlamlık, akademik motivasyon ve kendini sabotaj düzeyleri; sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir? Sorusunun yanıtı için yapılan analizde akademik motivasyon düzeyinin 9.sınıf ile 12.sınıf arasında anlamlı farklılaşıp bu farklılığın 9.sınıflar lehine olduğu; fakat temel psikolojik ihtiyaçların tatmini, psikolojik sağlamlık ve kendini sabotaj durumlarına göre anlamlı farklılık sergilemediği tespit edilmiştir. Araştırma bulgusuna yönelik yapılan literatür taramasında; akademik motivasyon düzeyinin sınıf

seviyelerinde anlamlı şekilde farklılık gösterdiği bulunmuştur (Türk ve Gürkan; Hakan ve Münire, 2014). Yapılan araştırmada, literatürdeki araştırmayı destekler nitelikte olan bir sonuca ulaşılmıştır. Hem araştırma sonuçları hem de yapılan literatür taramasına genel ifade ile değerlendirildiğinde araştırma grubunun yaşı, ailenin öğrenim seviyesi, bireyin akademik hedef yönelimli olması ve okula yönelik tutum durumları gibi araştırma grubuna ait çeşitli özellikler kaynak oluşturabilir. Elde edilen araştırma sonucu tümüyle değerlendirildiğinde 9.sınıf öğrencilerinin akademik motivasyon düzeylerinin yüksek olması, liseye geçiş basamağında LGS' ye hazırlanmış olmaları ve yakın zaman içerisinde liseye yerleştikleri için okul tükenmişliği düzeylerinin düşük olabileceğinden kaynaklanabilir. 12.sınıf öğrencilerinin akademik motivasyon düzeylerinin düşük olması; hazırlanmakta oldukları üniversite sınavına yönelik yoğun kaygı, stres ve belirsizlik durumları yaşamaları, okul tükenmişlik düzeylerinin yüksek olması ve zor olan sınava ilişkin düşük öz yeterlik inancına sahip olması gibi durumlardan kaynaklanabilir.

5. *Ergenlerin psikolojik sağlık, temel psikolojik ihtiyaçlar, akademik motivasyon ve kendini sabotaj düzeyleri; alan türlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?* Sorusunun yanıtı için yapılan analizde alan türlerine göre psikolojik sağlık düzeyinin alan seçimi yapmamış öğrenciler ile yabancı dil bölümü seçmiş öğrenciler arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu saptanmıştır. Yapılan araştırma ile benzer herhangi bir araştırmaya literatür kapsamında rastlanmamıştır. Elde edilen araştırma sonucu değerlendirildiğinde; alan seçimi yapmamış öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyinin düşük olması bölüm ve meslek seçimi hakkında belirsizlik yaşamaları, sınavların birey üzerinde oldukça fazla olumsuz etkileri olabileceğinden diğerlerine göre daha yakın zamanda liseye geçiş sınavını deneyimlemiş olmaları ve okula uyum sağlamada zorlanmaları faktörlerinden kaynaklanabilir. Yabancı dil seçimi yapan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin yüksek olması alan ve meslek seçimine yönelik belirsizliğin ortadan kalkması ve üniversiteye geçişte tek bir alandan sorumlu olmanın verdiği daha az sorumluluk faktörlerinden kaynaklanabilir.

6. *Lise öğrencilerinin psikolojik sağlık, akademik motivasyon ve kendini sabotaj düzeyleri; dönem sonu karne ortalamalarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?* Sorusunun yanıtı için yapılan analizde dönem sonu not ortalamalarına göre akademik motivasyon, psikolojik sağlık ve kendini sabotaj düzeyleri arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Yapılan literatür araştırması kapsamında bu değişkenlerin beraber incelendiği herhangi bir araştırma ile karşılaşılmamıştır. Yapılan araştırma sonucundan yola çıkarak lise öğrencilerinin akademik motivasyon, psikolojik sağlık ve kendini sabotaj düzeylerinde karne ortalamasının fark yaratacak bir etmen olmadığı şeklinde açıklanabilir.

Öneriler

1. Yapılan araştırma Erzincan il merkezindeki ortaöğretim kurumlarında öğrenim görmekte olan ergenler ile gerçekleştirilmiştir. Yapılması planlanan bir çalışmada başka araştırma gruplarından yararlanılabilir.

2. Bu araştırma kapsamında ergenlerin psikolojik sağlık düzeyi ile akademik motivasyon, kendini sabotaj ve temel psikolojik ihtiyaçların tatmini değişkenleri üzerinde çalışılmıştır. Sonraki araştırmalarda literatür ışığında farklı değişkenler ile araştırma yürütülebilir.

3. Ergenlerin psikolojik sağlık, akademik motivasyon, kendini sabotaj ve temel psikolojik ihtiyaçların tatmini düzeyleri ile ilişkili değişkenlerin oldukça detaylı incelendiği nitel çalışmalar yürütülebilir.

4. Ergenlerin psikolojik sağlık, akademik motivasyon, kendini sabotaj ve temel psikolojik ihtiyaçların tatmini düzeylerinin artmasını sağlayacak deneysel araştırmalar yürütülebilir.

5. Psikolojik sağlık düzeyinin çevresel faktörler tarafından da geliştirileceği bilindiğinden, psikolojik sağlamlığı güçlendirebilecek içsel ve dışsal faktörleri esas alan aileye ve öğrenciye yönelik okul temelli uygulamalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

Abacı, R. & Akın, A. (2011). Kendini sabotaj: İnsanoğlunun sınırlı doğasının bir sonucu. Ankara: Pegem Yayınları.

Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık İle Mizah Tarzları ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ağır, M. S. (2018). Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık, Okul Tükenmişliği ve İnternet Bağımlılığı Üzerine Bir inceleme. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 6(16), 5-28.

Akbaba, S. (2006). Eğitimde motivasyon. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2006, 13.

Akbay, S., & Gizir, C. (2011). Cinsiyete Göre Üniversite Öğrencilerinde Akademik Erteleme Davranışı: Akademik Güdülenme, Akademik Özyeterlik ve Akademik Yükleme Stillerinin Rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1), 60-78. <https://doi.org/10.17860/efd.38518>

Akgün, A. (2022). *Psikolojik danışmanların mesleki tükenmişlik düzeyleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Karma desen çalışması* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Akın, A., Abacı, R., & Akın, Ü. (2011). Self-handicapping: A conceptual analysis. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(3).

Akkuş, R. ve Durmaz, M., (2016). Öz belirleme kuramı perspektifinden matematik kaygısı, motivasyon ve temel psikolojik ihtiyaçlar. *Eğitim ve Bilim*, 41(183). <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2016.2942>

Albayrak, H. ve Birol, Z. (2021). Lise öğrencilerinin kendini sabotaj davranışlarının incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (52), 520-535.

Amrai, K., Motlagh, S. E., Zalani, H. A. ve Parhon, H. (2011). The relationship between academic motivation and academic achievement students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 399–402. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.03.111>

Anlı, G. *Kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2011.

Armstrong, A. R., Galligan, R. F., & Critchley, C. R. (2011). Emotional intelligence and psychological resilience to negative life events. *Personality and Individual Differences*, 51,331-336. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.03.025>

Arslan, G. (2015). Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Ege Eğitim Dergisi*, 2015 (16) 1: 1-12.

Arslan, G., & Balkıs, M. (2016). Ergenlerde Duygusal İstismar, Problem Davranışlar, ÖzYeterlik ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 8-22. <https://doi.org/10.19126/suje.35977>

Ateş, B., & Sağar, M. E. (2021). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterliliğin yordayıcısı olarak bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık, *İstanbul Aydın University Journal of Social Sciences, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(3).

Ateş, B., & Sağar, M. E. (2022). Psikolojik Danışman Adaylarında Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık, Bilişsel Esneklik ve Öz-Yeterlik. *Erzincan University Journal of Education Faculty*, 24(1).

Aydın, F. “Üniversitede Öğrenim Gören Bireylerin Kendini Sabotaj Eğilimlerinin İncelenmesi: Duygusal Zeka ve Öz Kontrolün Aracı Rolü”, Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2022.

Aydın, Z. “Ortaokul Öğrencilerinin Ahlaki Olgunluk Düzeyleri İle Akademik Motivasyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Karabük Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2023.

Aydın, S., Yerdelen, S., Yalmancı, S. G., & Göksu, V. (2014). Biyoloji öğrenmeye yönelik akademik motivasyon ölçeği: Ölçek geliştirme çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 39(176).

Aydın, M., & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.

Aydoğdu, T. (2013). Bağlanma Stilleri, Başa Çıkma Stratejileri İle Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Avcı, M. *Üniversite Öğrencilerinde Kendini Sabotaj, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu, Öz Analayış ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkinin İncelemesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2023.

Badri, R., Amani-Saribaglou, J., Ahrari, G., Jahadi, N. ve Mahmoudi, H. (2014). Okul kültürü, temel psikolojik ihtiyaçlar, içsel motivasyon ve akademik başarı: Sıradan bir modelin test edilmesi. *Matematik Eğitimi Eğilimleri ve Araştırmaları*, 4,(1-13).

Bakır, B. ve Dilmaç, B. (2024). Çocukların Kariyer Gelişimi İle Temel Psikolojik İhtiyaçları ve Ebeveyn Desteği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(1), 240-257.

Bandura, A. (1996). Self-efficacy in changing societies. New York: Cambridge University Press.

Barutçu Yıldırım, F., ve Demir, A. (2017). Kendini Engellemenin Yordayıcıları Olarak Öz Saygı, Öz Anlayış ve Akademik Özyeterlilik. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(2), 676-701. <https://doi.org/10.12984/eggefd.315727>

Basım, H.N. ve Çetin F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 22(2), 104-11.

Bayrakçeken, S., Oktay, Ö. Samancı, O. & Canpolat, N. (2021). Motivasyon kuramları çerçevesinde öğrencilerin öğrenme motivasyonlarının arttırılması: Bir derleme çalışması. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(2), 677-698.

Bayraktar, H. (2015). Sınıf yönetiminde öğrenci motivasyonu ve motivasyonu etkileyen etmenler. *Turkish Studies International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish*. 10(3), 1079-1100.

Bayraktar, F. “Ortaokul Çağındaki Öğrencilerinin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Beden Eğitimi Dersi Boyutundan İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2023.

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

Berglas, S. & Jones, E. E. (1978). Control of attributions about the self through self-handicapping strategies: The appeal of alcohol and the role of underachievement. *Personality and social psychology bulletin*, 4(2), 200-206.

Bulut, B. (2016). Ergenlerin anksiyete, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Bozanoğlu, İ. (2005). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grup rehberliğinin güdülenme, benlik saygısı, başarı ve sınav kaygısı düzeylerine etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(1), 17-42.

Budak, S. (2000). Psikoloji Sözlüğü. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı* (15. Baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık.

Brown, W. K. & Rhodes W. A. (1991). Factors That Promote Invulnerability and Resiliency in At-Risk Children. W. A. Rhodes & W. K. Brown (Eds), *Why some children succeed despite the odds* (pp.171-177). New York: Praeger Publishers.

Brown, J. D. (2009). Foreign and Second Language Needs Analysis. In M. H. Long, & C. J. Doughty (Eds.), *The Handbook of Language Teaching* (269-293). Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell.

Calp, Ş., & Bacanlı, H. (2016). Algılanan Akademik Yeterlik ve Özerklik Desteğinin Özerk Akademik Motivasyon ve Akademik Başarıyla İlişkisi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(40).

Can, S. (2018). *Ergenlerin akademik erteleme davranışları, internet bağımlılığı ve temel psikolojik ihtiyaçları: Bir model önerisi*. Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Cazan, A. M. & Dumitrescu, S. A. (2016). Exploring The Relationship Between Adolescent Resilience, Self-Perception and Locus of Control. *Romanian Journal of Experimental Applied Psychology*, 7(1), 283-286.

Cengiz, S., Yağan, F., Kara, F., & Dört Yol, Z. (2023). Ergenlerde akademik beklentilere ilişkin stres, akademik motivasyon ve okul tükenmişliği arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mavi Atlas*, 11(1), 63-75.

Çankaya, Z. C. (2005). “Öz-belirleme Modeli: Özerklik Desteği, İhtiyaç Doyumu ve İyi Olma”. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Doktora Tezi.

Cihangir Çankaya, Z. (2009). Özerklik Desteği, Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve Öznel İyi Olma: Öz-Belirleme Kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (31), 23-31.

Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der Kaap-Deeder, J., Duriez, B., Lens, W., Matos, L., Mouratidis, A., Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Soenens, B., Van Petegem, S., ve Verstuyf, J. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, 39(2). <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9450-1>

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

Coşar, S. (2012). *Çalışanların tükenmişlik düzeyleri ile kendini engelleme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Çanakçı, H. “Yetişkinlerde Çocukluk Çağı Travmaları, Benliğin Farklılaşması ve Psikolojik Sağlık Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2023.

Çelik, O.B., Tekkursun Demir, G., İlhan, E.L., Cicioğlu, H.İ. ve Esentürk, O.K. (2019). Sporcu ergenlerde psikolojik sağlık. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (2), 296-303.

Çelik, Y. ve Atilla, G. (2019). Üniversite öğrencilerinde kendini sabotaj, olumsuz değerlendirilme korkusu ve benlik saygısı. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 9(2), 177-198.

Çırak, M. F. “Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının incelenmesi” (Ağrı ve Konya ili örneği), Yüksek lisans tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2017.

Deci, E. L., (1975). Intrinsic motivation, Newyork, Plenum Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum.

Deci, E. & Ryan, R. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the selfdetermination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 227-269.

Deci, E. L.& Ryan, R.M. (2000). Self determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55 (1), 68– 78.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Self-determination research: Reflections and future directions.

Deci, E. L.& Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 182-185.

Demir, S.(2024). Akademik Özyeterlik ile Motivasyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of History School*. <http://dx.doi.org/10.29228/joh.70860>

Demirci, E. “*Psikolojik danışman adaylarında psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve öz şefkat durumlarının incelenmesi*”, Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2022.

Dumont, M. ve Provost, M, A. (1999). Resilience in adolescents: protective role of coping strategies, self-esteem and social activities on experience of stres and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343-363.

Dursun, S. (2022). *Özel eğitime ihtiyaç duyan çocukları olan ailelerin psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi.

Ekşi, U. *Yetişkin Kadınların Algıladıkları Çocukluk Dönemi Annelik Becerileri ile Halihazırdaki Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2022.

Eryılmaz, S. *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığı Yordamada Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağının İncelenmesi*, Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2012.

Eren, E. (2000). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi*. İstanbul: Beta Basım Yayım, 474.

Eryılmaz, A. (2010). Ergenlerde Öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile akademik motivasyon arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri*, 13(2), 77-84.

Eryılmaz, S. (2012). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığı Yordamada Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağının İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Faye, C., & Sharpe, D. (2008). Academic motivation in university: The role of basic psychological needs and identity formation. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 40(4), 189–199. <https://doi.org/10.1037/a0012858>

Feick, D. L., & Rhodewalt, F. (1997). The double-edged sword of self-handicapping: discounting, augmentation, and the protection and enhancement of self esteem. *Motivation and Emotion*, 21(2), 147-163.

<https://doi.org/10.1023/A:1024434600296>

Fidan, N. (1986). *Okulda öğrenme ve öğretme*. Ankara: Kadioğlu Matbaası.

Fidan, N. (2012). *Okulda Öğrenme ve Öğretme*. (3.Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. ve Hyun, H. (2014). How to design and evaluate research in education. New York: McGraw-Hill Education.

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

Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(28), 113-128.

Gök, F. *Lise öğrencilerinde akran zorbalığına maruz kalma: Temel psikolojik ihtiyaçlar ve anne-babaya duygusal erişilebilirlik*, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2017.

Greene, R and Conrad, A. P. (2002). Basic Assumptions and Terms. (Ed: R. Greene). Resiliency: An Integrated Approach to Practice, Policy, and Research. (pp.29-62). Washington, DC: NASW Press.

Gürkan, U. (2006). Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Green, J., Liem, G. A. D., Martin, A. J., Colmar, S., Marsh, H. W., & McInerney, D. (2012). Academic motivation, self-concept, engagement, and performance in high school: Key processes from a longitudinal perspective. *Journal of adolescence*, 35(5), 1111-1122.

Greene, R. (2002). *Human Behavior Theory: A Resilience Orientation*. (Ed: R. Greene) *Resiliency: An Integrated Approach To Practice, Policy, And Research*. Washington, DC: NASW Press.

Gupta, P. K., & Mili, R. (2017). Impact of academic motivation on academic achievement: A study on high schools students. *European Journal of Education Studies*.

Hakan, K. ve Münire, E. (2014). Akademik motivasyon: Cinsiyet, alan ve sınıf farklılıkları. *Procedia-Sosyal ve Davranış Bilimler*,143, 708-715.

Hawkins, J. D., Catalano, R. F. & 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.

Henderson, N., & Milstein, M. M. (1996). *Resiliency in Schools: Making It Happen For Students and Educators*. Thousand Oaks, California: Corwin Pres.

Hetland, H. , Hetland, J. , Schou Andreassen, C. Pallesen, S. ve Notelaers, G. (2011), "İşyerinde liderlik ve üç temel psikolojik ihtiyacın karşılanması", *Career Development International*, Cilt. 16 Sayı 5, s. 507-523. <https://doi.org/10.1108/13620431111168903>

İlhan, T., & Özbay, Y. (2010). Yaşam Amaçlarının ve Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(34).

Jones, E. E., ve Berglas, S. (1978). Control of attributions about the self through self-handicapping strategies: The appeal of alcohol and the role of underachievement. *Personality and social psychology bulletin*, 4(2), 200-206.

Kalyon, A., Dadandi, I., ve Yazici, H., (2016). The Relationships Between Self-Handicapping Tendency and Narcissistic Personality Traits, Anxiety Sensitivity, Social Support, Academic Achievement. *Dusunen Adam-Journal Of Psychiatry And Neurological Sciences*, 29(3), 237-246.

Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26), 129-142. <https://doi.org/10.17066/pdrd.22262>

Karasar, N., (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (27. Bas.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Karataş, S. (2016). Ergenlerde bağlanma ve kimlik statüleri: temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolünün incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, *İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul*.

Kaye-Kauderer, H., Feingold, J. H., Feder, A., Southwick, S., & Charney, D. (2021). Resilience in the age of COVID-19. *BJPsych Advances*, 27(3), 166-178.

Keskin, B. “Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı İle Psikolojik Sağlık ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2019.

Kobasa, S. C. (1982). Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*, (42), 707-717.

Koçak, M. (2022). Farklı Risk Grubundaki Ergenlerin Öznel İyi oluşlarının Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık Koruyucu Faktörleri, Yüksek Lisans Tezi, Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Araştırma Enstitüsü, Lefkoşa.

Korkut, F. (2007). *Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık.

Leary, M. R., & Shepperd, J. A. (1986). Behavioral self-handicaps versus self-reported handicaps: A conceptual note. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1265-1268.

Leondari, A. ve Gonida, E. (2007). Predicting academic self-handicapping in different age groups: The role of personal achievement goals and social goals. *British Journal of Educational Psychology*, 77(3), 595-611. <https://doi.org/10.1348/000709906X128396>

Lerner, R. M. (2006). Resilience as an attribute of the developmental system: Comments on the papers of Professors Masten & Wachs. *Annals of the New York academy of sciences*, 1094(1), 40-51.

Levitt, M. J., Lane, J. D., & Levitt, J. (2005). Immigration Stress, Social Support, And Adjustment In The First Postmigration Year: An İntergenerational Analysis. *Research İn Human Development*, 2(4), 159-177.

Liebenberg, L., Ungar, M. ve LeBlanc, J. C. (2013). The CYRM-12: A Brief Measure Of Resilience. *Canadian Journal Of Public Health*, 104(2), 131-135.

Liebenberg, L., Ungar, M. ve Van de Vijver, F. R. R. (2012). Validation of the Child and Youth Resilience Measure-28 (CYRM-28) Among Canadian Youth With Complex Needs. *Research on Social Work Practice*, 22(2), 219-226.

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.

Martin, K.A ve Brawley, L.R (2002). Fiziksel Başarı Ortamlarında Kendini Engelleme: Benlik Saygısı ve Öz Yeterliliğin Katkıları. *Benlik ve Kimlik*. 1(4), 337–351. <https://doi.org/10.1080/15298860290106814>

Masten, A. S., Morison, P., Pellegrini, D. Ve Tellegen, A. (1990). Competence under stress: risk and protective factors. (Ed: J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein ve S. Weintraub) *Risk and protective factors in the development of psychopathology*. New York: Cambridge University Press.

Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The Development Of Competence İn Favorable And Unfavorable Environments: Lessons From Research On Successful Children. *American Psychologist*, 53(2), 205–220.

Masten, A. S. & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in Development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. (Pp. 74–88). Oxford University, New York.

Masten A. S. (2014a). Global Perspectives On Resilience İn Children And Youth. *Child Development*, 85(1), 6–20.

Murphy, L. B. (1987). Further reflections on resilience. (Ed: E. J. Anthony ve B. J. Cohler) *The Invulnerable Child*. New York: The Guilford Press.

Orsini, C.A., Binnie, V.I. ve Tricio, J.A. (2018). Şili'deki dişhekimliği öğrencilerinde motivasyon profilleri ve bunların temel psikolojik ihtiyaçlar, akademik performans, çalışma stratejileri, benlik saygısı ve canlılık ile ilişkileri. *Sağlık meslekleri için eğitimsel değerlendirme dergisi*, 15.

- Öğülmüş, S. (2001). Bir Kişilik Özelliği Olarak Yılmazlık. I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları, Ankara (29-30 Mart).
- Öncü, H. (2001). *Motivasyon (Güdülenme), Sınıf Yönetimi*, (Ed. Leyla Küçükahmet), Ankara: Nobel Yayınları.
- Önder, A., & Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*(23).
- Öz, F. & Bahadır Yılmaz E. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özcan, Z., & Karaca, F. (2018). A Study on Relationship between Academic Motivation and Psychological Well-Being in Students of Theology Faculty. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi*(50), 321-341. <https://doi.org/10.29288/ilted.447368>
- Özen, S. (2016). *Ergen öğrencilerin Okuldaki Temel Psikolojik İhtiyaçları Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özen, Y. (2020). My Learned Helplessness is Accelerating to Self-Handicapping.
- Özer, G. (2009). *Öz-belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına etkileri*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Pajares, F. (2002). *Overview of social cognitive theory and of self-efficacy*.
- Pintrich, P. R., and E. V. DeGroot. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82, 33-40.
- Rhodewalt, F., & Vohs, K. D. (2005). Defensive Strategies, Motivation, and the Self: A Self-Regulatory Process View. In A. J. Elliot & C. S. Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation* (pp. 548–565). Guilford Publications.
- Rhodewalt, F. (2008). Self-handicapping: On the self-perpetuating nature of defensive behavior. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(3), 1255-1268. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00117.x>

- Richardson, G. E., Neiger, B., Jensen, S. & Kumpfer, K. (1990). The Resiliency Model. *Health Education*, 21(6), 33-39.
- Ryska, T. A. (2002). Effects of situational self-handicapping and state self-confidence on the physical performance of young participants. *The Psychological Record*, 52(4), 461-478.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316-331.
- Sabır, Ş. (2019). *Anne baba tutumlarının depresyon, temel psikolojik ihtiyaçlar ve yaşam pozisyonları üzerindeki etkisi* (Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Sakarya, D. & Güneş, C. (2013). Van Depremi Sonrası Stres Bozukluğu Belirtilerinin Psikolojik Dayanıklılık İle İlişkisi. *Kriz Dergisi*, 21(1-2-3), 25-32.
- Schunk, D. H. (1991). Self-efficacy and academic motivation. *Educational Psychologist*, 26(3-4), 207-231.
- Selvi, K. ve Bozo, Ö. (2020). The dark side of bodybuilding: the role of bodybuilding activities in compensation of frustrated basic psychological needs. *Motivation and Emotion*, 44(2). <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09805-6>
- Seligman, M.E.P. (2000). The positive perspective. *The Gallup Review*, 3(1), 2-7.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction*. American Psychological Association.
- Sezgin, K. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Dindarlık Düzeylerinin İncelenmesi: Dicle Örneği*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sivrikaya, A.H. (2019). Öğrencilerin Akademik Motivasyonu ile Akademik Başarısı Arasındaki İlişki. *Asya Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 5 (2), 309-315.
- Sorhan, G. “Üniversite öğrencilerinin düşünme ihtiyaçlarının temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumuna göre incelenmesi”, Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2014.

Stewart, M., Reid, G., & Mangham, C. (1997). Fostering children's resilience. *Journal of pediatric nursing*, 12(1), 21-31.

Şahin, S. ve Hepsöğütü Z. (2018). High School Student's Psychological Resilience Levels and Coping Strategies. *European Journal of Education Studies*, 5(4).
https://www.academia.edu/117775092/High_School_Students_Psychological_Resilience_Levels_And_Coping_Strategies?sm=a

Şener, T., & Görgülü, Ş. (2021). Ergenlerin Kendini Engelleme Eğilimlerinin Kimlik Statülerine göre Karşılaştırılması. *MSGSU Sosyal Bilimler*, 1(23), 127-142.

Stewart, M., Reid, G.J. & Mangham, C. (1997). Fostering Children's Resilience. *Journal Of Pediatric Nursing*, 12 (1), 21-31.

Tamannaifar, M.R ve Gandomi, Z. (2011). Üniversite öğrencilerinde başarı motivasyonu ile akademik başarı arasındaki ilişki. *Eğitim Stratejisi Med Sci* , 4 (1), 15-19.

Tanyeri, E. (2016). *23 Yaş ve Üzeri Heteroseksüel ve Homoseksüel Bireylerin Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının İlişkilerde Yükleme Tarzları ve Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi* (Yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Taşbaşı, İ. (2023). *Ergenlerde temel psikolojik ihtiyaçlar ile dijital oyun bağımlılığı arasında heyecan aramanın aracılık rolünün incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman.

Tekin, I., & Kul, D. (2023). Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı ile Kendini Sabotaj Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Aracı Rolü. *Ege Eğitim Dergisi*, 24(1), 75-89.
<https://doi.org/10.12984/eggefd.1135124>

Tian, L., Chen, H., & Huebner, E. S. (2014). The longitudinal relationships between basic psychological needs satisfaction at school and school-related subjective well-being in adolescents. *Social indicators research*, 119, 353-372.

Tice, D. M. (1991). Esteem protection or enhancement? Self-handicapping motives and attributions differ by trait self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(5), 711-725.

Thomsen, K. (2002). *Building resilient students: integrating resiliency into what you already know and do*. California: Corwin Pres, Inc.

- Tuğran, A.Z. ve Dost, M. T. (2022). Lise Öğrencilerinde Ebeveyn Tutumu ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Zorbalık Statüleri Arasındaki İlişkiler. *Eğitim ve Bilim*, 47(209).
- Tuncer, P. (2013). Orgutlerde performans değerlendirme ve motivasyon. *Sayıştay Dergisi*, 88(1), 87-108.
- Tümlü, G. Ü. (2012).Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Türk, A. N., & Gürkan, F. S. (2019). 6. ve 7. sınıf öğrencilerinde akademik motivasyon ve siber zorbalığın incelenmesi. *Dünya İnsan Bilimleri Dergisi*, 2019(1), 45-78.
- Ulusoy, A. (2002). *Gelişim ve öğrenme*, Anı Yayıncılık.
- Uysal, M. “Üniversite öğrencilerinin kişilerarası çatışma çözme becerilerinin, psikolojik sağlamlık, öz anlayış açısından incelenmesi”, Yüksek Lisan Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü,2019.
- Ümmet, D. (2015). Self esteem among college students: a study of satisfaction of basic psychological needs and some variables. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 174, 1623-1629.
- Üstündağ, A. (2022). Ergenlerin Instagram Bağımlılık Düzeyleri ile Psikolojik İhtiyaçları Arasındaki İlişki. *Bağımlılık Dergisi*,23(1), 8-21.
- <https://doi.org/10.51982/bagimli.955243>
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Brière, N. M, Senècal, C. Ve Vallières E. F. (1992). The academic motivation scale: A measure of intrinsic, extrinsic and amotivation in education. *Educational and Psychological Measurement*, 52, 1003-1017.
- Vinayak, S., & Judge, J. (2018). Resilience and Empathy As Predictors of Psychological Wellbeing Among Adolescents. *International Journal of Health Sciences and Research*, 8(4), 192-200.
- Vlachopoulos, S. P. & Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The basic psychological needs in exercise scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 103, 179-201.

- Wasonga, T. (2002). Gender effects on perceptions of external assets, development of resilience and academic achievement: perpetuation theory approach. *Gender Issues*. 43-54.
- Weinstein, R.(1991). Expectations And High School Change: Teacher Researcher Collaboration To Prevent School Failure. *American Journal of Community Psychology*, 19(3), 333-363.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming The Odds: High Risk Children From Birth To Adulthood*. Cornell University Press.
- Wolin, S & Wolin, S. (1993). *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise Above Adversity*. New York: Villard
- Wolters, C. (2004). Advancing achievement goal theory: using goal structure and goal orientation to predict students' motivation, cognition, and achievement. *Journal of Educational Psychology*, 96, 236-250. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.96.2.236>
- Yakıcı, B., & Kandemir, M. (2021). An explanatory model of test anxiety: Psychological resilience, abuse, and neglect. *Research on Education and Psychology*, 5(1), 53-70.
- Yalnız, A. *Algılanan anne baba tutumları, kendini sabotaj ve öz-yeterlik arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2014.
- Yeşiltaş, M. D. (2020). Akademik Motivasyon ve Genel Erteleme Davranışının Öğrencilerin Akademik Erteleme Davranışı Üzerindeki Rolü. *Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 4(1), 123-133.
- Yıldırım, O. *Ergenlerde akıllı telefondan yoksun kalma korkusu (nomofobi) ile sosyodemografik değişkenler, temel psikolojik ihtiyaçlar, sürekli kaygı ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2019.
- Yılmaz, T. *Kendini sabotajın yordayıcısı olarak iyimserlik ve akademik öz yeterlik*, Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019.

Yurt, E. ve Bozer, E. N. (2015). Akademik Motivasyon Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(3). 669-685.

Yurt, E. (2022). Examining high school students' academic amotivation. *International Journal of Current Educational Studies*, 1(1), 51-63.

Yükseloğlu, S. M., & Karagüven, M. H. (2013). Academic motivation levels of technical high school students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 106, 282-288.

Zakeri, H., Jowkar, B. & Razmjoe, M. (2010). Parenting styles and resilience. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1067-1070.

Zhang, J., Zheng, S., Hu, Z. *et al.* Effects of mindfulness on depression in college students: mediating role of psychological resilience and moderating role of gender. *BMC Psychol* 12, 27 (2024). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01468-w>

EKLER

EK-1.: Araştırma İzni



T.C
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
İNSAN ARAŞTIRMALARI EĞİTİM BİLİMLERİ
ETİK KURULU KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi	15/09/2023
Protokol No	09/07
Araştırma Başlığı	Ergenlerde Akademik Motivasyon, Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini, Kendini Sabotaj ve Psikolojik Sağlık Durumlarının İncelenmesi
Araştırma Türü	Nicel-İlişki Arayıcı Araştırma
Araştırmacılar	Hazal ERKAYA (Sorumlu Araştırmacı) Doç. Dr. Bünyamin ATEŞ (Danışman)
Karar	Başvuru dosyanıza ait araştırmanız etik açıdan uygun bulunmuştur.
Açıklama:	1. Etik Kurul Onayı, uygulama ve/veya veri toplama için araştırmacının ilgili kurum veya kuruluşlardan izin alma sorumluluğunu ortadan kaldırmaz. 2. Kurul üyelerine ait araştırma önerileri görüşülürken, ilgili yönerge gereğince, öneri sahibi üye görüşmelere katılmamış ve oy kullanmamıştır.

e-imzalıdır

Prof. Dr. Güldem DÖNEL AKGÜL
İnsan Araştırmaları Eğitim Bilimleri
Etik Kurul Başkanı

EK-2.: İl Milli Eğitim Müdürlüğü İzni



T.C.
ERZİNCAN VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-45468433-605.01-100757586
Konu : Araştırma Uygulama İzin Talebi
(Hazal ERKAYA)

19/04/2024

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : a) Milli Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarih ve 1563890 (Genelge 2020/2) sayılı yazısı.
b) Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Rektörlüğünün 01.04.2024 tarih ve E-63579008-399-349309 sayılı yazısı.

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı öğretim üyelerinden Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ'in danışmanlığını yürüttüğü 217703003 numaralı yüksek lisans programı öğrencisi Hazal ERKAYA'nın, "Ergenlerde Akademik Motivasyon, Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini, Kendini Sabotajın Psikolojik Sağlamlık Durumlarının İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında uygulama yapma talebine ilişkin, ilgi (b) yazı ve çalışması ilişikte sunulmuştur.

İlgi (a) Genelge esaslarına göre "İl Milli Eğitim Müdürlüğü Anket-Araştırma-Tez Çalışmalarını Değerlendirme Komisyonu" tarafından incelenen ilgililerin anket - ölçek çalışmasını, resmi lise müdürlüklerinde gönüllülük esasına göre öğrenci katılımıyla uygulama yapma talebi Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Hacı Ömer KARTAL
İl Milli Eğitim Müdürü

OLUR

Ömer ÖZBAY
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek: Yazı ve Ekleri (32 Sayfa)

Adres : Fatih Mah. 719 Sok. No: 28 ERZİNCAN

Telefon No : 0 ()
E-Posta: arge24@meh.gov.tr
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Bilgi için: AR-GE Birimi Goncağül SATI

Unvan : Memur

İnternet Adresi: meb@hs01.kep.tr

Faks: 4462141185



Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evrak.sorum.meb.gov.tr> adresinden f478-r4f6-3e97-a643-0dd1 kodu ile teyit edilebilir.

EK-3.: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın Veli;

Çocuğunuzun katılacağı bu çalışma, “Ergenlerde Akademik Motivasyon, Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini, Kendini Sabotaj ve Psikolojik Sağlamlık Durumlarının İncelenmesi ” adlı yüksek lisans teziyle, 15.04.2024-25.04.2024 tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır. Araştırmanın hedefi; ergenlerde akademik motivasyon, temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ve kendini sabotaj durumlarının, psikolojik sağlamlık ile ilişkisini incelemektir. Araştırma anket uygulması şeklindedir.

Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı’nın ve okul yönetiminin de izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çocuğunuz çalışmaya katılıp katılmamakta özgürdür. Araştırma çocuğunuz için herhangi bir istenmeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Çocuğunuzun katılımı **tamamen sizin isteğinize bağlıdır**, reddedebilir ya da herhangi bir aşamasında ayrılabilirsiniz. Araştırmaya katılmamama veya araştırmadan ayrılma durumunda öğrencilerin akademik başarıları, okul ve öğretmenleriyle olan ilişkileri etkilemeyecektir.

Çalışmada öğrencilerden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir.

Uygulamalar, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden çocuğunuz kendisini rahatsız hissederse cevaplama işini yarıda bırakıp çıkmakta özgürdür. Bu durumda rahatsızlığın giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır. Çocuğunuz çalışmaya katıldıktan sonra istediği an vazgeçebilir. Böyle bir durumda veri toplama aracını uygulayan kişiye, çalışmayı tamamlamayacağını söylemesi yeterli olacaktır. Anket çalışmasına katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek çocuğunuza hiçbir sorumluluk getirmeyecektir.

Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımla.

EK-4.: Kişisel Bilgi Formu

1) Cinsiyet:

☐ Kız ☐ Erkek

2) Yaş:

☐ 14 ☐ 15 ☐ 16 ☐ 17 ☐ 18

3) Sınıf:

☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ 12

4) Alan: (9 ve 10.sınıflar, “Alan Yok” seçeneğini işaretleyiniz.)

☐ Sayısal ☐ Eşit Ağırlık ☐ Yabancı Dil ☐ Alan Yok

5) Öğrenim görmekte olduğunuz okula hangi puan türüyle yerleştiniz işaretleyiniz. (Eğer LGS puanıyla yerleştirdiyseniz LGS seçeneğini; 6,7ve 8.sınıf yıl sonu başarı puanıyla yerleştirdiyseniz OBP seçeneğini işaretleyiniz.)

☐ LGS ☐ OBP ☐ Meslek Lisesi ☐ Özel Lise

6) Dönem sonu not ortalamanız nedir? Yazınız.

☐ 70 ve altı ☐ 70-85 arası ☐ 85 ve üstü

EK-5.: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12)

ÇOCUK VE GENÇ PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ

Değerli öğrenciler, Aşağıda ölçeklerde bazı ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadelerden hangisi size uygun ise; yanlarındaki seçeneklerinden birisini (X) işareti ile işaretleyerek belirtiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Bilimsel bir çalışmaya yaptığınız katkı için teşekkür ederiz.	Beni hiç tanımlamıyor	Çok az tanımlıyor	Biraz tanımlıyor	Oldukça tanımlıyor	Beni tamamen tanımlıyor
1. Hayatımda saygı duyabileceğim insanlar var.	1	2	3	4	5
2. Eğitim almak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
3. Ailem benim hakkımda birçok şey bilir (örneğin, arkadaşlarımdan kim olduğunu, nelerden hoşlandığımı.)	1	2	3	4	5
4. Başladığım faaliyetleri/işleri bitirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
5. Bir şeyler istediğim gibi gitmediğinde, diğer insanlara ve kendime zarar vermeden bu durumu çözebilirim.	1	2	3	4	5
6. Yardıma ihtiyacım olursa, nereden yardım alabileceğimi bilirim.	1	2	3	4	5
7. Kendimi okuluma ait hissediyorum.	1	2	3	4	5
8. Ailem zor zamanlarımda yanımdadır.	1	2	3	4	5
9. Arkadaşlarım zor zamanlarımda yanımdadır.	1	2	3	4	5
10. Yaşadığım toplumda bana adil bir şekilde davranılır.	1	2	3	4	5
11. Hayatımda gelecekte kullanacağım yeteneklerimi geliştireceğim fırsatlara sahibim (mesleki beceriler gibi)	1	2	3	4	5
12. Ailemin aile geleneklerini ve kültürünü seviyorum.	1	2	3	4	5

EK-6.: Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi

Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmini ve Engellenmesi

Aşağıda hayatınız boyunca tecrübe edebileceğiniz farklı yaşantılar sorulmaktadır. Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyunuz. Her bir ifadeyi hayatınızın bu döneminde geçerli olacak şekilde 1'den 5'e kadar derecelendiriniz.

	1	2	3	4	5
	Tamamen yanlış				Tamamen doğru
1. Üstlendiğim işlerde seçim yapabildiğimi ve özgür olduğumu hissediyorum.	1	2	3	4	5
2. Yaptığım pek çok şeyi yapmak zorundaymışım gibi hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Önemsemediğim insanların da beni önemsemediğini hissediyorum.	1	2	3	4	5
4. Ait olmak istediğim gruptan dışlanmış olduğumu hissediyorum.	1	2	3	4	5
5. İşleri iyi yapabileceğim konusunda kendimden emin olduğumu hissediyorum.	1	2	3	4	5
6. İşleri iyi yapıp yapamayacağım konusunda ciddi şüphelerim var.	1	2	3	4	5
7. Kararlarımın, isteklerimi iyi bir şekilde yansıttığını hissediyorum.	1	2	3	4	5
8. Yapmayı tercih etmeyeceğim birçok şeye mecbur bırakıldığımı hissediyorum.	1	2	3	4	5
9. Önemsemediğim ve önemsemediğim insanlarla iletişim içinde olduğumu hissediyorum.	1	2	3	4	5
10. Benim için önemli olan insanların bana karşı soğuk ve mesafeli olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
11. Yaptığım işlerde kendimi becerikli hissediyorum.	1	2	3	4	5
12. Ortaya koyduğum birçok performansa dair hayal kırıklığı hissediyorum.	1	2	3	4	5
13. Seçimlerimin, beni iyi bir şekilde yansıttığını hissediyorum.	1	2	3	4	5
14. Çok fazla şey yapma konusunda üzerimde baskı hissediyorum.	1	2	3	4	5
15. Benim için önemli olan kişilere yakın ve bağlı olduğumu hissediyorum.	1	2	3	4	5
16. Birlikte zaman geçirdiğim insanların benden hoşlanmadıklarına dair bir izlenimim var.	1	2	3	4	5
17. Hedeflerime ulaşmak için yeterli olduğumu hissediyorum.	1	2	3	4	5
18. Yeteneklerim konusunda kendime güvenmediğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5
19. Gerçekten ilgimi çeken şeyleri yaptığımı hissediyorum.	1	2	3	4	5
20. Günlük aktivitelerimin bir yükümlülükler silsilesi olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
21. Birlikte zaman geçirdiğim insanlara karşı samimi duygular hissediyorum.	1	2	3	4	5
22. Sahip olduğum ilişkilerin yüzeysel olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
23. Zor görevleri başarıyla tamamlayabileceğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5
24. Yaptığım hatalardan dolayı kendimi başarısız hissediyorum.	1	2	3	4	5

EK-7.: Kendini Sabotaj Ölçeği

Değerli öğrenciler, Aşağıda ölçeklerde bazı ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadelerin size yüzde kaç uygun olduğunu yanlarındaki seçeneklerinden birisini (X) işareti ile işaretleyerek belirtiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Bilimsel bir çalışmaya yaptığınız katkı için teşekkür ederiz.	%0 Katılıyorum	%20 Katılıyorum	%40 Katılıyorum	%60 Katılıyorum	%80 Katılıyorum	%100
1. Yanlış bir şey yaptığımda ilk tepkim içinde bulunduğum şartları suçlamaktır.	1	2	3	4	5	6
2. İşlerimi son ana kadar ertelerim.	1	2	3	4	5	6
3. Bir sınava gireceğim zaman önceden iyi bir şekilde hazırlanırım.	1	2	3	4	5	6
4. Birçok insana göre daha keyifsizim.	1	2	3	4	5	6
5. Ne olursa olsun her zaman elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
6. Bir derse veya önemli bir etkinliğe kayıt olmadan önce gerekli hazırlığı yaptığımdan emin olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
7. Bir sınava girmeden önce kendimi son derece kaygılı hissederim.	1	2	3	4	5	6
8. Okumaya çalışırken duyduğum sesler veya hayallerim kolaylıkla dikkatimi dağıtır.	1	2	3	4	5	6
9. Yarışmaya dayanan aktivitelerden kaçınmaya çalışırım, böylece kaybettimde veya kötü performans sergilediğimde çok fazla incinmemiş olacağım.	1	2	3	4	5	6
10. Potansiyelimle takdir görmek yerine iyi yaptığım işlerle saygı görmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
11. Daha fazla çalışsaydım daha iyisini yapardım.	1	2	3	4	5	6
12. Şu andaki küçük zevkleri gelecekteki büyük zevklere tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
13. Başarılı olmamı güçleştirecek ortamlarda bulunmayı istemem.	1	2	3	4	5	6
14. Belki bir gün kendimi tamamen toparlayabilirim.	1	2	3	4	5	6
15. Üzerimdeki sosyal baskıyı ortadan kaldırdığı için, bazı zamanlar bir iki günlüğüne hafif bir rahatsızlık bana zevk verir.	1	2	3	4	5	6
16. Duygularım engel olmasaydı, daha iyi şeyler yapabilirdim.	1	2	3	4	5	6
17. Herhangi bir işte başarısız olduğumda, başka işlerde iyi olduğumu hatırlayarak kendimi avuturum.	1	2	3	4	5	6
18. Kabul ediyorum ki, diğerlerinin beklentisini karşılayamadığımda bu sonucu mantıklı hale getirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6
19. Sıklıkla spor, şans oyunu ve yetenek gerektiren diğer alanlarda şansımın kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
20. Mantıklı düşünmemi ve doğru şeyler yapmamı engelleyecek herhangi bir uyuşturucu veya ilaç almayı tercih etmem.	1	2	3	4	5	6
21. Yiyecek ve içecek maddelerine olması gerekenden daha fazla düşkünüm.	1	2	3	4	5	6
22. Sınav veya iş görüşmesi gibi önemli anlardan önceki geceler mümkün olduğunca uykumu almaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
23. Şu anda yaşadığım duygusal problemlerin, yaşamımın başka bir anını etkilemesine asla izin vermem.	1	2	3	4	5	6
24. Çoğunlukla bir işi iyi yapacağıma ilişkin kaygı yaşadığımda iyi sonuç elde ederim.	1	2	3	4	5	6
25. Bazı zamanlar çok kolay işleri bile başarmamı zorlaştıracak düzeyde karamsar olurum.	1	2	3	4	5	6

EK-8.: Akademik Motivasyon Ölçeği

AKADEMİK MOTİVASYON ÖLÇEĞİ

Hiç Uyumuyor 1 2 3 4 5 6 7 Orta Derecede Uyumuyor Tamamen Uyumuyor		
1	İleride yüksek ücretli bir iş bulabilmeme yardımcı olacağı için okula gidiyorum	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
2	Yeni şeyler öğrenmek istediğim için okula gidiyorum	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
3	İleride seçebileceğim üniversiteye daha iyi hazırlanmamda bana yardımcı olacağı için okula gidiyorum	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
4	Kendi düşüncelerimi başkalarıyla paylaşmak beni mutlu ettiği için okula gidiyorum	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
5	Dürüst olmak gerekirse, bilmiyorum, aslında okulda boşa zaman harcıyormuşum gibi geliyor	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
6	Çalışmalarımı (ödev, proje vb.) başarı ile tamamladığımda mutlu olduğum için okula gidiyorum	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
7	Okulu bitirebileceğimi kendime kanıtlamak için okula gidiyorum	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
8	Ailemin istediği iyi bir üniversiteye gidebilmek için okula gidiyorum	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
9	Daha önce hiç bilmediğim şeyleri keşfetmeyi sevdiğim için okula gidiyorum	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
10	Gelecekte saygın bir üniversiteye girebilmemi sağlayacağı için okula gidiyorum	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
11	İlgi çekici metinler okumaktan zevk aldığım için okula gidiyorum	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
12	İlk zamanlar okula gitmem için geçerli nedenlerim vardı; fakat şimdi devam edip etmeme konusunda kararsızım	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
13	Kişisel hedeflerimi gerçekleştirerek başarılı olmak için okula gidiyorum	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
14	Başarılı olduğumda kendimi önemli hissettiğim için okula gidiyorum	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
15	İleride iyi bir hayat yaşamak istediğim için okula gidiyorum	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
16	İlgimi çeken konularda bilgimi artırmak için okula gidiyorum	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
17	Gelecekte, daha iyi bir meslek seçebilmemi sağlayacağı için okula gidiyorum	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
18	Derslerde geçen konulara kendimi kaptırmaktan büyük keyif aldığım için okula gidiyorum	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
19	Neden okula gittiğimi bilemiyorum, açıkçası çok da umurumda değil	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
20	Derslerde zor olan etkinlikleri başarı ile yapabildiğimi görmek bana zevk verdiği için okula gidiyorum	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
21	Kendime zeki olduğumu göstermek için okula gidiyorum	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
22	Sınavlarda daha yüksek puanlar alabilmek için okula gidiyorum	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
23	İlgimi çeken konularda beni sürekli öğrenmeye yönlendirdiği için okula gidiyorum	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
24	Üniversitede daha başarılı olmamı sağlayacak bilgi ve becerilerimi geliştireceği için okula gidiyorum	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
25	Birbirinden farklı ve ilginç konular öğrenirken hissettiğim büyük zevkten dolayı okula gidiyorum	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
26	Bilmiyorum, zaten okulda ne yaptığımı bir türlü anlayamıyorum	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
27	Derslerimde başarılı olmak, beni mutlu ettiği için okula gidiyorum	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)
28	Derslerimde başarılı olabileceğimi kendime göstermek için okula gidiyorum	(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)

ÖZ GEÇMİŞ

Ad Soyad:	
Eğitim Bilgileri	
Lisans	
Üniversite	Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
Fakülte	Eğitim Fakültesi
Bölümü	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Yüksek Lisans	
Üniversite	
Enstitü Adı	
Ana Bilim Dalı	
Programı	
Makale ve Bildiriler (Varsa)	
1.	
2.	