

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

**ERGENLERDE ALGILANAN SOSYAL DESTEK,
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ve SOSYAL KAYGININ
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Hazırlayan
Abdulsamet ERCAN**

**Danışman
Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ**

EKİM 2025, ERZİNCAN

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

“Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik Sağlamlık ve Sosyal Kaygının” adlı “**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.

Abdulsamet ERCAN

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

Ana Bilim Dalı : Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Program Adı : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Tez Başlığı : Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik Sağlamlık ve Sosyal Kaygının İncelenmesi

Yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının a) Giriş b) Ana bölümler ve c) Sonuç kısımlarından oluşan (Kapak, Ön söz, Özet, İçindekiler ve Kaynakça hariç) toplam 97 sayfalık kısmına ilişkin 01/10/2025 tarihinde **Turnitin** intihal programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre tezin benzerlik oranı %16'dır.

Filtrelemeye tırnak içerisindeki alıntılar dahil edilmiştir. Filtrelemede yedi (7) kelimeden 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. 01/10/2025

Danışman: Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ

Öğrenci: Abdulsamet ERCAN

KILAVUZA UYGUNLUK

“Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik Sağlamlık ve Sosyal Kaygının İncelenmesi” başlıklı Yüksek Lisans Tezi Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

Hazırlayan

Abdulsamet ERCAN

Danışman

Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ



KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ danışmanlığında **Abdulsamet ERCAN** tarafından hazırlanan “**Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik Sağlamlık ve Sosyal Kaygının 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 birliğiyle kabul edilmiştir.

01/10/2025

JÜRİ:

Danışman : **Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ** (İmza)
Üye : **Prof. Dr. Fikret GÜLAÇTI** (İmza)
Üye : **Doç. Dr. M.Enes SAĞAR** (İmza)

ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulu'nun /.... /2025 tarih ve sayılı kararı ile onaylanmıştır.

..... /..... /2025

Prof. Dr. Necdet TOZLU

Enstitü Müdürü

ÖN SÖZ

Bu tez çalışmasının hazırlanmasında katkı sağlayan tüm kişi ve kurumlara en içten teşekkürlerimi sunarım. Araştırma sürecimin her aşamasında bilgi birikimi, akademik rehberliği ve yönlendirmeleriyle bana ışık tutan, kıymetli görüş ve önerileriyle çalışmama yön veren danışman hocam Sayın Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ'e derin şükranlarımı sunarım. Ayrıca, tez savunma sürecindeki yapıcı eleştirileri, katkı dolu değerlendirmeleri ve samimi destekleri için jüri üyeleri Sayın Prof. Dr. Fikret GÜLAÇTI ve Sayın Doç. Dr. Mehmet Enes SAĞAR'a teşekkür ederim.

Akademik yaşamım boyunca yalnızca bir hoca değil, aynı zamanda ağabey olarak gördüğüm, bilgi ve tecrübeleriyle bana ilham veren Sayın Prof. Dr. Sinan YALÇIN'a içtenlikle teşekkür ederim. Akademik duruşu, insani yaklaşımı ve yol göstericiliği bu çalışmanın şekillenmesinde büyük bir katkı sağlamıştır.

Bu uzun ve yoğun süreçte sabrı, anlayışı ve desteğiyle her daim yanımda olan sevgili eşim Merve ERCAN'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Hayatımın her döneminde olduğu gibi bu süreçte de en büyük güç kaynağım olmuş, inancı ve desteğiyle beni motive etmiştir.

Her zaman yanımda olan, sevgi, emek ve dualarıyla beni bugünlere getiren kıymetli aileme minnettarlığımı ifade etmek isterim. Özellikle fedakârlıklarıyla hayatım boyunca desteğini esirgemeyen aileme gönülden teşekkür eder, bu çalışmayı onlara ithaf ederim.

Tez sürecinde bilgi paylaşımı, moral desteği ve akademik dayanışmasıyla süreci daha anlamlı kılan değerli arkadaşlarıma teşekkür ederim. Lisansüstü eğitimim boyunca bilgi ve desteğini esirgemeyen tüm değerli hocalarıma da ayrıca şükran borçluyum.

Abdulsamet ERCAN, Erzincan, 2025

ERGENLERDE ALGILANAN SOSYAL DESTEK, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ve SOSYAL KAYGININ İNCELENMESİ

Abdulsamet ERCAN

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yüksek Lisans Tezi, Ekim 2025

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, ergenlerin algıladıkları sosyal destek, psikolojik sağlamlık ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Çalışma, Türkiye'nin doğu bölgesindeki ergen bireylerle yürütülmüş olup, araştırmaya katılan öğrencilerden veri toplanmıştır. Veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu”, Algılanan Sosyal Destek-Revizyon Ölçeği”, “Çocuk ve Gençler İçin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” ve “Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği” kullanılmıştır. Bu çalışmada verilerin analizi; Sperman Korelasyon analizi, Bağımsız Örneklem T Testi analizi, Mann Whitney U testi, Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, ergenlerin algıladıkları sosyal destek ile sosyal kaygı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Algılanan sosyal destek ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunurken; sosyal kaygı düzeyi ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Katılımcıların sosyal kaygı ölçeğinden aldıkları puanların; cinsiyet, algılanan sosyal destek düzeyi ve aileyle birlikte yaşama durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Ergen, Dijital Oyun Bağımlılığı, Bilişsel Esneklik, Stresle Baş Etme Tarzları

**AN INVESTIGATION OF PERCEIVED SOCIAL SUPPORT,
PSYCHOLOGICAL RESILIENCE, AND SOCIAL ANXIETY IN
ADOLESCENTS**

Abdulsamet ERCAN

Erzincan Binali Yıldırım University

Graduate School of Social Sciences

Master Thesis, October 2025

Supervisor: Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the relationships between adolescents' perceived social support, psychological resilience, and levels of social anxiety. The study was conducted with adolescents in the eastern region of Turkey, and data was collected from the participating students. The data collection tools used were the “Personal Information Form,” the “Perceived Social Support-Revised Scale,” the “Psychological Resilience Scale for Children and Adolescents,” and the “Social Anxiety Scale for Adolescents.” Data analysis in this study was performed using Sperman Correlation analysis, Independent Samples T Test analysis, Mann Whitney U test, and Kruskal Wallis H test. According to the research findings, a significant negative relationship was found between adolescents' perceived social support and their levels of social anxiety. Significant positive correlations were found between perceived social support and psychological resilience levels, while significant negative correlations were determined between social anxiety level and psychological resilience. It was found that the scores obtained by participants on the social anxiety scale differed significantly according to gender, perceived social support level, and living situation with family.

Keywords: Social Support, Psychological Resilience, Social Anxiety, Adolescence.

İÇİNDEKİLER

ERGENLERDE ALGILANAN SOSYAL DESTEK, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE SOSYAL KAYGININ İNCELENMESİ

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

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Ergenlik Dönemi	9
1.1.1. Ergenlik Döneminin Tanımı ve Genel Özellikleri	9
1.1.2. Biyolojik Değişimler ve Pubertal Gelişim	10
1.1.3. Beyin Gelişimi ve Nörobilişsel Değişimler	11
1.1.4. Bilişsel Gelişim ve Soyut Düşünme	13
1.1.5. Duygusal Gelişim ve Düzenleme Kapasitesi	14
1.1.6. Kimlik Gelişimi	15
1.1.7. Akran İlişkileri ve Sosyal Gelişim	17
1.1.8. Aile İlişkileri ve Ebeveyn-Ergen Etkileşimi	19

1.2. Sosyal Destek	21
1.2.1. Sosyal Destek Kavramının Tanımı ve Kapsamı	21
1.2.2. Sosyal Destek Türleri ve İşlevleri.....	23
1.2.3. Sosyal Destek Kaynakları	24
1.2.4. Sosyal Desteğin Kuramsal Temelleri.....	26
1.2.5. Sosyal Desteğin İşlev Mekanizmaları.....	28
1.2.6. Sosyal Destek ve Gelişimsel Süreçler.....	29
1.2.7. Kültürel Bağlamda Sosyal Destek	31
1.2.8. Dijital Çağda Sosyal Destek	32
1.2.9. Sosyal Desteğin Sınırlılıkları ve Olumsuz Etkileri	33
1.3. Psikolojik Sağlamlık.....	34
1.3.1. Psikolojik Sağlamlık Kavramının Tanımı ve Kapsamı.....	34
1.3.2. Psikolojik Sağlamlığın Kuramsal Temelleri	36
1.3.3. Psikolojik Sağlamlığın Temel Bileşenleri.....	37
1.3.4. Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Etkili Faktörler	40
1.4. Sosyal Kaygı.....	42
1.4.1. Sosyal Kaygı Kavramının Tanımı ve Kapsamı	42
1.4.2. Sosyal Kaygının Belirtileri ve Boyutları.....	43
1.4.3. Sosyal Kaygının Bilişsel Modelleri	45
1.4.4. Ergenlikte Sosyal Kaygının Gelişimsel Temelleri.....	47
1.4.5. Sosyal Kaygının Yaygınlığı ve Cinsiyet Farklılıkları.....	49
1.4.6. Sosyal Kaygının Risk Faktörleri	51
1.4.7. Sosyal Kaygının Sonuçları ve İşlevsellik Üzerindeki Etkileri.....	54
1.4.8. Dijital Çağda Sosyal Kaygı.....	56
1.5. Sosyal Destek, Psikolojik Sağlamlık ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkiler.....	57

1.5.1. Sosyal Destek ve Sosyal Kaygı İlişkisi.....	58
1.5.2. Psikolojik Sağlamlık ve Sosyal Kaygı İlişkisi	60
1.5.3. Sosyal Destek ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi.....	63
1.5.4. Üç Değişken Arasındaki İlişkiler	65
1.5.5. Kültürel Bağlamda Üç Değişken Arasındaki İlişkiler	68

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli.....	70
2.2. Araştırma Grubu	70
2.3. Veri Toplama Araçları.....	72
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	72
2.3.2. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Revizyon (ASDÖ-R):	72
2.3.3. Ergenlerde Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ):.....	73
2.3.4. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12):.....	74
2.4. Verilerin Toplanması.....	75
2.5. Verilerin Analizi	75

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

3.1. Araştırmada Kullanılan Ölçek Puanlarına ait Tanımlayıcı İstatistikler ve Güvenilirlik Analizi Sonuçları	77
3.2. Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek, Sosyal Kaygı ve Psikolojik Sağlamlık Puanları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular.....	78
3.3. Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek Puanları; Cinsiyet, Kardeşler arası sıralama ve Algıladıkları Anne-Baba Tutum Değişkenlerine Göre Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Revizyonu (ASDÖ-R) Değerlerinin Karşılaştırılması.....	79

3.4. Ergenlerde Sosyal Kaygı Puanları; Cinsiyet, Aile Tipi ve Yaşamlarının Çoğunun Geçtiği Yer Değişkenlerine Göre Ergenlerde Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ) Değerlerinin Karşılaştırılması.....	81
3.5. Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık Puanları; Cinsiyet, Anne- Babanın Birliktelik Durumu ve Kendilerine Bakış Açıları Değişkenlerine Göre Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12) Değerlerinin Karşılaştırılması.....	82

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

4.1. Sonuç ve Tartışma	84
4.1.1. Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek, Sosyal Kaygı ve Psikolojik Sağlamlık Puanları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi	84
4.1.2. Ergenlerde Algılanan Sosyal destek, Psikolojik Sağlamlık ve Sosyal Kaygı Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi	85
4.1.3. Ergenlerde Sosyal Kaygı Puanlarının Aile Tipi Değişkenine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi.....	88
4.1.4. Ergenlerde Sosyal Kaygı Puanlarının Yaşamlarının Çoğunun Geçtiği Yer Değişkenine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi.....	89
4.1.5. Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek Puanlarının Kardeşler Arası Sıralama Değişkenine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi.....	90
4.1.6. Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek Puanları Algıladıkları Anne Baba Tutum Değişkenine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi.....	91
4.1.7. Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık Puanları Anne- Babanın Birliktelik Değişkenine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi.....	92
4.1.8. Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık Puanları Kendilerine Bakış Açıları Değişkenine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi.....	94
4.2. Öneriler.....	95

KAYNAKÇA.....	98
EKLER	115
ÖZGEÇMİŞ.....	120



SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

Akt.	: Aktaran
APA	: American Psychological Association (Amerikan Psikoloji Birliği)
ASDÖ-R	: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği – Revize
MEB	: Millî Eğitim Bakanlığı
ÇGPSÖ	: Çocuk ve Gençler İçin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
DSM	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı)
Ed.	: Editör
ESKÖ	: Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği
SS	: Sosyal Sağlamlık
SK	: Sosyal Kaygı
SPSS	: Sosyal Bilimler için İstatistik Paketi (veri analiz programı)
WHO	: World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)
Vb.	: Ve benzeri
Vd.	: Ve diğerleri

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 2. 1: Araştırma Bulgularına İlişkin Betimleyici İstatistikler	71
Tablo 3.1: Ölçek Puanlarına Ait Güvenirlik Analiz Sonuçları.....	77
Tablo 3.2: Araştırmada Kullanılan Ölçek Puanları Arasındaki İlişki.....	78
Tablo 3.3: Algılanan Sosyal Destek Ölçek Puanlarının; Değişkenlere Göre Karşılaştırması.....	79
Tablo 3.4: Sosyal Kaygı Puanlarının; Değişkenlere Göre Karşılaştırması	81
Tablo 3.5: Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Değişkenlere göre Karşılaştırılması	82



GİRİŞ

Son yıllarda genç kuşakların yaşam biçimlerinde meydana gelen toplumsal, kültürel ve teknolojik dönüşümler, ergenlik dönemini geleneksel gelişim anlayışından daha karmaşık bir yapıya dönüştürmüştür. Aile, okul ve akran çevrelerinin niteliğinin değişmesi; dijital etkileşimlerin günlük yaşamın merkezi hâline gelmesi ve akademik beklentilerin artması, ergenlik döneminin psikososyal özelliklerini daha görünür hâle getirmiştir (Steinberg, 2017). Bu değişim, ergenlerin sosyal ilişkilerini nasıl kurduğunu, çevresel destek kaynaklarını nasıl algıladığını ve içsel güç kaynaklarını nasıl geliştirdiğini etkileyen önemli dinamikler ortaya çıkarmaktadır. Literatürde ergenlik; kimlik gelişimi, duygusal dalgalanmalar, sosyal geri bildirime duyarlılık ve çevresel uyaranlara karşı artan hassasiyet gibi çok boyutlu özellikleri nedeniyle yaşam döngüsünün kritik bir evresi olarak tanımlanmaktadır (Santrock, 2020). Bu nedenle ergenlik dönemi, bireyin sosyal destek mekanizmalarını nasıl değerlendirdiğini, psikolojik dayanıklılığını nasıl oluşturduğunu ve sosyal ortamlara karşı duygusal tepkilerini nasıl şekillendirdiğini incelemek açısından önemli bir gelişimsel bağlam sunmaktadır.

Ergenlikte sosyal ilişkilerin yoğunlaşması ve farklı çevresel taleplerin ortaya çıkması, sosyal destek kavramını özellikle önemli hâle getirmektedir. Sosyal destek; bireyin sosyal çevresinden aldığı duygusal yakınlık, yönlendirme, güven, kabul ve ait olma duygusu gibi çeşitli bileşenlerden oluşan geniş bir yapıdır (Cohen & Wills, 1985). Aile, akran ve öğretmen ilişkileri gibi temel sosyal kaynaklar, ergenin çevresini anlamlandırmasında ve kendisine ilişkin değerlendirmelerinde belirleyici rol oynamaktadır. Toplulukçu kültürel yapılarda sosyal desteğin daha merkezi bir konumda bulunması, özellikle Türkiye’de sosyal ilişkilerin bireyin gelişimsel süreçlerinin temel belirleyicilerinden biri olarak görülmesine yol açmaktadır (Ateş, 2015). Bu bağlamda sosyal destek, ergenlerin sosyal dünyalarını düzenleyen, davranışlarını yönlendiren ve duygusal süreçleri üzerinde etkili olan önemli bir ilişkisel bağlam sunmaktadır (Gülaçtı, 2010). Sosyal desteğin yalnızca dışsal bir yardım biçimi olarak değil, aynı zamanda ergenin kendilik algısını güçlendiren ve sosyal çevreyle kurduğu etkileşimi yapılandıran bir unsur olarak ele alınması gerekmektedir.

Ergenlikte önemli bir diğer kavram olan psikolojik sağlamlık, bireyin yaşamındaki güçlükler karşısında sergilediği uyum kapasitesini açıklayan dinamik bir

yapıdır. Psikolojik sağamlık, bireyin stres ya da zorlayıcı yaşam deneyimleriyle başa çıkabilme, duygusal dengesini sürdürebilme ve uyum sağlayıcı stratejiler geliştirebilme becerisini ifade etmektedir (Masten, 2014). Güncel kuramsal yaklaşımlar, psikolojik sağamlığın durağan bir kişilik özelliği olarak değil; sosyal ilişkiler, bireysel özellikler ve çevresel koşullar arasındaki karşılıklı etkileşimle şekillenen çok yönlü bir süreç olduğunu vurgulamaktadır (Luthar et al., 2015). Ergenlikte psikolojik sağamlığın incelenmesi, bireyin hem içsel düzenleme becerilerini hem de sosyal çevresiyle kurduğu ilişkilerin niteliğini anlamaya yardımcı olmaktadır. Türkiye’de yapılan teorik çalışmalar, psikolojik sağamlığın aile yapısı, kültürel normlar ve sosyal öğrenme süreçleriyle ilişkili olarak değerlendirildiğini, bireyin çevresel uyaranlara verdiği tepkilerde sosyal bağlamın etkisini öne çıkardığını göstermektedir (Sağlar, 2021). Bu nedenle psikolojik sağamlık, ergenlik döneminde sosyal destek mekanizmalarıyla etkileşim içinde değerlendirilen önemli bir psikolojik yapı olarak ele alınmaktadır.

Ergenlikte ortaya çıkan sosyal duyarlılığın yoğunluğu, bu dönemde dikkat çeken kavramlardan birinin de sosyal kaygı olmasına neden olmaktadır. Sosyal kaygı; bireyin sosyal ortamlarda hata yapma, olumsuz değerlendirilme ya da yetersiz görüme korkusuyla yaşadığı gerginlik ve endişeyi ifade eden bir yapıdır (American Psychiatric Association, 2022). Ergenlikte sosyal onay ihtiyaının güçlenmesi, akran karşılaştırmalarının artması ve benlik algısının yeniden şekillendiği bir döneme girilmesi, sosyal kaygının gelişimsel açıdan daha belirgin bir hâle gelmesine zemin hazırlamaktadır (La Greca & Lopez, 1998). Sosyal kaygı, bireyin sosyal ilişkileri nasıl kurduğunu, karşılaştığı sosyal durumları nasıl yorumladığını ve sosyal ortamlardaki davranışsal tepkilerini nasıl düzenlediğini etkileyen önemli bir duygusal düzenleme alanıdır. Bu nedenle sosyal kaygının gelişimsel süreç içinde ele alınması, yalnızca bireysel özelliklerin değil, aynı zamanda sosyal destek ve psikolojik sağamlık gibi ilişkisel yapılarla etkileşim hâlinde değerlendirilmesini gerektirmektedir.

Sosyal destek, psikolojik sağamlık ve sosyal kaygı kavramlarının birlikte ele alınması, ergenlik döneminin sosyal ve duygusal özelliklerini anlamak açısından bütüncül bir çerçeve sunmaktadır. Kuramsal modeller, sosyal desteğin bireye güven, kabul ve aidiyet sağlayan ilişkisel bir zemin oluşturduğunu; psikolojik sağamlığın ise bireyin içsel düzenleme süreçlerini güçlendiren bir yapı ortaya koyduğunu ifade etmektedir (O’Connor, 2020). Ergenlikte sosyal kaygının anlaşılması, bu iki kavramın etkileşimsel

özellikleriyle birlikte değerlendirildiğinde daha kapsamlı bir açıklama imkânı sunmaktadır. Türkiye’de bu kavramlar üzerine yapılan teorik çalışmalar, ergenlerin sosyal çevrelerinden aldıkları desteğin ve içsel dayanıklılıklarının, onların sosyal durumları nasıl anlamlandırdığını ve sosyal dünyalarını nasıl yapılandırdığını inceleyen önemli tartışmalar içermektedir (Gülaçtı, 2020; Ateş, 2015).

Bu araştırmanın ergen grubu üzerinde yürütülmesinin temel nedeni, ergenlik döneminin sosyal ilişkilerin yoğunlaştığı, benlik algısının yeniden şekillendiği ve sosyal değerlendirmeye yönelik duyarlılığın arttığı kritik bir gelişimsel dönem olmasıdır. Ergenlerin sosyal ortamlara ilişkin algıları, ilişki biçimleri ve içsel düzenleme süreçleri bu dönemde daha görünür hâle gelmektedir. Bu nedenle sosyal destek, psikolojik sağlamlık ve sosyal kaygı arasındaki kuramsal ilişkilerin ergenlik bağlamında incelenmesi hem gelişimsel açıdan hem de psikolojik danışma uygulamaları bakımından önemli bir gereklilik sunmaktadır. Ayrıca Türkiye bağlamında bu değişkenleri aynı model içinde ele alan çalışmaların sınırlı olması, araştırmanın literatüre sağlayacağı kuramsal katkıyı artırmaktadır. Bu çalışma, ergenlik dönemine özgü psikososyal özellikleri merkeze alarak sosyal destek, psikolojik sağlamlık ve sosyal kaygı kavramlarının birbiriyle etkileşimini açıklayıcı bir kuramsal çerçeve oluşturmayı, ergenleri sağlıklı bir biçimde yönlendirmek, önleyici ve koruyucu psikolojik müdahaleler için önemli sonuçlara ulaşılması amaçlanmaktadır.

Bu çalışma dört ana bölümden oluşmaktadır. Giriş kısmında, araştırmanın problem durumu, amacı, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve temel kavramlara ilişkin tanımlamalar sunulmaktadır. Birinci bölümde, ergenlik, sosyal destek, psikolojik sağlamlık ve sosyal kaygıya dair kavramsal çerçeve ele alınmaktadır. İkinci bölümde, araştırma yöntemi açıklanmakta; üçüncü bölümde elde edilen bulgular sunulmakta, son bölümde ise sonuçlar, tartışma ve öneriler bulunmaktadır. Çalışmanın son kısmında ise kaynakça, ekler ve özgeçmiş bölümleri yer almaktadır.

1. Problem Durumu

Araştırmanın problem cümlesi “Ergenlerde algılanan sosyal destek, psikolojik sağlamlık ve sosyal kaygıları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir. Araştırma dahilindeki alt problemler aşağıda sıralanmıştır:

1. Ergenlerde algılanan sosyal destek, psikolojik sağamlık ve sosyal kaygı puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
2. Ergenlerde sosyal kaygı puanları aile tipi değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
3. Ergenlerde sosyal kaygı puanları yaşamlarının çoğunun geçtiği yer değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
4. Ergenlerde algılanan sosyal destek puanları kardeşler arası sıralama değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
5. Ergenlerde algılanan sosyal destek puanları algıladıkları anne tutum değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
6. Ergenlerde algılanan sosyal destek puanları algıladıkları baba tutum değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
7. Ergenlerde psikolojik sağamlık puanları anne-babanın birliktelik durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
8. Ergenlerde psikolojik sağamlık puanları kendilerine bakış açıları değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, ergenlerde algılanan sosyal destek, psikolojik sağamlık ve sosyal kaygı puanları arasında anlamlı düzeyde birer ilişkinin olup olmadığını incelemektir.

3. Araştırmanın nemi

Günümüz toplumunda ergenlerin sosyal, duygusal ve bilişsel gelişim süreçleri önceki kuşaklara kıyasla çok daha karmaşık bir hl almıştır. Dijitalleşme, hızla değişen toplumsal normlar, aile ilişkilerinin dönüşmesi ve okul ortamındaki rekabetin artması, ergenlerin sosyal ilişkilerini ve psikolojik iyi oluşlarını derinden etkilemektedir (Steinberg, 2017). Bu değişim içinde sosyal destek, psikolojik sağamlık ve sosyal kaygı kavramları, ergenlerin sosyal dünyalarını anlamak açısından kritik bir konuma yerleşmiştir. Sosyal destek, bireyin kendisini güvende hissetmesini sağlayan temel bir ihtiyaç hâline gelirken; psikolojik sağamlık, duygusal ve davranışsal düzenlemeyi

mümkün kılan içsel bir mekanizma olarak öne çıkmaktadır. Sosyal kaygı ise ergenlerin sosyal ilişkilerden nasıl etkilendiğini, sosyal ortamlarda kendilerini nasıl konumlandıklarını ve sosyal değerlendirmeye yönelik duyarlılıklarını ortaya koyan önemli bir psikolojik yapı olarak değerlendirilmektedir (La Greca & Lopez, 1998)

Ergenlik dönemi; kimlik oluşumunun sürdüğü, sosyal ilişkilerin yoğunlaştığı ve çevresel değerlendirmelere duyarlılığın arttığı bir gelişimsel süreç olduğu için sosyal destek, psikolojik sağlamlık ve sosyal kaygı arasındaki ilişki bu dönemde daha belirgin hâle gelmektedir (Santrock, 2020). Genç bireylerin bu dönemde maruz kaldıkları sosyal talepler, akran baskısı, akademik beklentiler ve aileden bağımsızlaşma eğrisi, onların sosyal kaygı yaşama olasılığını artıran önemli etkenlerdir. Buna karşılık sosyal destek, ergenlerin çevreleriyle sağlıklı ilişkiler kurmasına katkı sağlayarak duygusal düzenleme süreçlerini güçlendirmektedir. Psikolojik sağlamlık ise bireyin hem içsel hem dışsal zorluklarla baş edebilme kapasitesini temsil eden koruyucu bir faktör niteliği taşımaktadır (Masten, 2014). Dolayısıyla bu üç kavramın bir arada incelenmesi, ergenlik döneminin çok boyutlu doğasını anlamak açısından önem taşımaktadır.

Sosyal kaygı, ergenlerde giderek daha fazla dikkat çeken psikolojik bir olgu hâline gelmiştir. Ergenlerin sosyal ortamlarda hata yapma, yargılanma ya da olumsuz değerlendirilme korkusu, onların sosyal ilişkilerini, akademik performanslarını ve benlik algılarını etkileyebilmektedir (American Psychiatric Association, 2022). Sosyal kaygının gelişimsel açıdan anlaşılabilmesi için bireyin sahip olduğu sosyal destek mekanizmalarının niteliği ve psikolojik sağlamlık düzeyi önemli belirleyiciler arasında yer almaktadır. Sosyal desteğin bireye sunduğu aidiyet ve değer görme algısı, sosyal kaygıya zemin hazırlayan içsel güvensizlik duygularını yatıştırıcı bir işlev üstlenmektedir (Cohen & Wills, 1985). Öte yandan psikolojik sağlamlık, bireyin sosyal değerlendirmeler karşısında daha dengeli tepkiler vermesine yardımcı olan içsel bir düzenleyici mekanizma sunmaktadır. Bu nedenle sosyal kaygı ile sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki etkileşimin incelenmesi, ergenlerin sosyal uyum süreçlerini anlamak açısından kritik bir önem taşımaktadır.

Ergenlik döneminin sosyal ve duygusal açıdan hassas bir geçiş evresi olması, bu çalışmada ele alınan değişkenlerin bir arada değerlendirilmesini gerekli kılmaktadır. Sosyal destek düzeyi düşük olan, çevresel zorlanmalarla karşılaştığında duygusal

düzenleme kapasitesi sınırlı olan ya da sosyal değerlendirmelere karşı aşırı duyarlı olan ergenlerde sosyal kaygının daha belirgin bir bilişsel- duyuşsal süreç hâlinde ortaya çıkabileceği teorik olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle sosyal destek, psikolojik sağlık ve sosyal kaygının birlikte ele alındığı çalışmalar, ergenlerin yaşadığı sosyal-duygusal süreçlerin anlaşılmasında önemli bir boşluğu doldurmaktadır. Özellikle Türkiye bağlamında kültürel normlar, aile yapısı ve sosyal ilişkilerin yapısal özellikleri nedeniyle bu değişkenlerin etkileşim içinde yorumlanması son derece değerlidir (Ateş, 2015; Gülaçtı, 2020).

İlgili literatür incelendiğinde, sosyal destek, psikolojik sağlık ve sosyal kaygı değişkenlerinin birlikte ele alındığı çalışmaların ulusal alanyazında sınırlı olduğu görülmektedir. Mevcut çalışmalar, bu kavramları çoğunlukla ikili ilişkiler düzeyinde ele almakta; ancak bu değişkenlerin bütüncül bir çerçevede değerlendirilmesine yönelik araştırmalar oldukça sınırlıdır. Örneğin, Yıldız ve Demir (2022) çalışmalarında sosyal desteğin sosyal kaygı üzerindeki dolaylı etkisinde psikolojik sağlamlığın aracılık rolü oynadığını belirtmiş, ancak modeli yalnızca üniversite öğrencileriyle sınırlandırmıştır. Benzer şekilde, Kılıç ve Arslan (2021), psikolojik sağlık ve sosyal desteğin birlikte ele alındığı bir modelde ergenlerde sosyal kaygıyı anlamlı şekilde yordadığını saptamış; fakat sosyal destek türleri ve kaynakları detaylandırılmamıştır. Uluslararası alan yazında da sosyal desteğin psikolojik sağlık üzerindeki artırıcı etkisinin, dolaylı olarak sosyal kaygıyı azalttığına dair bulgulara rastlanmaktadır (Lee & Kim, 2023; Rodríguez et al., 2021). Ancak bu çalışmaların çoğu batı toplumlarında gerçekleştirilmiş olup, Türkiye bağlamındaki kültürel faktörleri dikkate almamaktadır. Bu çalışma, değişkenlerin bir arada ele alınması açısından literatürdeki bu boşluğu doldurmaya adaydır. Sosyal destek–psikolojik sağlık–sosyal kaygı etkileşimini tek bir model içerisinde inceleyen çalışma sayısının azlığı, özellikle ergenlik gibi kritik bir dönemde bu kavramların birlikte değerlendirilmesinin bilimsel açıdan önemli bir ihtiyaç olduğunu göstermektedir (Ateş & Güler, 2016; Gülaçtı, 2020).

Bu araştırma, ergenlerin sosyal destek algıları ile psikolojik sağlık düzeylerinin sosyal kaygı eğilimleriyle nasıl bir ilişki içerisinde olduğunu anlamaya yönelik kapsamlı bir kuramsal çerçeve sunmayı amaçlamaktadır. Elde edilecek bulguların; psikolojik danışmanlar, okul rehber öğretmenleri ve çocuk-erken ergenlik dönemiyle çalışan ruh sağlığı uzmanlarına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Ayrıca sosyal beceri eğitimleri, kaygı azaltma programları ve psikolojik sağlamlık temelli müdahaleler için geliştirilecek uygulamalara yol gösterici nitelikte teorik bir temel oluşturması beklenmektedir. Ergenlik döneminin ileriki yaşam dönemlerine etkisi düşünüldüğünde, bu araştırmanın sonuçlarının hem kısa vadeli hem de uzun vadeli müdahale programları için önemli bir kaynak niteliği taşıması öngörülmektedir.

Bu çalışma ile ergenlerin sosyal destek algıları, psikolojik sağlamlık düzeyleri ve sosyal kaygı eğilimleri arasındaki ilişkiler bütüncül bir yaklaşımla ortaya konulacak; Türkiye’de bu alanda yapılan sınırlı sayıdaki çalışmalara önemli bir katkı sağlanacaktır. Bu doğrultuda araştırmanın, ergenlerin sosyal-duygusal gelişimini destekleyecek bilimsel verilerin üretilmesine ve alan yazındaki kuramsal tartışmaların zenginleşmesine katkı sunması beklenmektedir.

4. Varsayımlar

Araştırmada aşağıdaki varsayımlar benimsenmiştir:

1. Kullanılan ölçme araçları, araştırma amacına uygun geçerli ve güvenilir niteliktedir.

2. Katılımcıların Algılanan Sosyal Destek- Revizyon Ölçeği, Çocuk ve Gençler için Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği ve Kişisel bilgi formuna tarafsız bir şekilde doğru cevaplar verdikleri kabul edilmiştir.

5. Sınırlılıklar

Araştırmada aşağıdaki sınırlılıklar benimsenmiştir:

1. Araştırma, belirli yaş grubundaki (örneğin 13-18 yaş arası) ergenlerle sınırlıdır.

2. Araştırma, Algılanan Sosyal Destek- Revizyon Ölçeği, Çocuk ve Gençler için Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Ergenler için Sosyal Kaygı Ölçeği ve Kişisel bilgi formuna verdikleri yanıtlarla sınırlı kalmıştır.

3. Ölçme araçlarından elde edilen veriler ile sınırlıdır.

4. Çalışma sonuçları benzer gruplara genellenebilir.

6. Tanımlar

Sosyal Destek: Bireyin sosyal çevresinden algıladığı duygusal, bilgi verici, araçsal ve değerlendirici yardımların toplamıdır (Cohen & Wills, 1985).

Psikolojik Sağlamlık: Zorluklar ve stresli yaşam olayları karşısında bireyin olumlu adaptasyon gösterebilme ve psikolojik dengeyi sürdürebilme kapasitesidir (Masten, 2001).

Sosyal Kaygı: Bireyin sosyal ortamlarda başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu yaşaması ve bu süreçte yoğun kaygı belirtileri göstermesidir (American Psychiatric Association, 2013).

Ergenlik: Bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçiş yaptığı, biyolojik, bilişsel ve sosyal değişimlerin yoğun olarak yaşandığı gelişim dönemidir (Steinberg, 2011).



BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde araştırmanın kuramsal temelleri ve temel değişkenleri ilgili literatür doğrultusunda ele alınmıştır. Ergenlik dönemi özellikleri, sosyal destek, psikolojik sağlamlık ve sosyal kaygı kavramları kuramsal açıdan incelenmiş; bu kavramların tanımları, boyutları ve kuramsal temelleri açıklanmıştır.

1.1. Ergenlik Dönemi

1.1.1. Ergenlik Döneminin Tanımı ve Genel Özellikleri

Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecini ifade eden ve biyolojik, bilişsel, duygusal, sosyal ve ahlaki alanlarda köklü değişimlerin yaşandığı kritik bir gelişim dönemidir. Bu dönem yaklaşık olarak 10-19 yaş aralığını kapsamakta; ancak yalnızca kronolojik yaşla sınırlı olmayıp kültürel, sosyal, ekonomik ve bireysel faktörlerden de etkilenen dinamik bir yapıya sahiptir (WHO, 2021). Ergenlik bireyin fiziksel, zihinsel ve sosyal olgunlaşma sürecinin en yoğun yaşandığı evre olarak kabul edilmektedir (Kulaksızoğlu, 2019).

Ergenlik kavramı tarihsel süreç içinde farklı biçimlerde ele alınmıştır. Hall'ün 1904 yılında yayınladığı "Adolescence" adlı eserinde ergenliği "fırtına ve stres" dönemi olarak nitelendirmesi bu kavramın bilimsel olarak incelenmesinin başlangıcı olmuştur (Hall, 1904). Ancak günümüzde ergenliğin evrensel olarak stresli bir dönem olmadığı, kültürel ve bireysel farklılıkların bu süreci önemli ölçüde şekillendirdiği kabul edilmektedir (Arnett, 1999). Türkiye'de yapılan güncel çalışmalarda ergenlik döneminin Türk kültürüne özgü bazı özellikleri olduğu ve kolektivist değerlerin bu dönemi etkilediği belirtilmektedir (Yıldırım, 2018).

Ergenlik dönemi geleneksel olarak üç alt döneme ayrılarak incelenmektedir. Erken ergenlik dönemi pubertal değişikliklerin başladığı ve hızlandığı bir evredir. Bu dönemde bireyin beden imgesi, cinsiyet kimliği ve sosyal rolleri üzerinde yoğun bir farkındalık gelişmektedir (Derman, 2018). Orta ergenlik dönemi kimlik arayışının yoğunlaştığı, akran ilişkilerinin merkezi önem kazandığı ve özerklik mücadelesinin belirginleştiği bir süreçtir (Atak, 2011). Geç ergenlik dönemi ise kimlik konsolidasyonunun gerçekleşmeye başladığı, gelecek planlarının somutlaştığı ve yetişkinlik rollerine hazırlığın yapıldığı bir evredir (Başaran, 2020).

Ergenlik döneminin en belirgin özelliklerinden biri çok boyutlu ve eş zamanlı değişimlerin yaşanmasıdır. Biyolojik olgunlaşma, bilişsel kapasitenin artması, duygusal yoğunluğun artması, sosyal ilişkilerin yeniden yapılandırılması ve ahlaki muhakemenin gelişmesi bu dönemde aynı anda gerçekleşmektedir (Selçuk & Güner, 2020). Bu çok boyutlu değişim süreci ergenleri hem heyecan verici fırsatlarla hem de zorluklarla karşı karşıya bırakmaktadır (Kağıtçıbaşı & Cemalcılar, 2018). Ergenler bir yandan yeni yetenekler kazanırken öte yandan bu değişimlerle başa çıkma konusunda zorlanabilmektedir. Türkiye'de ergenlerle yapılan çalışmalarda bu geçiş sürecinin başarılı yönetilmesinde aile desteğinin ve sosyal çevrenin önemli rol oynadığı vurgulanmaktadır (Gülaçtı, 2017).

1.1.2. Biyolojik Değişimler ve Pubertal Gelişim

Ergenlik döneminin en belirgin özelliklerinden biri puberte olarak adlandırılan biyolojik olgunlaşma sürecidir. Puberte hipotalamus-hipofiz-gonad ekseninin aktivasyonu ile başlayan ve vücutta bir dizi hormonal ve fiziksel değişime yol açan karmaşık bir süreçtir (Derman, 2018). Bu süreçte büyüme hormonu, östrojen ve testosteron gibi hormonların salgılanması artmakta; bu hormonal değişimler fiziksel büyüme ve cinsel olgunlaşmayı tetiklemektedir (Tuzcuoğlu, 2019).

Pubertal değişiklikler kızlarda ortalama 10-11 yaşlarında, erkeklerde ise 11-12 yaşlarında başlamaktadır. Ancak pubertenin başlangıç yaşı genetik, beslenme, sosyoekonomik durum ve coğrafi konum gibi faktörlerden önemli ölçüde etkilenmektedir (Yavuzer, 2016). Türkiye'de yapılan antropolojik çalışmalarda son yıllarda puberte başlangıç yaşının giderek düştüğü ve bunun beslenme alışkanlıkları ile sosyoekonomik gelişme düzeyindeki artışla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Gökçay & Garibağaoğlu,

2020). Kızlarda pubertenin ilk belirtisi genellikle meme dokusunun gelişmesi iken erkeklerde testislerin büyümesidir. Bu birincil cinsel özelliklerin gelişimini takiben vücut kıllanması, ses değişimi ve akne gibi ikincil cinsel özellikler ortaya çıkmaktadır (Ersoy, 2018).

Büyüme atağı pubertenin en dramatik fiziksel değişimlerinden biridir. Ergenler kısa bir süre içinde boy ve kilolarında hızlı artışlar yaşamakta; vücut oranları ve kas-yağ dağılımı değişmektedir (Çivitci, 2017). Kızlarda kalça bölgesi genişlerken erkeklerde omuz genişliği artmaktadır. Bu fiziksel değişimler ergenin beden imajı üzerinde önemli etkiler yaratmakta ve bazen uyum sorunlarına yol açabilmektedir (Atak, 2011). Türkiye'de ergenlerle yapılan çalışmalarda hızlı boy uzamasına bağlı koordinasyon güçlükleri, artan yağ dokusuna bağlı kilo endişesi ve görünüm değişikliklerine bağlı benlik algısı sorunlarının sıkça yaşandığı görülmektedir (Siyez, 2020). Özellikle kız ergenlerde beden imajı kaygısının erkeklere göre daha yoğun olduğu ve bu durumun sosyal kaygıya yol açabildiği belirtilmektedir (Kılıç, 2019).

Hormonal değişiklikler yalnızca fiziksel gelişimi değil aynı zamanda duygusal ve davranışsal özellikleri de etkilemektedir. Cinsiyet hormonlarındaki artış duygu durum değişkenliğine, artan cinsel ilgiye ve romantik ilişkilere yönelmeye katkıda bulunmaktadır (Koç & Bayraktar, 2018). Testosteron düzeyindeki artış aktivite düzeyinde artışla; östrojen düzeyindeki dalgalanmalar ise duygu durum değişiklikleriyle ilişkilendirilmektedir (Ersoy, 2018). Ancak bu hormonal etkilerin kültürel ve sosyal faktörlerle etkileşim içinde olduğunu ve tek başına davranışı belirlemediğini unutmamak gerekmektedir. Türk kültürünün kolektivist yapısı ve aile bağlarının güçlü olması, hormonal değişikliklerin davranışsal etkilerinin kültürel normlar çerçevesinde şekillenmesine neden olmaktadır (Kağıtçıbaşı & Cemalcılar, 2018).

1.1.3. Beyin Gelişimi ve Nörobilişsel Değişimler

Ergenlik döneminde beyin yapısı ve işlevlerinde önemli değişimler meydana gelmektedir. Beyin gelişimi doğumdan itibaren başlamakla birlikte ergenlik döneminde özellikle prefrontal korteks gibi üst düzey bilişsel işlevlerden sorumlu bölgelerde önemli olgunlaşmalar gerçekleşmektedir (Yörükoğlu, 2019). Ergenlik döneminde beyin gelişiminin iki temel süreci öne çıkmaktadır: sinaptik budama ve myelinizasyon (Karabekiroğlu & Rodopman-Arman, 2019).

Sinaptik budama, kullanılmayan veya az kullanılan sinaptik bağlantıların elimine edilmesi sürecidir. Bu süreç özellikle prefrontal kortekste yoğun olarak gerçekleşmektedir (Demir & Koyuncu, 2020). Prefrontal korteks yürütücü işlevler, karar verme, planlama, dürtü kontrolü ve sosyal bilişten sorumlu olan beyin bölgesidir. Sinaptik budama sayesinde beyin daha verimli çalışan ve özelleşmiş sinir ağları oluşturmaktadır (Steinberg, 2020). Ancak bu sürecin ergenlik boyunca devam etmesi ve yirmili yaşların ortalarına kadar tamamlanmaması, ergenlerin yürütücü işlevlerinin henüz tam olgunlaşmamış olduğu anlamına gelmektedir (Atak, 2011).

Myelinizasyon, sinir liflerinin myelin adı verilen yağlı bir madde ile kaplanması sürecidir. Myelin kılıf sinir hücreleri arasındaki iletişimin daha hızlı ve etkili olmasını sağlamaktadır (Yavuzer, 2016). Ergenlik döneminde özellikle frontal ve temporal bölgelerde myelinizasyon artmakta; bu durum bilgi işleme hızının ve bilişsel verimliliğin artmasına katkıda bulunmaktadır (Ersoy, 2018). Myelinizasyon süreci yirmili yaşların sonlarına kadar devam etmekte; bu da ergenlik döneminde bilişsel gelişimin hâlâ sürmekte olduğunu göstermektedir (Selçuk & Güner, 2020).

Ergenlik döneminde önemli bir nörobilişsel özellik de limbik sistem ile prefrontal korteks arasındaki gelişimsel asenkronidir. Limbik sistem duygusal tepkilerden ve ödül sisteminden sorumlu olan beyin bölgesidir. Ergenlik döneminde limbik sistem erken olgunlaşırken prefrontal korteks daha yavaş bir gelişim göstermektedir (Steinberg, 2020). Bu asenkron ergenlerin yoğun duygusal tepkiler göstermelerine ancak bu duyguları düzenlemede güçlük çekmelerine yol açmaktadır (Demir & Koyuncu, 2020). Türkiye'de ergenlerle yapılan çalışmalarda bu nörobilişsel özelliğin risk alma davranışları, dürtüsellik ve duygusal düzenleme güçlükleriyle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Siyez, 2020).

Ergenlik döneminde özellikle sosyal bilişle ilgili beyin bölgelerinde önemli değişimler olmaktadır. Sosyal beyin ağı olarak adlandırılan ve sosyal bilgi işleme, perspektif alma, empati ve sosyal karar vermeden sorumlu olan beyin bölgeleri ergenlikte yeniden yapılandırılmaktadır (Blakemore, 2018). Bu yeniden yapılandırma ergenlerin akran ilişkilerine artan duyarlılık göstermelerine, sosyal kabul ve reddedilmeye karşı yoğun tepkiler vermelerine neden olmaktadır (Başaran, 2020). Türk ergenlerinde yapılan

çalışmalarda sosyal beyin ağındaki bu değişimlerin sosyal kaygı gelişiminde önemli rol oynadığı vurgulanmaktadır (Gülaçtı, 2019).

1.1.4. Bilişsel Gelişim ve Soyut Düşünme

Ergenlik dönemi bilişsel gelişim açısından önemli bir sıçramayı beraberinde getirmektedir. Piaget'nin bilişsel gelişim kuramına göre ergenlik dönemi, somut işlemsel düşünceden soyut işlemsel düşünceye geçişin gerçekteştiği evredir (Piaget, 1972). Bu geçiş bireyin düşünme biçiminde köklü değişikliklere yol açmaktadır. Soyut işlemsel düşünme döneminde ergenler somut nesneler ve durumlar üzerinde düşünmenin ötesine geçerek soyut kavramlar, olasılıklar ve varsayımsal durumlar üzerinde düşünebilme kapasitesi kazanmaktadır (Yıldırım, 2018).

Soyut düşünme kapasitesinin gelişmesiyle birlikte ergenler hipotez kurabilme, dedüktif muhakeme yapabilme, bilimsel düşünme becerilerini kullanabilme ve metabilis kapasitelerini geliştirme olanağına kavuşmaktadır (Yavuzer, 2016). Ergenler artık "ne olabilirdi" sorusunu sorabiliyor ve alternatif senaryolar üretebiliyor. Bu bilişsel gelişim akademik başarı, problem çözme becerileri ve yaratıcı düşünme kapasitesi üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır (Derman, 2018). Ancak bu yeni kazanılan bilişsel kapasitelerin her zaman verimli kullanılamadığı ve bazen ergenlerin kendilerini aşırı analiz etmelerine veya gerçekteçi olmayan ideallerle karşılaştırmalarına yol açabildiği belirtilmektedir (Atak, 2011).

Ergenlik döneminde bilişsel gelişimin önemli bir boyutu da bakış açısı almanın gelişmesidir. Ergenler başkalarının düşüncelerini, duygularını ve niyetlerini daha iyi anlayabilme kapasitesi geliştirmektedir (Selman, 1980). Bu kapasite sosyal ilişkilerde empati kurma, sosyal durumları doğru yorumlama ve etkili iletişim kurma açısından önemlidir (Kaplan & Kavak, 2019). Ancak ergenlik döneminin başlarında bu kapasitenin henüz tam olgunlaşmamış olması bazı bilişsel özelliklere yol açmaktadır. Elkind tarafından tanımlanan "ergen egosentrizmi" bu dönemin tipik bir bilişsel özelliğidir (Elkind, 1967).

Ergen egosentrizmi iki temel bileşenden oluşmaktadır: hayali seyirci ve kişisel efsane. Hayali seyirci, ergenin başkalarının sürekli kendisini izlediğine ve değerlendirdiğine ilişkin abartılı inancını ifade etmektedir (Elkind, 1967). Ergenler sanki bir sahnedeymişçesine sürekli gözlendiklerini düşünmekte ve bu nedenle görünüşlerine,

davranışlarına ve söyledikleri her şeye aşırı önem vermektedir (Lapsley & Murphy, 2017). Bu bilişsel özellik öz-bilinç duygusunun artmasına, sosyal durumlarda utanma ve mahcup olma korkusuna ve sosyal kaygının gelişmesine zemin hazırlayabilmektedir (Vartanian, 2000). Türkiye'de ergenlerle yapılan çalışmalarda hayali seyirci algısının sosyal kaygıyla güçlü ilişki gösterdiği ve özellikle ergenliğin ilk yıllarında daha belirgin olduğu bulunmuştur (Yavuzer ve ark., 2018).

Kişisel efsane ise ergenin kendini benzersiz ve özel görme eğilimini yansıtmaktadır. Ergenler yaşadıkları duyguların ve deneyimlerin başka hiç kimse tarafından anlaşılamayacağına inanabilmektedir (Elkind, 1967). Bu inanç bazen ergenlerin kendilerini ölümsüz veya dokunulmaz hissetmelerine ve risk alma davranışlarına yönelmelerine yol açabilmektedir (Koç & Bayraktar, 2018). Kişisel efsane ayrıca ergenlerin yalnızlık duygularını artırabilmekte ve başkalarından destek almakta zorlanmalarına neden olabilmektedir (Çivitci, 2017).

1.1.5. Duygusal Gelişim ve Düzenleme Kapasitesi

Ergenlik dönemi duygusal açıdan oldukça dinamik bir süreçtir. Bu dönemde duygusal yoğunluk artmakta, duygu durum dalgalanmaları sıklaşmakta ve duygusal farkındalık gelişmektedir (Ahmed, Bittencourt-Hewitt & Sebastian, 2015). Ergenler çocukluk dönemine göre daha çeşitli ve karmaşık duygular deneyimleyebilmekte; aynı anda birden fazla duyguyu yaşayabilmekte ve duygusal nüansları ayırt edebilmektedir (Yavuzer, 2016). Bu duygusal zenginlik bir yandan ergenlerin iç dünyalarının derinleşmesine katkıda bulunurken öte yandan duygusal dengesizlik riskini de artırmaktadır (Tuzcuoğlu, 2019).

Duygusal düzenleme, bireyin duygusal deneyimlerinin yoğunluğunu, süresini ve ifade biçimini değiştirmek için kullandığı içsel ve dışsal süreçleri ifade etmektedir (Gross, 1998). Ergenlik döneminde duygusal düzenleme kapasitesi gelişmekte ancak bu gelişim henüz tamamlanmamış durumdadır (Steinberg, 2020). Bu nedenle ergenler bazen yoğun duygularıyla başa çıkmakta zorlanabilmekte ve uyumsuz duygusal tepkiler gösterebilmektedir (Selçuk & Güner, 2020). Türkiye'de ergenlerle yapılan çalışmalarda duygusal düzenleme güçlüklerinin kaygı, depresyon ve davranış sorunlarıyla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Yiğit & Sağlam, 2018).

Duygusal düzenleme stratejileri uyumlu ve uyumsuz olmak üzere iki kategoride değerlendirilebilir. Uyumlu stratejiler bilişsel yeniden değerlendirme, problem çözme, destek arama ve duygusal ifade gibi stratejileri içermektedir (Gross, 2015). Bu stratejiler bireyin duyguları ile sağlıklı bir şekilde başa çıkmasını sağlamakta ve psikolojik iyi oluşa katkıda bulunmaktadır (Kağıtçıbaşı & Cemalcılar, 2018). Uyumsuz stratejiler ise bastırma, kaçınma, ruminasyon ve inkar gibi stratejileri kapsamaktadır. Bu stratejiler kısa vadede rahatlama sağlasa da uzun vadede duygusal sorunların artmasına yol açabilmektedir (Aldao, Nolen-Hoeksema & Schweizer, 2010).

Ergenlik döneminde duygusal düzenleme stratejilerinin kullanımı gelişimsel olarak değişmektedir. Erken ergenlik döneminde uyumsuz stratejilerin kullanımı daha sık görülürken geç ergenlik döneminde uyumlu stratejilerin kullanımı artmaktadır (Akın & Çetin, 2017). Bu gelişimsel değişim prefrontal korteksin olgunlaşması, bilişsel kapasitelerin artması ve sosyal öğrenme deneyimlerinin birikimi ile ilişkilendirilmektedir (Derman, 2018). Ancak bazı ergenler duygusal düzenleme becerilerini geliştirmekte zorlanabilmekte ve bu durum psikolojik sorunlara yol açabilmektedir (Ersoy, 2018). Türkiye'de yapılan çalışmalarda aile ortamının, sosyal desteğin ve kültürel değerlerin duygusal düzenleme becerilerinin gelişiminde önemli rol oynadığı vurgulanmaktadır (Ateş, 2021).

1.1.6. Kimlik Gelişimi

Ergenlik dönemi kimlik gelişimi açısından kritik bir evredir. Erikson'un psikososyal gelişim kuramına göre ergenlik dönemi "kimlik kazanımına karşı rol karmaşası" evresine denk gelmektedir (Erikson, 1968). Bu dönemde birey kim olduğunu, neye değer verdiğini, hangi inançlara sahip olduğunu ve gelecekte nasıl bir yaşam sürmek istediğini anlamaya çalışmaktadır. Kimlik geliştirme süreci doğrusal değil, dinamik ve zaman zaman çelişkili duygular içeren karmaşık bir yapıya sahiptir (Marcia, 1980).

Marcia, Erikson'un kimlik kuramını geliştirerek kimlik statüleri modelini ortaya koymuştur. Bu modele göre kimlik gelişimi iki temel boyutta incelenmektedir: keşif ve taahhüt (Marcia, 1980). Keşif boyutu bireyin farklı alternatifleri araştırma ve deneyimleme sürecini; taahhüt boyutu ise belirli seçimlere bağlılık gösterme ve bu seçimler doğrultusunda yaşama sürecini ifade etmektedir. Bu iki boyutun kombinasyonu

dört farklı kimlik statüsü oluşturmaktadır: başarılı kimlik, ipotekli kimlik, moratoryum ve dağınık kimlik (Berzonsky, 2011).

Başarılı kimlik statüsü, bireyin aktif bir keşif süreci yaşadktan sonra bilinçli seçimler yaparak belirli değerlere, inançlara ve hedeflere taahhüt etmesi durumunu ifade etmektedir. Bu statüdeki ergenler kendilerini iyi tanımakta, değerlerinin farkında olmakta ve gelecek planları konusunda netlik göstermektedir (Marcia, 1980). İpotekli kimlik statüsünde ise birey yeterli keşif yaşamadan başkalarının (genellikle ebeveynlerin) beklentileri doğrultusunda kimlik seçimleri yapmaktadır. Bu statüdeki ergenler görünürde kararlı olsalar da seçimleri kendi içsel motivasyonlarından değil dışsal baskılardan kaynaklanmaktadır (Atak & Çok, 2017).

Moratoryum statüsü aktif keşif sürecinde olan ancak henüz belirli taahhütlere varmamış bireyleri tanımlamaktadır. Bu statüdeki ergenler farklı alternatifleri deneyimlemekte, sorgulamakta ve kimliklerini oluşturma sürecinde aktif çaba göstermektedir (Marcia, 1980). Moratoryum dönemi geçici bir belirsizlik ve kaygı içerse de sağlıklı kimlik gelişimi için gerekli bir aşamadır (Çelik & Odacı, 2020). Dağınık kimlik statüsü ise ne yeterli keşif ne de taahhüt gösteren bireyleri ifade etmektedir. Bu statüdeki ergenler kimlik oluşturma konusunda motivasyon eksikliği yaşamakta ve gelecek planları konusunda belirsizlik içinde bulunmaktadır (Atak, 2011).

Son yıllarda kimlik gelişimi araştırmalarında süreç odaklı yaklaşımlar önem kazanmıştır. Luyckx ve arkadaşları tarafından geliştirilen beş boyutlu kimlik gelişimi modeli, kimlik oluşturma sürecini daha detaylı incelemektedir (Luyckx et al., 2008). Bu model taahhütte bulunma, taahhütte derinleşme, alternatif kimlikleri keşfetme, ruminatif keşif ve mevcut taahhütleri tekrar gözden geçirme süreçlerini tanımlamaktadır. Türkiye'de bu modelin test edildiği çalışmalarda ruminatif keşif sürecinin kaygı ve psikolojik sorunlarla güçlü ilişki gösterdiği bulunmuştur (Atak & Çok, 2017).

Benlik kavramı ve benlik saygısı ergenlik döneminde önemli dönüşümler geçirmektedir. Benlik kavramı çocukluk döneminde somut ve dış görünüşe dayalı özelliklerle tanımlanırken ergenlikte daha soyut, karmaşık ve psikolojik özelliklere dayalı hale gelmektedir (Harter, 2012). Ergenler kendilerini farklı bağlamlarda farklı şekillerde tanımlayabilmekte; örneğin ailede, okulda ve arkadaşlarıyla birlikte farklı yönlerini ön plana çıkarabilmektedir (Yıldırım, 2018). Bu farklılaşma ergenin sosyal yetkinliğinin bir

göstergesidir ancak bazen iç tutarlılık kaybına ve kimlik karmaşasına da yol açabilmektedir (Harter, 2012).

Benlik saygısı, bireyin kendine ilişkin genel değerlendirmesini ve kendini ne kadar değerli hissettiğini ifade etmektedir (Rosenberg, 1965). Ergenlik döneminde benlik saygısı önemli dalgalanmalar gösterebilmektedir. Özellikle erken ergenlik döneminde pubertal değişiklikler, artan sosyal karşılaştırmalar ve akademik beklentiler benlik saygısında düşüşe yol açabilmektedir (Robins & Trzesniewski, 2005). Bu düşüş kız ergenlerde erkek ergenlere göre daha belirgin olabilmektedir (Orth, Trzesniewski & Robins, 2010). Türkiye'de yapılan çalışmalarda düşük benlik saygısının sosyal kaygı, depresyon ve çeşitli uyum sorunlarıyla ilişkili olduğu gösterilmektedir (Karababa & Dilmaç, 2019).

Kültürel faktörler kimlik gelişimi sürecini önemli ölçüde etkilemektedir. Batı toplumlarında bireysellik ve özerklik vurgulanırken kolektivist toplumlarda aidiyet ve uyum ön plana çıkmaktadır (Kağıtçıbaşı & Cemalcılar, 2018). Türkiye'nin hem bireyci hem de toplulukçu değerlerin bir arada bulunduğu bir kültürel yapıya sahip olması, Türk ergenlerinin kimlik gelişim sürecini özgün kılmaktadır (Yıldırım, 2018). Türk ergenlerinde yapılan çalışmalarda hem özerklik kazanma hem de aile bağlarını sürdürme çabasının kimlik oluşturma sürecini etkilediği belirtilmektedir (Çelik & Odacı, 2020). Ayrıca toplumsal cinsiyet rolleri, dini değerler ve geleneksel beklentiler Türk ergenlerinin kimlik seçimlerini şekillendirmektedir (Başaran, 2020).

1.1.7. Akran İlişkileri ve Sosyal Gelişim

Ergenlik döneminde akran grupları giderek daha merkezi bir rol üstlenmektedir. Akran ilişkileri ergenin sosyal kimlik gelişimi, benlik saygısı, sosyal beceriler ve genel psikolojik iyi oluşu üzerinde doğrudan etkili olmaktadır (Brown & Larson, 2009). Bu dönemde arkadaşlık ilişkilerinin niteliği köklü değişimler göstermekte; çocukluk döneminde daha çok ortak aktivitelere dayanan yüzeysel arkadaşlıklar, ergenlikte karşılıklı güven, sadakat ve duygusal paylaşıma dayanan derin ilişkilere dönüşmektedir (Buhrmester, 1990).

Sullivan'ın kişilerarası ilişkiler kuramına göre ergenlik döneminde "samimi arkadaşlık" ihtiyacı ortaya çıkmaktadır (Sullivan, 1953). Ergenler benlik saygılarını destekleyen, duygularını anlayan ve kendilerini olduğu gibi kabul eden yakın

arkadaşlıklar arama eğilimindedir. Bu yakın arkadaşlıklar bireye duygusal destek, onay ve kendini açma fırsatı sunmakta; bu yolla ergenin benlik saygısı ve sosyal yetkinlik algısı güçlenmektedir (Koç & Bayraktar, 2018). Yakın arkadaşlıkların olmaması veya yetersiz kalitede arkadaşlıklar ise yalnızlık, sosyal kaygı ve düşük benlik saygısına yol açabilmektedir (Özdemir & Kuzucu, 2019).

Akran kabulü ve popülerlik ergenlik döneminde özel bir önem taşımaktadır. Ergenler akran grubu içinde kabul edilme, beğenilme ve popüler olma konusunda yoğun çaba göstermektedir (Brown & Larson, 2009). Akran grubu tarafından kabul görmek ergenin benlik saygısını güçlendirirken reddedilme veya dışlanma deneyimleri ciddi psikolojik yaralara yol açabilmektedir (Gülaçtı, 2017). Türkiye'de ergenlerle yapılan çalışmalarda akran reddi deneyimlerinin sosyal kaygı, depresyon ve okul uyum sorunlarıyla güçlü ilişki gösterdiği bulunmuştur (Özdemir & Kuzucu, 2019).

Akran zorbalığı ergenlik döneminde önemli bir risk faktörüdür. Akran zorbalığı, bir veya daha fazla kişinin bir başkasına yönelik sistematik ve tekrarlayan şekilde fiziksel, sözel veya ilişkisel saldırganlık göstermesi olarak tanımlanmaktadır (Olweus, 1993). Zorbalık mağduriyeti ergenlerde sosyal kaygı, depresyon, düşük benlik saygısı, akademik başarısızlık ve okul fobisi gibi çeşitli olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Peker & Eroğlu, 2017). Son yıllarda teknolojinin yaygınlaşmasıyla birlikte siber zorbalık da önemli bir sorun haline gelmiştir. Siber zorbalık, dijital platformlar aracılığıyla gerçekleştirilen zorbalık davranışlarını ifade etmektedir (Ateş, 2020).

Romantik ilişkiler ergenlik döneminin önemli bir boyutudur. Ergenlik döneminde artan cinsel ilgi ve kimlik arayışı, romantik ilişkilere yönelmeyi tetiklemektedir (Collins, Welsh & Furman, 2009). İlk romantik deneyimler genellikle ergenlik ortalarında başlamakta ve geç ergenlik dönemine doğru daha kararlı ve derin ilişkilere dönüşmektedir (Connolly & McIsaac, 2009). Romantik ilişkiler ergenlere yakınlık kurma, duygusal paylaşım yapma ve cinsel kimliklerini keşfetme fırsatı sunmaktadır. Ancak bu ilişkiler bazen aşırı duygusal yoğunluk, ilişki çatışmaları ve ayrılık acısı gibi zorluklar da beraberinde getirebilmektedir (Çivitci, 2017).

Dijital çağda ergen akran ilişkileri önemli bir dönüşüm geçirmektedir. Sosyal medya ve çevrimiçi iletişim platformları ergenlerin akran etkileşimlerini hem nicelik hem de nitelik açısından etkilemektedir (Nesi, Choukas-Bradley & Prinstein, 2018). Sosyal

medya ergenlere daha geniş sosyal ağlara erişim, sürekli bağlantıda kalma ve kendini ifade etme olanakları sunmaktadır (Kırık & Çetinkaya, 2018). Ancak sosyal medya kullanımı aynı zamanda siber zorbalık, çevrimiçi dışlanma, sosyal karşılaştırma ve beğeni alma kaygısı gibi yeni risk faktörleri de oluşturmaktadır (Ateş, 2020).

Türkiye'de ergenlerle yapılan çalışmalarda sosyal medyanın akran ilişkileri üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkileri olduğu belirtilmektedir. Bir yandan sosyal medya ergenlerin mevcut arkadaşlıklarını sürdürmesine ve yeni arkadaşlıklar kurmasına olanak sağlarken öte yandan aşırı kullanım yüz yüze etkileşimlerin azalmasına ve sosyal kaygının artmasına yol açabilmektedir (Kırık & Çetinkaya, 2018). Sosyal medyada paylaşılan içeriklere gelen beğeni ve yorumlar ergenlerin benlik saygısını etkilemekte; olumsuz geri bildirimler veya yeterli beğeni alamamak sosyal kaygıya yol açabilmektedir (Ateş, 2020).

1.1.8. Aile İlişkileri ve Ebeveyn-Ergen Etkileşimi

Ergenlik döneminde aile dinamikleri ve ebeveyn-ergen ilişkileri önemli değişimler geçirmektedir. Ergenler özerklik kazanma mücadelesi verirken ebeveynler bu değişime uyum sağlamaya çalışmaktadır (Steinberg, 2020). Bu süreç bazen ebeveyn-ergen çatışmalarının artmasına yol açsa da sağlıklı bir ayrışma ve bireyselleşme için gereklidir (Kulaksızoğlu, 2019). Önemli olan ailenin ergenin özerklik ihtiyacını desteklerken duygusal bağı ve iletişimi sürdürmesidir (Kağıtçıbaşı & Cemalcılar, 2018).

Bağlanma kuramı ebeveyn-ergen ilişkilerinin anlaşılmasında önemli bir çerçeve sunmaktadır. Bowlby'nin bağlanma kuramına göre çocuklukta kurulan bağlanma ilişkileri yaşam boyu süren ve bireyin ilişki kalıplarını şekillendiren içsel çalışma modelleri oluşturmaktadır (Bowlby, 1969). Güvenli bağlanma ilişkilerinin sürdürülmesi, ergenlerin akran ilişkilerine sağlıklı biçimde açılmaları ve psikolojik iyi oluşlarını korumaları açısından kritik öneme sahiptir (Brumariu & Kerns, 2010). Türkiye'de yapılan çalışmalarda güvenli bağlanan ergenlerin daha yüksek benlik saygısına, daha iyi sosyal ilişkilere ve daha düşük kaygı düzeylerine sahip oldukları bulunmuştur (Ateş, 2021).

Ebeveynlik stilleri ergenlerin sosyal-duygusal gelişimi ve psikolojik uyumu üzerinde önemli etkilere sahiptir. Baumrind'in ebeveynlik stilleri modeli ebeveynlerin iki temel boyutta farklılaştığını öne sürmektedir: kontrol/talepkarlık ve sıcaklık/duyarlılık (Baumrind, 1991). Bu iki boyutun kombinasyonu dört farklı ebeveynlik stili

oluşturmaktadır: otoriter, yetkeci, izin verici ve ilgisiz. Otoriter ebeveynlik yüksek sıcaklık ve yüksek kontrolün birleşimini; yetkeci ebeveynlik düşük sıcaklık ve yüksek kontrolü; izin verici ebeveynlik yüksek sıcaklık ve düşük kontrolü; ilgisiz ebeveynlik ise düşük sıcaklık ve düşük kontrolü yansıtmaktadır (Maccoby & Martin, 1983).

Araştırmalar otoriter ebeveynlik stilinin ergenler üzerinde en olumlu sonuçlarla ilişkili olduğunu göstermektedir. Otoriter ebeveynler çocuklarına hem sıcaklık ve destek sunmakta hem de tutarlı sınırlar ve beklentiler koymaktadır (Steinberg, 2020). Bu dengeli yaklaşım ergenlerin hem özerklik kazanmalarını hem de güvenli bir aile ortamında desteklenmelerini sağlamaktadır. Türkiye'de yapılan çalışmalarda otoriter ebeveynlik stilinin ergenlerin akademik başarısını, sosyal yetkinliğini ve psikolojik iyi oluşunu olumlu yönde etkilediği bulunmuştur (Kocayörük & Şimşek, 2019).

Yetkeci ebeveynlik stili katı kurallar, yüksek beklentiler ve düşük duygusal sıcaklık ile karakterizedir. Bu stildeki ebeveynler çocuklarının davranışlarını sıkı kontrol altında tutmakta ancak duygusal ihtiyaçlarına yeterince duyarlı olmamaktadır (Baumrind, 1991). Yetkeci ebeveynliğin ergenlerde düşük benlik saygısı, sosyal kaygı, depresyon ve itaat odaklı ama içsel motivasyonu düşük bir kişilik yapısına yol açabildiği belirtilmektedir (Derman, 2018). İzin verici ebeveynlik ise yüksek sıcaklık ancak düşük sınır koyma ile karakterizedir. Bu stildeki ebeveynler çocuklarını seven ve destekleyen ancak davranışlarını düzenlemekte ve sınır koymakta zorlanan ebeveynlerdir (Maccoby & Martin, 1983). İzin verici ebeveynlik ergenlerde dürtü kontrolü sorunlarına, sorumluluk alamama ve otorite ile ilişki sorunlarına yol açabilmektedir (Yavuzer, 2016).

İlgisiz ebeveynlik en olumsuz ebeveynlik stili olarak kabul edilmektedir. Bu stildeki ebeveynler çocuklarına ne duygusal destek sunmakta ne de davranışlarını düzenlemektedir (Baumrind, 1991). İlgisiz ebeveynliğin ergenlerde geniş bir yelpazede olumsuz sonuçlara yol açtığı bilinmektedir: düşük akademik başarı, sosyal uyum sorunları, madde kullanımı, suç davranışları ve psikolojik sorunlar (Steinberg, 2020). Türkiye'de yapılan çalışmalarda ebeveyn ihmalinin ergenlerin psikolojik sağlamlığını olumsuz etkilediği ve çeşitli risk davranışlarına yol açabildiği gösterilmektedir (Gülaçtı, 2019).

Ebeveyn-ergen iletişimi ergenlik döneminde kritik bir öneme sahiptir. Açık, destekleyici ve karşılıklı saygıya dayalı iletişim, ergenlerin ebeveynlerine güvenmelerini

ve sorunlarını paylaşmalarını sağlamaktadır (Koç & Bayraktar, 2018). Ancak ergenlik döneminde iletişim kalıpları değişmekte; ergenler daha az bilgi paylaşma eğilimi gösterirken ebeveynler daha fazla bilgi edinme çabası içine girmektedir (Smetana, 2011). Bu durum bazen çatışmalara yol açsa da normal bir gelişimsel süreçtir (Yıldırım, 2018). Türk ailelerinde yapılan çalışmalarda ebeveyn-ergen iletişim kalitesinin ergenlerin benlik saygısını, sosyal uyumunu ve psikolojik iyi oluşunu önemli ölçüde etkilediği bulunmuştur (Gülaçtı, 2017).

Kültürel faktörler ebeveyn-ergen ilişkilerini önemli ölçüde şekillendirmektedir. Türkiye'nin kolektivist kültürel yapısı aile bağlarının güçlü olmasına, ebeveyn otoritesinin yüksek olmasına ve ergenlik döneminde bile ailenin merkezi rolünü korumasına yol açmaktadır (Kağıtçıbaşı & Cemalcılar, 2018). Batı toplumlarında ergenlik döneminde aile etkisinin azaldığı ve akran etkisinin belirgin şekilde arttığı görülürken Türk ergenlerinde aile etkisinin ergenlik boyunca güçlü biçimde devam ettiği belirtilmektedir (Gülaçtı & Ateş, 2019). Bu kültürel özellik Türk ergenlerinin hem özerklik kazanma hem de aile bağlarını sürdürme çabası içinde olmasına yol açmaktadır (Çelik & Odacı, 2020).

1.2. Sosyal Destek

1.2.1. Sosyal Destek Kavramının Tanımı ve Kapsamı

Sosyal destek, bireyin sosyal çevresinden aldığı ve algıladığı duygusal, bilgisel, araçsal ve değerlendirici yardımların toplamını ifade eden çok boyutlu bir kavramdır. Sosyal destek bireyin yaşamında karşılaştığı stresörlerle başa çıkmasına yardımcı olmakta ve genel psikolojik iyi oluş üzerinde koruyucu bir rol üstlenmektedir (Cohen, 2004). Özellikle ergenlik gibi gelişimsel açıdan kritik dönemlerde sosyal destek sistemlerinin rolü daha da önem kazanmaktadır (Rueger et al., 2016).

Sosyal destek kavramı ilk olarak 1970'li yıllarda ruh sağlığı alanında önem kazanmaya başlamıştır. Cassel ve Cobb'un öncü çalışmaları sosyal ilişkilerin fiziksel ve ruhsal sağlık üzerindeki koruyucu etkilerini ortaya koymuştur (Cassel, 1976; Cobb, 1976). Bu çalışmalardan sonra sosyal destek kavramı psikoloji, sosyoloji, tıp ve halk sağlığı gibi farklı disiplinlerde yoğun olarak araştırılmaya başlanmıştır. Türkiye'de sosyal destek konusunda yapılan çalışmalar özellikle 2000'li yıllardan itibaren artış göstermiş ve sosyal desteğin Türk kültürüne özgü boyutları incelenmeye başlanmıştır (Yıldırım, 2004).

Sosyal destek kavramı literatürde farklı perspektiflerden tanımlanmıştır. En genel anlamıyla sosyal destek, bireyin sosyal ilişkileri aracılığıyla elde ettiği olumlu kaynakları ifade etmektedir (House, 1981). Başka bir tanıma göre sosyal destek, bireyin ihtiyaç duyduğunda başvurabileceği ve yardım alabileceği sosyal ilişkiler ağını temsil etmektedir (Sarason, Levine, Basham & Sarason, 1983). Cohen ve Syme ise sosyal desteği bireyin sosyal ağından sağladığı bilgi, duygusal ilgi, maddi yardım ve değerlendirme olarak tanımlamaktadır (Cohen & Syme, 1985). Türkiye'de yapılan çalışmalarda sosyal desteğin kültürel bağlamda ele alınması gerektiği ve kolektivist değerlerin sosyal destek algısını şekillendirdiği vurgulanmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2010).

Sosyal desteğin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini açıklamak için iki temel kuramsal model geliştirilmiştir. Doğrudan etki modeli (main effect model), sosyal desteğin stres düzeyinden bağımsız olarak psikolojik iyi oluşu doğrudan iyileştirdiğini öne sürmektedir (Thoits, 2011). Bu modele göre sosyal destek bireye aidiyet duygusu, öz değer hissi ve yaşamın anlamlılığı gibi psikolojik kaynaklar sağlamakta ve bu kaynaklar genel iyi oluşa katkıda bulunmaktadır (Cohen & Wills, 1985). Stres tampon modeli (stress-buffering model) ise sosyal desteğin özellikle stresli yaşam olaylarının olumsuz etkilerini azaltıcı bir tampon işlevi gördüğünü savunmaktadır (Cohen & McKay, 1984). Bu modele göre sosyal destek yüksek stres dönemlerinde daha fazla önem kazanmakta ve stresin zararlı etkilerini önlemektedir (Lakey & Cohen, 2000).

Sosyal desteğin algısal ve nesnel boyutları arasındaki ayrım da önemlidir. Algılanan sosyal destek bireyin ihtiyaç duyduğunda destek alabileceğine ilişkin subjektif inancını; alınan sosyal destek ise bireyin gerçekten aldığı somut yardımları göstermektedir (Wethington & Kessler, 1986). Araştırmalar algılanan sosyal desteğin alınan destekten daha güçlü biçimde psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğunu göstermektedir (Uchino, 2009). Bunun nedeni algılanan desteğin bireyin sosyal ilişkilerine ilişkin genel değerlendirmesini yansıtması ve daha istikrarlı bir yapı olmasıdır (Lakey & Cohen, 2000). Türkiye'de yapılan çalışmalarda algılanan sosyal desteğin benlik saygısı, yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlıkla güçlü ilişkiler gösterdiği bulunmuştur (Ateş & Çelik, 2019).

1.2.2. Sosyal Destek Türleri ve İşlevleri

Sosyal destek farklı biçimlerde sınıflandırılmaktadır. En yaygın kullanılan sınıflandırma House tarafından önerilen dördütlü model olup duygusal, bilgisel, araçsal ve değerlendirici destek türlerini içermektedir (House, 1981). Her bir destek türü farklı ihtiyaçlara yanıt vermekte ve farklı işlevler görmektedir.

Duygusal destek, sevgi, güven, empati, anlayış ve şefkat sunma gibi duygusal yakınlık içeren destek biçimini ifade etmektedir (Malecki & Demaray, 2003). Bu destek türü bireyin kendini değerli, sevilmiş ve önemsenmiş hissetmesini sağlamaktadır. Duygusal destek özellikle kişisel sorunlar, duygusal krizler ve ilişki zorlukları gibi durumlarda önem kazanmaktadır (Cohen, 2004). Ergenlik döneminde duygusal yoğunluğun artması ve kimlik arayışı nedeniyle duygusal desteğin önemi daha da belirginleşmektedir (Brown & Larson, 2009). Türkiye'de ergenlerle yapılan çalışmalarda duygusal desteğin benlik saygısı ve psikolojik iyi oluşla en güçlü ilişkiyi gösteren destek türü olduğu bulunmuştur (Karataş & Gizir, 2018).

Bilgisel destek, sorun çözme süreçlerinde bireye bilgi, öneri, rehberlik ve geri bildirim sunmayı içeren destek biçimidir (Rueger et al., 2016). Bu destek türü bireyin karşılaştığı problemleri anlamasına, çözüm yolları geliştirmesine ve doğru kararlar almasına yardımcı olmaktadır (House, 1981). Öğretmenler, danışmanlar ve uzmanlar genellikle bilgisel destek sağlayan önemli kaynaklardır. Ergenlik döneminde özellikle akademik konularda, gelecek planlamasında ve sosyal ilişkilerin yönetiminde bilgisel desteğe ihtiyaç duyulmaktadır (Malecki & Demaray, 2003). Türkiye'de yapılan çalışmalarda öğretmenlerden alınan bilgisel desteğin öğrencilerin akademik öz yeterliğini artırdığı ve okul kaygısını azalttığı gösterilmektedir (Demir & Şahin, 2020).

Araçsal destek, maddi yardım, hizmet sağlama, iş yükünü hafifletme gibi somut ve pratik yardımları kapsayan destek türüdür (Cohen, 2004). Bu destek özellikle fiziksel veya maddi kaynak gerektiren durumlarda önem kazanmaktadır. Araçsal destek bireyin günlük yaşam görevlerini yerine getirmesini kolaylaştırmakta ve stres düzeyini azaltmaktadır (House, 1981). Ergenlik döneminde araçsal destek genellikle ebeveynlerden alınmakta ve akademik materyaller, ulaşım, harçlık gibi konuları kapsamaktadır (Malecki & Demaray, 2003). Sosyoekonomik düzeyi düşük ailelerin

çocuklarında araçsal desteğin önemi artmakta ve bu desteğin akademik başarıyı olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir (Yılmaz & Özkan, 2019).

Değerlendirici destek, bireyin kendisini değerlendirmesine yardımcı olan, sosyal karşılaştırma yapmasını sağlayan ve performans hakkında geri bildirim sunan destek biçimidir (House, 1981). Bu destek türü bireyin becerilerini, yeteneklerini ve başarılarını nesnel bir perspektiften görmesine yardımcı olmaktadır (Cohen & Wills, 1985). Değerlendirici destek özellikle öz değerlendirme ve benlik kavramının gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Ergenlik döneminde öğretmenlerden, antrenörlerden ve ebeveynlerden alınan yapıcı geri bildirimler ergenlerin öz yeterlik algısını güçlendirmekte ve performans kaygısını azaltmaktadır (Öztürk & Mutlu, 2018).

Bu destek türlerinin her biri farklı yaşam olayları ve stresörler karşısında bireyin farklı ihtiyaçlarına yanıt verebilmektedir. Cutrona ve Russell'ın optimal eşleşme hipotezine göre sosyal desteğin etkinliği, destek türünün bireyin ihtiyacı olan destek türüyle ne kadar eşleştiğine bağlıdır (Cutrona & Russell, 1990). Örneğin, kontrol edilebilir stresörlerle karşılaşan bireyler için bilgisel ve araçsal destek daha etkili olurken; kontrol edilemeyen stresörlerle karşılaşan bireyler için duygusal destek daha önemlidir (Cohen & McKay, 1984). Türkiye'de yapılan çalışmalarda ergenlerin farklı sorunlarla karşılaştıklarında farklı destek türlerine ihtiyaç duydukları ve optimal eşleşmenin psikolojik uyumu artırdığı gösterilmektedir (Sağlar, Ateş & Gülaçtı, 2019).

1.2.3. Sosyal Destek Kaynakları

Ergenlik döneminde sosyal destek farklı kaynaklardan sağlanmaktadır. En önemli sosyal destek kaynakları aile, akranlar, öğretmenler ve topluluktur. Her bir kaynağın ergen için farklı anlamı ve işlevi bulunmaktadır.

Aile desteği, ergenler için temel ve en güvenilir destek kaynağı olmaya devam etmektedir (Rueger et al., 2016). Ebeveynler ergenlere hem duygusal hem araçsal hem de bilgisel destek sunmaktadır. Aileden algılanan destek ergenin benlik saygısını, psikolojik sağlamlığını ve genel yaşam doyumunu güçlendirmektedir (Cohen, 2004). Aile desteğinin özellikle stresli dönemlerde koruyucu bir faktör olarak öne çıktığı bilinmektedir (Thoits, 2011). Türkiye'de yapılan çalışmalarda Türk ailelerinin kolektivist değerleri ve güçlü aile bağları nedeniyle aile desteğinin ergenlik boyunca yüksek düzeyde önemini koruduğu bulunmuştur (Gülaçtı, 2017).

Anne ve baba desteği ergenlerin farklı ihtiyaçlarına farklı şekillerde yanıt vermektedir. Araştırmalar anne desteğinin daha çok duygusal ihtiyaçları karşıladığını ve duygusal iyi oluşla güçlü ilişki gösterdiğini ortaya koymaktadır (Rueger et al., 2016). Baba desteği ise problem çözme, özerklik kazanma ve dış dünya ile ilişkilerde daha etkili olmaktadır (Phares, Fields & Kamboukos, 2009). Türkiye'de yapılan çalışmalarda anne desteğinin duygusal iyi oluşla, baba desteğinin ise problem çözme becerileriyle daha güçlü ilişkili olduğu bulunmuştur (Dönmez & Gülaçtı, 2020). Ayrıca her iki ebeveynden de destek almanın tek ebeveynden destek almaktan daha güçlü koruyucu etkiler gösterdiği belirtilmektedir (Gülaçtı, 2019).

Akran desteği, ergenlik döneminde giderek daha merkezi bir rol üstlenmektedir. Arkadaşlardan alınan destek sosyal kaygının azaltılmasında, sosyal becerilerin geliştirilmesinde ve kimlik oluşturma sürecinde kritik öneme sahiptir (Nesi et al., 2018). Akran desteği özellikle sosyal ilişkilerle ilgili konularda, kimlik arayışında ve özerklik kazanma sürecinde aile desteğinden daha etkili olabilmektedir (Brown & Larson, 2009). Ergenler akranlarını kendilerine daha benzer, deneyimlerini daha iyi anlayabilir ve daha az yargılayıcı olarak algıladıkları için bazı konuları ailelerinden çok arkadaşlarıyla paylaşma eğilimindedir (Furman & Buhrmester, 1992).

Arkadaş desteği ile yakın arkadaş desteği arasında ayrım yapmak önemlidir. Genel arkadaş desteği geniş akran grubundan alınan desteği ifade ederken yakın arkadaş desteği bir veya birkaç samimi arkadaştan alınan derin ve karşılıklı desteği temsil etmektedir (Rueger et al., 2016). Araştırmalar yakın arkadaş desteğinin psikolojik iyi oluş üzerinde daha güçlü etkiler gösterdiğini ortaya koymaktadır (Buhrmester, 1990). Türkiye'de yapılan çalışmalarda yakın arkadaş desteğinin yalnızlığı azaltmada ve sosyal kaygıyı önlemede en etkili destek türü olduğu bulunmuştur (zdemir & ok, 2021).

Erken ergenlikten geç ergenliğe doğru aile desteğinden akran desteğine kademeli bir geçiş yaşanmaktadır (Furman & Buhrmester, 1992). Erken ergenlik döneminde aile desteği en güçlü destek kaynağıyken orta ergenlik döneminde akran desteğinin önemi belirgin şekilde artmaktadır (Steinberg, 2020). Geç ergenlik döneminde akran desteği birçok alanda en önemli destek kaynağı haline gelmektedir (Rueger et al., 2016). Ancak aile desteğinin önemi azalsa da tamamen ortadan kalkmamakta ve özellikli konularda aile desteği hâlâ kritik rol oynamaktadır (Collins & Laursen, 2004). Türkiye'de yapılan

boylamsal çalışmalarda akran desteğinin önemi artarken aile desteğinin de istikrarlı biçimde yüksek düzeyde önemini koruduğu gösterilmektedir (Gülaçtı & Ateş, 2019).

Öğretmen desteği, okul ortamı ve akademik gelişim açısından önemli bir destek kaynağıdır. Öğretmenlerden algılanan destek ergenlerin akademik başarısını, okul bağlılığını, akademik öz yeterliğini ve genel psikolojik iyi oluşunu olumlu yönde etkilemektedir (Rueger et al., 2016). Öğretmen desteği özellikle akademik stresle başa çıkmada, kariyer planlaması yapmada ve okul ortamında güvende hissetmede önemlidir (Malecki & Demaray, 2003). Destekleyici öğretmenler ergenlere rol model olabilmekte, onları motive edebilmekte ve yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olabilmektedir (Wentzel, 1998).

Türkiye'de yapılan çalışmalarda öğretmen desteğinin okul tükenmişliğini azalttığı ve bu ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rol oynadığı bulunmuştur (Sağlar, 2019). Özellikle akademik başarı baskısının yüksek olduğu Türk eğitim sisteminde öğretmen desteğinin ergenlerin akademik stresıyla başa çıkmasında önemli rol oynadığı vurgulanmaktadır (Sağlar, Türnüklü & Akdeniz, 2018). Covid-19 pandemisi döneminde uzaktan eğitim sürecinde öğretmen desteğinin öğrenci motivasyonu ve psikolojik iyi oluş üzerindeki olumlu etkilerinin çevrimiçi ortamda da devam ettiği gösterilmiştir (Demir & Akınoğlu, 2021).

Topluluk desteği, geniş sosyal çevreden (komşular, akrabalar, dini gruplar, spor kulüpleri vb.) alınan desteği ifade etmektedir. Bu destek türü özellikle kolektivist toplumlarda önem kazanmaktadır (Ungar, 2011). Türkiye'nin kolektivist kültürel yapısında geniş aile, akrabalar ve mahalle ilişkilerinin sosyal destek sisteminin önemli bir parçası olduğu belirtilmektedir (Kağıtçıbaşı, 2010). Topluluk desteği ergenlere aidiyet duygusu, sosyal kimlik ve kültürel süreklilik sağlamaktadır (Yıldırım, 2018). Özellikle kırsal bölgelerde ve geleneksel değerlerin güçlü olduğu topluluk yapılarında bu destek kaynağının önemi artmaktadır (Yıldız & Kutlu, 2019).

1.2.4. Sosyal Desteğin Kuramsal Temelleri

Sosyal desteğin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini açıklayan çeşitli kuramsal yaklaşımlar bulunmaktadır. Bu kuramsal çerçeveler sosyal desteğin nasıl işlediğini ve hangi mekanizmalar aracılığıyla etkili olduğunu anlamaya yardımcı olmaktadır.

Sosyal karşılaştırma kuramı, bireylerin kendilerini başkalarıyla karşılaştırarak benlik kavramlarını ve öz değerlerini oluşturdıklarını öne sürmektedir (Festinger, 1954). Bu kurama göre sosyal destek bireye olumlu sosyal karşılaştırma yapma fırsatı sunmaktadır. Destekleyici sosyal çevre bireyin kendini değerli, yetenekli ve sevimli olarak görmesini sağlamaktadır (Suls, Martin & Wheeler, 2002). Ergenlik döneminde sosyal karşılaştırma süreçleri yoğunlaşmakta ve sosyal destek bu süreçleri olumlu yönde etkileyerek benlik saygısını güçlendirmektedir (Yavuzer ve ark., 2018).

Sosyal bilişsel kuram, bireyin çevresiyle etkileşiminde bilişsel süreçlerin merkezi rolünü vurgulamaktadır (Bandura, 1986). Bu kurama göre sosyal destek kaynakları bireye etkili başa çıkma stratejilerini ve problem çözme becerilerini modelleme fırsatı sunmaktadır. Ayrıca destekleyici sosyal çevre bireyin öz yeterlik inancını güçlendirmekte ve zorluklarla başa çıkabileceğine dair güven oluşturmaktadır (Bandura, 1997). Türkiye'de yapılan çalışmalarda sosyal desteğin öz yeterlik aracılığıyla psikolojik sağlamlığı artırdığı gösterilmektedir (Sarı & Eraslan-Çapan, 2021).

Bağlanma kuramı, erken yaşlarda kurulan bağlanma ilişkilerinin yaşam boyu sosyal ilişkileri şekillendirdiğini ileri sürmektedir (Bowlby, 1969). Güvenli bağlanma deneyimleri yaşayan bireyler başkalarına güvenme, destek arama ve ilişkilerde yakınlık kurma konusunda daha yetkin olmaktadır (Ainsworth, 1989). Bu bireyler sosyal destek kaynaklarını daha etkili kullanabilmekte ve ihtiyaç duydukları desteği alabilmektedir (Mikulincer & Shaver, 2007). Güvensiz bağlanma stilleri ise destek arama davranışını engelleyebilmekte veya alınan desteğin etkisini azaltabilmektedir (Ateş, 2021).

Stres ve başa çıkma kuramı, bireyin stresli yaşam olaylarıyla nasıl başa çıktığını açıklamaktadır (Lazarus & Folkman, 1984). Bu kurama göre sosyal destek başa çıkma sürecinin her aşamasında etkili olmaktadır. İlk olarak sosyal destek bireyin stresli olayı daha az tehditkâr olarak değerlendirmesine yardımcı olmaktadır (Cohen & Wills, 1985). İkinci olarak sosyal destek bireye etkili başa çıkma stratejileri ve kaynakları sunmaktadır (Thoits, 2011). Üçüncü olarak sosyal destek stresin olumsuz etkilerini tamponlayarak bireyi korumaktadır (Cohen, 2004). Türkiye'de ergenlerle yapılan çalışmalarda sosyal desteğin hem doğrudan psikolojik iyi oluşu artırdığı hem de akademik stresin olumsuz etkilerini tamponladığı gösterilmektedir (Yıldırım & Tanrıverdi, 2021).

Sosyal kimlik kuramı, bireyin benlik kavramının sosyal grup üyeliklerinden etkilendiğini vurgulamaktadır (Tajfel & Turner, 1979). Bu kurama göre sosyal gruplar bireye aidiyet, kimlik ve öz değer sağlamaktadır. Sosyal destek bu gruplar içindeki ilişkiler aracılığıyla sunulmakta ve grup üyeliği sosyal desteğin algılanmasını ve etkisini şekillendirmektedir (Haslam, O'Brien, Jetten, Vormedal & Penna, 2005). Ergenlik döneminde akran gruplarına üyelik sosyal kimlik oluşturma'nın önemli bir parçasıdır ve bu gruplarda sunulan destek ergenlerin benlik saygısını güçlendirmektedir (Brown & Larson, 2009).

1.2.5. Sosyal Desteğin İşlev Mekanizmaları

Sosyal desteğin psikolojik iyi oluş üzerindeki olumlu etkileri çeşitli mekanizmalar aracılığıyla gerçekleşmektedir. Bu mekanizmaların anlaşılması sosyal desteğin nasıl işlediğini ve hangi süreçler aracılığıyla koruyucu etkiler gösterdiğini kavramak açısından önemlidir.

Bilişsel mekanizmalar sosyal desteğin zihinsel süreçler üzerindeki etkilerini içermektedir. Sosyal destek bireyin stresli olayları ve zorlukları yorumlama biçimini olumlu yönde etkilemektedir (Thoits, 2011). Destekleyici bir sosyal çevre bireyin olumsuz otomatik düşüncelerini azaltmakta ve daha gerçekçi ve dengeli bilişsel değerlendirmeler yapmasını sağlamaktadır (Beck, 2005). Sosyal destek ayrıca bireyin problem çözme kapasitesini artırmakta ve alternatif çözüm yolları görmesine yardımcı olmaktadır (Cohen & McKay, 1984). Türkiye'de ergenlerle yapılan çalışmalarda sosyal desteğin bilişsel yeniden yapılandırmayı kolaylaştırdığı ve olumsuz düşünce örüntülerini azalttığı bulunmuştur (Gülaçtı & Ateş, 2020).

Duygusal mekanizmalar sosyal desteğin duygu düzenleme ve duygusal deneyimler üzerindeki etkilerini kapsamaktadır. Duygusal destek bireyin olumsuz duyguları azaltmasına ve olumlu duyguları artırmasına yardımcı olmaktadır (Ozbay et al., 2007). Destekleyici ilişkiler bireye güvenli bir ortam sunmakta ve duygularını ifade etme fırsatı vermektedir (Collins & Feeney, 2000). Bu duygusal paylaşım katarsis etkisi yaratmakta ve psikolojik yükü hafifletmektedir (Pennebaker, 1997). Ayrıca sosyal destek bireyin duygusal düzenleme becerilerini geliştirmesine katkıda bulunmaktadır (Gross, 2015). Türkiye'de yapılan çalışmalarda duygusal desteğin kaygı ve depresyon belirtilerini azaltmada en etkili destek türü olduğu gösterilmektedir (Yiğit & Sağlam, 2018).

Davranışsal mekanizmalar sosyal desteğin bireyin eylemlerini ve davranış örüntülerini etkileme yollarını içermektedir. Sosyal destek bireye sağlıklı davranışlar konusunda bilgi ve motivasyon sağlamaktadır (Uchino, 2006). Destekleyici sosyal ağlar bireyin olumlu davranışları pekiştirmekte ve olumsuz davranışları engellemektedir (Cohen, 2004). Ayrıca sosyal destek bireyin stresli durumlara aktif olarak yaklaşmasını ve kaçınma davranışlarını azaltmasını sağlamaktadır (Lakey, 2013). Ergenlik döneminde akran desteği ergenlerin sosyal durumlara katılımını artırmakta ve sosyal beceri geliştirmelerine yardımcı olmaktadır (Brown & Larson, 2009).

Fizyolojik mekanizmalar sosyal desteğin biyolojik süreçler üzerindeki etkilerini açıklamaktadır. Araştırmalar sosyal desteğin stres hormonlarını (kortizol gibi) düşürdüğünü, bağışıklık sistemini güçlendirdiğini ve kardiyovasküler sağlığı iyileştirdiğini göstermektedir (Uchino, Cacioppo & Kiecolt-Glaser, 1996). Sosyal destek ayrıca oksitocin gibi bağlanma ve rahatlama ile ilişkili hormonların salınımını artırmaktadır (Heinrichs, Baumgartner, Kirschbaum & Ehlert, 2003). Bu fizyolojik değişimler bireyin stresle daha etkili başa çıkmasını ve psikolojik iyi oluşunu korumasını sağlamaktadır (Ozbay et al., 2007).

Sosyal entegrasyon mekanizması sosyal desteğin bireye toplumsal aidiyet ve sosyal kimlik sağlama yolunu açıklamaktadır. Sosyal ilişkiler ağına entegre olmak bireye yaşamın anlamlılığı, sosyal roller ve amaçlar sunmaktadır (Cohen, 2004). Bu aidiyet duygusu bireyin öz değerini artırmakta ve psikolojik iyi oluşa katkıda bulunmaktadır (Thoits, 2011). Özellikle kolektivist toplumlarda sosyal entegrasyonun önemi daha da belirginleşmektedir (Kağıtçıbaşı, 2010). Türkiye'de yapılan çalışmalarda sosyal gruplara ait olma duygusunun ergenlerin psikolojik sağlamlığını güçlendirdiği bulunmuştur (Şahin & Aydın, 2020).

1.2.6. Sosyal Destek ve Gelişimsel Süreçler

Sosyal destek ihtiyaçları ve kaynakları gelişimsel olarak değişmektedir. Yaşam döngüsünün farklı evrelerinde bireyin sosyal destek ihtiyaçları farklılaşmakta ve destek kaynaklarının göreceli önemi değişmektedir (Levitt, Guacci-Franco & Levitt, 1993).

Çocukluk döneminde birincil sosyal destek kaynağı ailedir. Ebeveynler çocuğa hem duygusal hem de araçsal desteğin neredeyse tamamını sağlamaktadır (Furman & Buhrmester, 1992). Okul öncesi dönemde akran ilişkileri başlamakla birlikte henüz

önemli bir destek kaynağı olmamaktadır. İlkokul yıllarında öğretmenler destek kaynağı olarak önem kazanmaya başlamakta ve arkadaşlıklar gelişmeye başlamaktadır (Rueger et al., 2016). Ancak bu dönemde aile hâlâ en önemli ve güvenilir destek kaynağıdır (Levitt et al., 1993).

Ergenlik döneminde sosyal destek kaynaklarında önemli değişimler olmaktadır. Erken ergenlik döneminde aile desteği hâlâ en güçlü destek kaynağı olmaya devam etmektedir (Furman & Buhrmester, 1992). Ancak bu dönemde akran ilişkilerinin niteliği değişmekte ve arkadaşlar duygusal destek sağlayan önemli kaynaklar haline gelmeye başlamaktadır (Buhrmester, 1990). Orta ergenlik döneminde akran desteğinin önemi belirgin şekilde artmakta ve bazı konularda (özellikle sosyal ilişkiler, kimlik arayışı ve günlük sorunlar) aile desteğinden daha önemli hale gelebilmektedir (Steinberg, 2020). Geç ergenlik döneminde akran desteği birçok alanda en önemli destek kaynağı haline gelmekte; romantik partnerler de destek sistemi içinde yer almaya başlamaktadır (Collins et al., 2009).

Türkiye'de yapılan boylamsal çalışmalarda ergenlik boyunca sosyal destek kaynaklarının gelişimsel değişimi incelenmiştir. Erken ergenlik döneminde aile desteğinin en güçlü destek kaynağı olmaya devam ettiği; orta ergenlik döneminde akran desteğinin öneminin belirgin şekilde arttığı; geç ergenlik döneminde ise akran desteğinin birçok alanda en önemli destek kaynağı haline geldiği tespit edilmiştir (Gülaçtı & Ateş, 2019). Ancak Türk ailelerinin kolektivist değerleri ve güçlü aile bağları nedeniyle aile desteğinin ergenlik boyunca güçlü biçimde devam ettiği ve Batı toplumlarında görülen hızlı geçişin Türk ergenlerinde daha yavaş gerçekleştiği bulunmuştur (Kılıç & Ersanlı, 2020).

Sosyal destek ihtiyaçları da gelişimsel olarak farklılaşmaktadır. Ergenlik döneminin farklı evrelerinde farklı destek türlerine ihtiyaç duyulmaktadır. Erken ergenlik döneminde pubertal değişikliklerle başa çıkmada duygusal destek ve araçsal destek ön plana çıkmaktadır (Derman, 2018). Orta ergenlik döneminde kimlik arayışı, akran ilişkileri ve özerklik kazanma sürecinde duygusal destek ve bilgisel destek önem kazanmaktadır (Atak, 2011). Geç ergenlik döneminde gelecek planlaması, kariyer seçimi ve yetişkinlik rollerine hazırlanmada bilgisel destek ve değerlendirici destek ihtiyacı artmaktadır (Başaran, 2020).

1.2.7. Kültürel Bağlamda Sosyal Destek

Sosyal destek kavramı ve işleyişi kültürel bağlamdan önemli ölçüde etkilenmektedir. Bireyci ve kolektivist toplumlar arasında sosyal destek sistemlerinin yapısı, destek kaynakları, destek sağlama biçimleri ve algılanan destek açısından önemli farklılıklar bulunmaktadır (Kim, Sherman & Taylor, 2008).

Bireyci toplumlarda özerklik, bağımsızlık ve kişisel başarı vurgulanmaktadır. Bu toplumlarda bireyler seçtikleri sosyal ilişkiler kurmakta ve destek kaynaklarını kendileri belirlemektedir (Markus & Kitayama, 1991). Sosyal destek genellikle açık biçimde aranmakta ve ifade edilmektedir. Bireyler ihtiyaç duydukları desteği doğrudan talep etmekte ve destek almayı bireysel güçsüzlük işareti olarak görmemektedir (Taylor et al., 2004). Ayrıca bireyci toplumlarda geniş ama yüzeysel sosyal ağlar yaygın olup çeşitli kaynaklardan destek alınabilmektedir (Kim et al., 2008).

Kolektivist toplumlarda ise karşılıklı bağımlılık, grup uyumu ve sosyal hiyerarşi önem taşımaktadır. Bu toplumlarda bireyler doğdukları ve yaşadıkları topluluklar içinde güçlü bağlar geliştirmektedir (Markus & Kitayama, 1991). Sosyal destek genellikle örtük ve dolaylı biçimde sağlanmaktadır. Bireyler başkalarını rahatsız etmemek ve grup uyumunu bozmamak için destek talebini açıkça ifade etmekten kaçınabilmektedir (Kim et al., 2008). Kolektivist toplumlarda dar ama derin sosyal ağlar yaygın olup destek genellikle aile ve yakın çevreden alınmaktadır (Taylor et al., 2004).

Türkiye hem bireyci hem de kolektivist değerlerin bir arada bulunduğu özgün bir kültürel yapıya sahiptir (Kağıtçıbaşı, 2010). Türk kültürünün iki önemli özelliği ailecililik ve toplulukçuluktur. Ailecililik güçlü aile bağlarını, nesiller arası yakınlığı ve aile üyelerine karşı sorumluluk duygusunu ifade etmektedir (Kağıtçıbaşı & Cemalcılar, 2018). Toplulukçuluk ise geniş sosyal ağlara aidiyet, mahalle ilişkileri ve kolektif dayanışmayı yansıtmaktadır (Yıldırım, 2018).

Türk ergenlerinde sosyal destek sistemleri bu kültürel özelliklerden önemli ölçüde etkilenmektedir. Aile desteği Türk ergenlerinin sosyal destek sisteminin merkezinde yer almaktadır (Gülaçtı, 2017). Batı toplumlarında ergenlik döneminde aile etkisinin azalması ve akran etkisinin belirgin artması görülürken Türk ergenlerinde aile etkisi ergenlik boyunca güçlü biçimde devam etmektedir (Gülaçtı & Ateş, 2019). Geniş aile, akrabalar ve mahalle ilişkileri Türk ergenlerinin sosyal destek sisteminin önemli

parçalarıdır (Yıldız & Kutlu, 2019). Türk ergenlerinde "ne derler" kaygısı ve toplumsal onay arayışı sosyal destek arama davranışını etkileyebilmekte; bazı konularda destek aramaktan çekinilmektedir (Gülaçtı, 2019).

Sosyal desteğin ifade edilme biçimi de kültürel faktörlerden etkilenmektedir. Türk kültüründe duygusal ifade genellikle dolaylı ve örtük biçimde olmakta; davranışlar ve eylemler aracılığıyla destek gösterilmektedir (Kağıtçıbaşı, 2010). "Biz" kimliği ve kolektif dayanışma Türk kültürünün önemli özellikleridir (Yıldırım, 2018). Stresli dönemlerde topluluk üyeleri bir araya gelerek destek sunmakta ve zorluklar kolektif olarak aşılmaya çalışılmaktadır (Şahin & Aydın, 2020).

1.2.8. Dijital Çağda Sosyal Destek

Teknolojinin hızla gelişmesi ve dijital iletişim araçlarının yaygınlaşması sosyal destek kavramına yeni boyutlar eklemektedir. Özellikle ergenler arasında sosyal medya, anlık mesajlaşma uygulamaları ve çevrimiçi platformların yoğun kullanımı, sosyal destek sistemlerinin yapısını ve işleyişini dönüştürmektedir (Nesi et al., 2018).

Çevrimiçi sosyal destek, dijital platformlar aracılığıyla sağlanan duygusal, bilgisel, araçsal ve değerlendirici desteği ifade etmektedir (Wright & Rains, 2013). Bu destek biçimi geleneksel yüz yüze destekten bazı önemli farklılıklar göstermektedir. Çevrimiçi destek coğrafi sınırlamalar olmaksızın geniş bir sosyal ağa erişim olanağı sunmaktadır (Ellison, Steinfield & Lampe, 2007). Ayrıca çevrimiçi platformlarda anonim kalma ve kimliği gizleme imkânı bulunmakta; bu durum bazı hassas konularda destek aramayı kolaylaştırabilmektedir (Wright & Rains, 2013).

Sosyal medya ergenler için önemli bir sosyal destek kaynağı haline gelmiştir. Ergenler sosyal medya aracılığıyla arkadaşlarıyla sürekli iletişimde kalabilmekte, duygularını paylaşabilmekte ve destek alabilmektedir (Nesi et al., 2018). Özellikle utangaç veya sosyal kaygısı yüksek ergenler için sosyal medya yüz yüze iletişime göre daha rahat bir ortam sunabilmektedir (Valkenburg & Peter, 2009). Sosyal medya ayrıca benzer deneyimleri yaşayan bireylerle bağlantı kurma ve çevrimiçi destek gruplarına katılma olanağı sağlamaktadır (Wright & Rains, 2013).

Ancak çevrimiçi sosyal desteğin bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Dijital iletişimde sözsüz ipuçlarının eksikliği, mesajların yanlış anlaşılma riski ve yüzeysel etkileşimler çevrimiçi desteğin etkinliğini azaltabilmektedir (Ellison et al., 2007). Ayrıca

sosyal medyada sürekli başkalarının hayatlarına tanık olmak ve sosyal karşılaştırma yapmak, destek almak yerine psikolojik sıkıntıyı artırabilmektedir (Verduyn et al., 2015). Siber zorbalık, çevrimiçi dışlanma ve olumsuz yorumlar dijital platformların karanlık yüzünü oluşturmaktadır (Ateş, 2020).

Türkiye'de ergenlerle yapılan çalışmalarda çevrimiçi ve yüz yüze sosyal desteğin farklılaşan etkileri incelenmiştir. Çevrimiçi sosyal desteğin yüz yüze sosyal destek kadar etkili olmadığı ve psikolojik sağlamlığı daha sınırlı düzeyde güçlendirdiği bulunmuştur (Ateş, 2021). Ancak çevrimiçi destek özellikle coğrafi uzaklık, fiziksel engeller veya sosyal kaygı gibi nedenlerle yüz yüze destek almanın zor olduğu durumlarda faydalı olabilmektedir (Kırık & Çetinkaya, 2018). Sosyal medya kullanımının psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinde yüksek çevrimdışı sosyal destek düzeyine sahip ergenlerin sosyal medyadan daha fazla fayda sağladığı ve olumsuz etkilerinden daha az etkilendiği gösterilmiştir (Sağlar & Gülaçtı, 2021).

Hibrit sosyal destek modeli çevrimiçi ve çevrimdışı desteğin birbirini tamamladığını öne sürmektedir (Reich, Subrahmanyam & Espinoza, 2012). Bu modele göre ergenler mevcut ilişkilerini sosyal medya aracılığıyla sürdürmekte ve güçlendirmektedir. Yüz yüze görüşmeler arasında dijital iletişim bağı canlı tutmakta ve destek sağlanmasını kolaylaştırmaktadır (Ellison et al., 2007). Türkiye'de yapılan çalışmalarda ergenlerin sosyal medyayı öncelikli olarak mevcut arkadaşlıklarını sürdürmek için kullandıkları ve bu kullanımın sosyal destek algısını artırdığı bulunmuştur (Kırık & Çetinkaya, 2018).

1.2.9. Sosyal Desteğin Sınırlılıkları ve Olumsuz Etkileri

Sosyal desteğin psikolojik iyi oluş üzerindeki olumlu etkileri yaygın olarak kabul edilmekle birlikte sosyal ilişkilerin ve sosyal desteğin her zaman faydalı olmadığını, bazı durumlarda olumsuz etkiler de yaratabileceğini unutmamak gerekmektedir (Ingram, Betz, Mindes, Schmitt & Smith, 2001).

Etkisiz destek, bireyin ihtiyacına uygun olmayan veya yanlış zamanda sunulan desteği ifade etmektedir (Cutrona & Russell, 1990). Örneğin, kontrol edilebilir bir sorunla karşılaşan bireye araçsal destek yerine sadece duygusal teselli sunmak etkisiz olabilmektedir (Cohen & McKay, 1984). Benzer şekilde, birey özerkliğini korumak ve kendi başına çözüm üretmek istediğinde aşırı müdahaleci destek olumsuz tepkilere yol

açabilmektedir (Coyne, Wortman & Lehman, 1988). Türkiye'de yapılan çalışmalarda ergenlerin özerklik kazanma sürecinde ebeveynlerin aşırı koruyucu yaklaşımlarının destek olarak algılanmadığı ve olumsuz tepkilere yol açabildiği bulunmuştur (Gülaçtı, 2019).

Sosyal sorumluluk maliyeti, sosyal ilişkilerin getirdiği yükümlülükleri ve stresörleri ifade etmektedir (Belle, 1982). Sosyal ilişkiler destek sağlarken aynı zamanda zaman, enerji ve duygusal kaynak gerektirmektedir. Başkalarının sorunlarıyla ilgilenmek, ilişki çatışmalarını yönetmek ve sosyal beklentileri karşılamak bireyin psikolojik kaynaklarını tüketebilmektedir (Ingram et al., 2001). Özellikle kolektivist toplumlarda karşılıklı bağımlılık ve sosyal yükümlülüklerin yüksek olması bu maliyetleri artırabilmektedir (Kim et al., 2008).

Bağımlılık yaratma riski, aşırı sosyal desteğin bireyin öz yeterlik duygusunu zayıflatması ve bağımsız başa çıkma becerilerinin gelişmesini engellemesi olasılığını ifade etmektedir (Coyne et al., 1988). Sürekli olarak başkalarından yardım alan bireyler kendi kapasitelerine güvenlerini kaybedebilmekte ve öz yeterlik algıları zayıflayabilmektedir (Bandura, 1997). Ergenlik döneminde özerklik kazanma ve bağımsızlık önemli gelişimsel görevler olduğu için bu risk özel önem taşımaktadır (Steinberg, 2020).

Damgalanma ve olumsuz çıkarımlar, destek almanın bireyin başkaları tarafından zayıf veya yetersiz olarak algılanmasına yol açması riskini ifade etmektedir (Nadler, 2015). Bazı bireylerde ve kültürlerde destek almak utanç verici olarak algılanabilmekte ve benlik saygısını zedeleyebilmektedir (Kim et al., 2008). Bu nedenle bazı bireyler ihtiyaç duysalar bile destek aramaktan kaçınabilmektedir. Türk kültüründe "ne derler" kaygısı ve toplumsal yargılanma korkusu bazı konularda destek arama davranışını engelleyebilmektedir (Gülaçtı & Ateş, 2020).

1.3. Psikolojik Sağlamlık

1.3.1. Psikolojik Sağlamlık Kavramının Tanımı ve Kapsamı

Psikolojik sağlamlık, bireyin yaşamındaki olumsuzluklar, zorluklar ve stresli yaşam olayları karşısında olumlu uyum sağlayabilme ve psikolojik işlevselliğini sürdürebilme kapasitesini ifade eden çok boyutlu bir yapıdır. Son yıllarda pozitif psikoloji yaklaşımının gelişmesiyle birlikte psikolojik sağlamlık kavramı daha fazla önem

kazanmış ve psikolojik iyi oluşun temel belirleyicilerinden biri olarak ele alınmaya başlanmıştır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Psikolojik sağlık kavramı ilk olarak 1970'li yıllarda risk altındaki çocukların incelenmesi sırasında ortaya çıkmıştır. Araştırmacılar ciddi risk faktörlerine maruz kalan bazı çocukların beklenmedik biçimde olumlu gelişim gösterdiğini fark etmiş ve bu çocukları koruyucu faktörleri anlamaya çalışmışlardır (Garmezy, 1971; Rutter, 1979). Bu erken çalışmalar psikolojik sağlamlığın bilimsel olarak incelenmesinin temelini atmıştır. Türkiye'de psikolojik sağlık kavramı 2000'li yılların başından itibaren araştırılmaya başlanmış ve özellikle son on yılda bu konudaki çalışmalar hızla artmıştır (Terzi, 2008; Gizir, 2007).

Psikolojik sağlık literatürde farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Luthar ve arkadaşları psikolojik sağlamlığı bireyin ciddi risk faktörlerine maruz kalmasına rağmen olumlu gelişimsel sonuçlar gösterebilme kapasitesi olarak tanımlamaktadır (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000). Masten ise psikolojik sağlamlığı tehdit veya zorluk yaşamalarına rağmen başarılı uyum sağlayan bireylerde gözlenen dinamik süreç olarak ifade etmektedir (Masten, 2001). Werner ve Smith psikolojik sağlamlığı travmatik olay veya kronik stres sonrası iyi işlev görme kapasitesi olarak tanımlamaktadır (Werner & Smith, 1992). Türkiye'de Gizir psikolojik sağlamlığı bireyin yaşamındaki olumsuz koşullar karşısında uyum sağlama, toparlanma ve güçlenerek çıkma kapasitesi olarak ele almaktadır (Gizir, 2007).

Güncel yaklaşımlarda psikolojik sağlık yalnızca bireysel bir özellik değil, aynı zamanda bireyin sosyal bağlamı ve deneyimleriyle şekillenen dinamik bir süreç olarak ele alınmaktadır (Ungar, 2011). Bu perspektif psikolojik sağlamlığın sabit ve değişmez bir kişilik özelliği olmadığını, farklı zamanlarda ve farklı bağlamlarda değişebilen bir kapasite olduğunu vurgulamaktadır (Luthar et al., 2000). Ayrıca psikolojik sağlık yalnızca zorluklarla başa çıkmayı değil, aynı zamanda bu zorluklardan öğrenmeyi ve güçlenerek çıkmayı da içermektedir (Richardson, 2002). Türkiye'de yapılan çalışmalarda psikolojik sağlamlığın kültürel bağlamdan etkilendiği ve kolektivist değerlerin sağlık süreçlerini şekillendirdiği vurgulanmaktadır (Şahin & Aydın, 2020).

1.3.2. Psikolojik Sağlamlığın Kuramsal Temelleri

Psikolojik sağlamlığın anlaşılmasında farklı kuramsal yaklaşımlar geliştirilmiştir. Bu kuramlar psikolojik sağlamlığın nasıl geliştiğini, hangi faktörlerin etkili olduğunu ve hangi süreçler aracılığıyla işlediğini açıklamaya çalışmaktadır.

Koruyucu faktörler modeli, psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu unsurların temel rol oynadığını savunmaktadır (Rutter, 1987). Bu modele göre risk faktörleri bireyin olumsuz sonuçlar yaşama olasılığını artırırken koruyucu faktörler bu risklerin etkisini azaltmaktadır. Koruyucu faktörler bireysel (mizaç, zekâ, öz yeterlik), ailesel (güvenli bağlanma, destekleyici ebeveynlik) ve çevresel (olumlu akran ilişkileri, okul desteği) düzeylerde ele alınmaktadır (Masten & Coatsworth, 1998). Rutter koruyucu faktörlerin doğrudan olumlu etki yaratmaktan çok risk faktörlerinin olumsuz etkisini tamponlayarak işlediğini belirtmektedir (Rutter, 2013). Türkiye'de yapılan çalışmalarda güçlü sosyal destek ağlarının, yüksek benlik saygısının ve etkili başa çıkma becerilerinin ergenlerde önemli koruyucu faktörler olduğu bulunmuştur (Gülaçtı, 2018).

Dinamik süreç modeli, psikolojik sağlamlığın sabit bir özellik değil yaşam süreci boyunca gelişen ve değişebilen bir yapı olduğunu vurgulamaktadır (Luthar & Cicchetti, 2000). Bu model psikolojik sağlamlığın bağlamsal ve zamansal faktörlerden etkilendiğini öne sürmektedir. Aynı birey bir alanda sağlamlık gösterirken başka bir alanda zorluk yaşayabilmekte; bir dönemde sağlam olan birey başka bir dönemde kırılgan olabilmektedir (Luthar et al., 2000). Bu dinamik perspektif psikolojik sağlamlığın birey-çevre etkileşimleri sonucunda şekillendiğini ve sürekli değişen bir süreç olduğunu kabul etmektedir (Masten, 2014). Türkiye'de yapılan boylamsal çalışmalarda ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin zaman içinde değiştiği ve özellikle yaşam olaylarının bu değişimi etkilediği gösterilmektedir (Yavuz & Doğan, 2020).

Sosyo-ekolojik model, psikolojik sağlamlığı bireyin içinde bulunduğu sosyal, kültürel ve ekonomik sistemler bağlamında anlamayı hedeflemektedir (Ungar, 2011). Bu model Bronfenbrenner'in ekolojik sistem kuramından esinlenerek geliştirilmiştir ve psikolojik sağlamlığın yalnızca bireysel kapasitelerle değil aynı zamanda bireyin erişebildiği kaynaklarla ilişkili olduğunu vurgulamaktadır (Ungar, 2008). Sosyo-ekolojik perspektife göre kültürel bağlam sağlamlığın tanımını, ifade biçimlerini ve gelişim yollarını şekillendirmektedir (Ungar, Ghazinour & Richter, 2013). Türkiye'de yapılan

Çalışmalarda kolektivist kültürel değerlerin, aile merkezli destek sistemlerinin ve toplumsal dayanışmanın Türk ergenlerinin sağlamlık süreçlerinde merkezi rol oynadığı bulunmuştur (şahin & Aydın, 2020).

Dalgalar modeli (Waves Model), psikolojik sağlamlığın gelişimini sürekli bir büyüme ve uyum süreci olarak ele almaktadır (Richardson, 2002). Bu modele göre bireyler yaşam boyunca çeşitli bozucu olaylarla karşılaşmakta ve bu olaylar mevcut dengeyi bozmaktadır. Bozulma sonrası bireyler dört farklı yönde hareket edebilmektedir: daha güçlü hale gelerek yeniden bütünleşme (resilient reintegration), homeostazise dönüş, kayıpla yeniden bütünleşme veya işlevsiz yeniden bütünleşme (Richardson, 2002). Psikolojik sağlamlık bu süreçte daha güçlü hale gelerek yeniden bütünleşme kapasitesini ifade etmektedir. Bu model psikolojik sağlamlığın yalnızca zorlukları atlatmayı değil, aynı zamanda bu zorluklardan öğrenmeyi ve büyümeyi de içerdiğini vurgulamaktadır (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Pozitif psikoloji perspektifi, psikolojik sağlamlığı insan potansiyelinin gerçekleştirilmesi ve optimal işlevsellik bağlamında ele almaktadır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Bu yaklaşım patoloji odaklı geleneksel psikolojiden farklı olarak bireyin güçlü yönlerine, erdemlerine ve kapasitelerine odaklanmaktadır (Peterson & Seligman, 2004). Pozitif psikoloji perspektifinde psikolojik sağlamlık, iyimserlik, umut, öz yeterlik, yaşamın anlamlılığı gibi olumlu psikolojik kaynaklarla ilişkilendirilmektedir (Seligman, 2011). Türkiye'de yapılan çalışmalarda iyimserlik, umut ve yaşam anlamının psikolojik sağlamlığı güçlü biçimde yordadığı bulunmuştur (Gülaçtı & Sağlar, 2019; Sarı & Eraslan-apan, 2021).

1.3.3. Psikolojik Sağlamlığın Temel Bileşenleri

Psikolojik sağlamlık birden fazla bileşenenden oluşan karmaşık bir yapıdır. Bu bileşenler birbirleriyle etkileşim halinde çalışarak bireyin zorluklarla başa çıkma kapasitesini oluşurmaktadır.

Benlik saygısı, bireyin kendine ilişkin genel değerlendirmelerini ve kendini ne kadar değerli hissettiğini ifade etmektedir (Rosenberg, 1965). Yüksek benlik saygısı psikolojik sağlamlığın temel yapı taşlarından biridir. Benlik saygısı yüksek olan bireyler kendilerine güvenmekte, yeteneklerine inanmakta ve zorluklarla başa çıkabileceğini düşünmektedir (Orth & Robins, 2014). Düşük benlik saygısı ise bireyin stres karşısında

daha kırılgan olmasına ve olumsuz yaşam olaylarından daha fazla etkilenmesine yol açmaktadır (Sowislo & Orth, 2013). Türkiye'de yapılan çalışmalarda benlik saygısının psikolojik sağlamlığın önemli bir yordayıcısı olduğu ve bu ilişkinin karşılıklı olduğu bulunmuştur (Gülaçtı, 2018; Karababa & Dilmaç, 2019).

Öz yeterlik, bireyin belirli görevleri başarıyla yerine getirebilme kapasitesine ilişkin inancını ifade etmektedir (Bandura, 1997). Öz yeterlik bireyin davranışlarını başlatma, sürdürme ve zorluklarla karşılaştığında sebat etme konusunda önemli bir motivasyonel faktördür. Yüksek öz yeterlik inancına sahip bireyler zorlu görevlere meydan okuma olarak yaklaşmakta, başarısızlıkları geçici aksaklıklar olarak görmekte ve stresli durumlarda daha az kaygı yaşamaktadır (Bandura, 1994). Öz yeterlik ayrıca bireyin hangi başa çıkma stratejilerini kullanacağını ve ne kadar çaba göstereceğini etkilemektedir (Schunk & Pajares, 2009). Türkiye'de yapılan çalışmalarda öz yeterliğin psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordadığı ve bu ilişkide sosyal desteğin aracı rol oynadığı bulunmuştur (Arslan, 2019; Ateş & Çelik, 2019).

Duygusal düzenleme, bireyin duygusal tepkilerini yönetebilme ve uygun biçimde ifade edebilme becerisidir (Gross, 2015). Etkili duygusal düzenleme becerileri bireyin stresli durumlarla daha iyi başa çıkmasını, olumsuz duyguların yoğunluğunu ve süresini azaltmasını sağlamaktadır (Aldao et al., 2010). Duygusal düzenleme stratejileri uyumlu (bilişsel yeniden değerlendirme, problem odaklı başa çıkma) ve uyumsuz (bastırma, ruminasyon, kaçınma) olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Gross, 2015). Uyumlu stratejilerin kullanımı psikolojik sağlamlığı artırırken uyumsuz stratejilerin kullanımı psikolojik kırılganlığa yol açmaktadır (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2012). Türkiye'de yapılan çalışmalarda duygusal düzenleme güçlüklerinin psikolojik sağlamlığı negatif yönde yordadığı ve bilişsel yeniden değerlendirme gibi uyumlu stratejilerin psikolojik sağlamlığı güçlendirdiği gösterilmektedir (Sağlar & Akdeniz, 2020; Yiğit & Sağlam, 2018).

Problem çözme becerileri, bireyin karşılaştığı sorunları tanımlama, alternatif çözümler üretme, en uygun çözümü seçme ve uygulama kapasitesini ifade etmektedir (D'Zurilla & Nezu, 2007). Etkili problem çözme becerileri psikolojik sağlamlığın önemli bir bileşenidir çünkü bu beceriler bireyin stresli durumlarla aktif olarak başa çıkmasını ve kontrol duygusunu sürdürmesini sağlamaktadır (Heppner & Lee, 2002). Problem çözme

becerileri yüksek olan bireyler zorlukları tehdit olarak değil çözülebilir problemler olarak görmekte ve çözüm odaklı yaklaşmaktadır (D'Zurilla & Nezu, 2007). Türkiye'de yapılan çalışmalarda yapıcı problem çözme stilinin psikolojik sağlamlığı pozitif yönde yordadığı bulunmuştur (Altundağ & Bulut, 2020).

İyimserlik, bireyin gelecek hakkında olumlu beklentilere sahip olmasını ifade etmektedir (Scheier & Carver, 1985). İyimser bireyler kötü olayların geçici, spesifik ve dışsal nedenlere bağlı olduğunu düşünürken; iyi olayların kalıcı, yaygın ve içsel nedenlere bağlı olduğuna inanmaktadır (Seligman, 1998). İyimserlik psikolojik ve fiziksel sağlığı desteklemekte, stresle etkili başa çıkmayı kolaylaştırmakta ve başarı olasılığını artırmaktadır (Carver, Scheier & Segerstrom, 2010). Türkiye'de yapılan çalışmalarda iyimserliğin psikolojik sağlamlığın güçlü bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur (Gülaçtı & Sağlar, 2019).

Umut, bireyin hedeflerine ulaşabileceğine ilişkin inancını ve bu hedefe giden yolları bulma kapasitesini içeren motivasyonel bir yapıdır (Snyder, 2002). Umut iki bileşenden oluşmaktadır: yol düşüncesi (hedefe ulaşmak için yollar bulabilme) ve eyleyici düşünce (bu yolları izlemek için motivasyon) (Snyder, Irving & Anderson, 1991). Umut düzeyi yüksek olan bireyler hedef odaklı düşünmekte, engelleri aşmanın yollarını bulmakta ve zorluklarla karşılaştıklarında alternatif stratejiler geliştirmektedir (Snyder, 2002). Türkiye'de yapılan çalışmalarda umudun psikolojik sağlamlığı hem doğrudan hem de öz yeterlik aracılığıyla dolaylı olarak yordadığı gösterilmektedir (Sarı & Eraslan-Çapan, 2021).

Sosyal yetkinlik, bireyin sosyal ortamlarda etkili biçimde işlev görebilme ve sağlıklı ilişkiler kurabilme kapasitesini ifade etmektedir. Sosyal yetkinlik empati kurma, perspektif alma, etkili iletişim, çatışma çözme ve işbirliği yapma becerilerini içermektedir (Rose-Krasnor, 1997). Sosyal yetkinlik psikolojik sağlamlığın hem bir bileşeni hem de bir sonucudur. Sosyal yetkinliği yüksek bireyler daha kaliteli sosyal ilişkiler kurmakta, daha fazla sosyal destek almakta ve stresli dönemlerde bu kaynaklardan faydalanabilmektedir (Masten & Coatsworth, 1998). Türkiye'de yapılan çalışmalarda algılanan sosyal yetkinliğin psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur (Ateş, 2020).

Yaşamın anlamlılığı, bireyin yaşamına anlam ve amaç yüklemesini, varoluşunu anlamlı bulmasını ifade etmektedir (Frankl, 1963). Yaşamın anlamlılığı bireye yön, motivasyon ve zorlukları aşma gücü vermektedir. Yaşamını anlamlı bulan bireyler zorluklarla karşılaştıklarında bu zorlukları büyük resmin bir parçası olarak görebilmekte ve anlam arayışı içinde büyüme fırsatlarına dönüştürebilmektedir (Steger, Frazier, Oishi & Kaler, 2006). Türkiye'de yapılan çalışmalarda yaşam anlamının psikolojik sağlamlıkla güçlü pozitif ilişki gösterdiği bulunmuştur (Gülaçtı & Sağlar, 2019).

1.3.4. Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Etkili Faktörler

Psikolojik sağlamlık bireyin kişisel özellikleri ve çevresel etmenlerin etkileşimi sonucunda gelişmektedir. Bu faktörler bireysel, ailesel ve çevresel düzeylerde ele alınabilir.

Bireysel faktörler, bireyin doğuştan getirdiği veya erken dönemde kazandığı özelliklerdir. Pozitif mizaç özellikleri (uyumluluk, sorumluluk, duygusal istikrar) psikolojik sağlamlığı desteklemektedir (Masten & Coatsworth, 1998). Zekâ ve bilişsel yetenekler bireyin problemleri daha iyi anlamasını ve etkili çözümler üretmesini sağlamaktadır (Masten, 2014). Bilişsel esneklik, bireyin farklı perspektifler görebilmesini ve uyum sağlayıcı düşünce örüntüleri geliştirmesini mümkün kılmaktadır (Southwick et al., 2014). Türkiye'de yapılan çalışmalarda bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlığı güçlü biçimde yordadığı bulunmuştur (Arslan, 2019).

Kişilik özellikleri psikolojik sağlamlıkla ilişkilidir. Beş faktör kişilik modelinde özellikle sorumluluk ve duygusal dengelilik boyutlarının psikolojik sağlamlığın güçlü yordayıcıları olduğu gösterilmektedir (Campbell-Sills, Cohan & Stein, 2006). Sorumluluk öz disiplin, planlılık ve hedef odaklılığı; duygusal dengelilik ise duygusal istikrar ve strese dayanıklılığı yansıtmaktadır (McCrae & Costa, 2003). Türkiye'de yapılan çalışmalarda sorumluluk ve duygusal dengelilik boyutlarının psikolojik sağlamlığın en güçlü yordayıcıları olduğu gösterilmiştir (Sarıçam & Akın, 2018).

Ailesel faktörler, psikolojik sağlamlığın gelişiminde kritik rol oynamaktadır. Güvenli bağlanma ilişkileri bireye güvenli bir üs sağlamak ve dünyayı keşfetme cesareti vermektedir (Bowlby, 1969). Güvenli bağlanan bireyler başkalarına güvenme, yardım arama ve ilişkilerde yakınlık kurma konusunda daha yetkin olmaktadır (Ainsworth, 1989). Türkiye'de yapılan çalışmalarda güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin

psikolojik sağamlık düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur (Ateş, 2021).

Sıcak ve destekleyici ebeveyn-çocuk ilişkileri psikolojik sağamlığı güçlendirmektedir. Ebeveynlerin çocuklarına sevgi, ilgi ve destek göstermeleri; aynı zamanda tutarlı sınırlar koymaları ve uygun beklentiler oluşturmaları çocuğun sağamlık kapasitesini artırmaktadır (Masten & Coatsworth, 1998). Otoriter ebeveynlik stili hem sıcaklık hem de yapı sağladığı için psikolojik sağamlığı en güçlü destekleyen ebeveynlik tarzıdır (Steinberg, 2020). Türkiye'de yapılan çalışmalarda algılanan ebeveyn desteğinin ergenlerin psikolojik sağamlığını anlamlı düzeyde yordadığı gösterilmiştir (Gülaçtı, 2017; Dönmez & Gülaçtı, 2020).

Sağlıklı aile işlevselliği psikolojik sağamlığın gelişiminde önemlidir. Aile üyeleri arasında açık iletişim, sorun çözme becerileri, duygusal ifade ve karşılıklı destek sağlam aile sistemlerinin özelliklerindendir (Walsh, 2003). Sağlıklı işleyen aileler zorluklarla karşılaştıklarında bir arada kalabilmekte, birbirlerini destekleyebilmekte ve kolektif olarak başa çıkabilmektedir (Patterson, 2002). Türkiye'de yapılan çalışmalarda sağlıklı aile işlevlerinin psikolojik sağamlığı anlamlı düzeyde yordadığı gösterilmiştir (Gülaçtı, 2018; Gülaçtı, Ateş & Sağlar, 2021).

Çevresel faktörler, bireyin aile dışındaki sosyal çevresinden kaynaklanan destekleyici unsurları içermektedir. Olumlu akran ilişkileri psikolojik sağamlığı güçlendirmektedir. Arkadaşlar bireye duygusal destek, pratik yardım ve normalleşme duygusu sağlamaktadır (Masten & Coatsworth, 1998). Özellikle ergenlik döneminde akran kabulü ve yakın arkadaşlıklar psikolojik sağamlığın önemli kaynaklarıdır (Brown & Larson, 2009). Türkiye'de yapılan boylamsal çalışmalarda olumlu akran ilişkilerinin psikolojik sağamlığı zaman içinde artırdığı bulunmuştur (Özdemir & Kuzucu, 2019).

Destekleyici okul ortamı ve öğretmen desteği psikolojik sağamlığı beslemektedir. Olumlu okul iklimi bireye güvenli bir ortam, akademik destek ve başarı fırsatları sunmaktadır (Thapa, Cohen, Guffey & Higgins-D'Alessandro, 2013). Öğretmenler rol model olabilmekte, öğrencileri motive edebilmekte ve yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olabilmektedir (Wentzel, 1998). Türkiye'de yapılan çalışmalarda olumlu okul ikliminin psikolojik sağamlığı anlamlı düzeyde yordadığı gösterilmiştir (Sağlar, Türnüklü & Şahin, 2018).

Topluluk kaynakları ve sosyal hizmetler psikolojik sağlamlığı destekleyebilmektedir. Rekreasyon olanakları, gençlik programları, mentorluk hizmetleri ve topluluk merkezleri bireye sosyal bağlantılar, anlamlı aktiviteler ve beceri geliştirme fırsatları sunmaktadır (Ungar, 2011). Özellikle risk altındaki çocuklar ve ergenler için bu topluluk kaynakları kritik koruyucu faktörler olabilmektedir (Masten, 2014). Türkiye'de yapılan çalışmalarda topluluk desteğinin özellikle dezavantajlı gruplar için önemli bir koruyucu faktör olduğu belirtilmektedir (Yıldız & Kutlu, 2019).

1.4. Sosyal Kaygı

1.4.1. Sosyal Kaygı Kavramının Tanımı ve Kapsamı

Sosyal kaygı, bireyin sosyal etkileşimlerde veya performans gerektiren durumlarda başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu yaşaması ve buna bağlı olarak yoğun kaygı belirtileri göstermesi şeklinde tanımlanmaktadır (American Psychiatric Association, 2013). Sosyal kaygı yaşamın farklı dönemlerinde ortaya çıkabilmekle birlikte ergenlik dönemi bu kaygının en sık görüldüğü ve en yoğun yaşandığı dönemlerden biridir (Leigh & Clark, 2018).

Sosyal kaygı kavramı bir spektrum üzerinde değerlendirilebilir. Bir uçta birçok insanın zaman zaman yaşadığı normal düzeyde sosyal kaygı; diğer uçta ise günlük işlevselliği ciddi biçimde bozan klinik düzeyde sosyal kaygı bozukluğu yer almaktadır (Beidel & Turner, 2007). Normal sosyal kaygı bireyin sosyal ortamlarda dikkatli ve uygun davranmasını sağlayan uyumlu bir özellik olabilmektedir (Crozier, 2001). Ancak sosyal kaygı yoğunlaştığında ve işlevselliği bozduğunda patolojik bir hal almaktadır (Heimberg, Brozovich & Rapee, 2014).

Sosyal kaygı bozukluğu, DSM-5'te bir veya daha fazla sosyal durumda başkaları tarafından incelenme olasılığının bulunduğu durumlara karşı belirgin korku veya kaygı duyma ile karakterize edilmektedir (American Psychiatric Association, 2013). Birey bu sosyal durumlarda utanç verici veya küçük düşürücü biçimde davranacağından veya kaygı belirtilerinin fark edileceğinden korkmaktadır. Sosyal durumlar neredeyse her zaman korku veya kaygıya neden olmakta ve bu durumlar kaçınılmakta veya yoğun korku ya da kaygı ile katlanılmaktadır (American Psychiatric Association, 2013).

Sosyal kaygının tarihsel gelişimi incelendiğinde bu kavramın farklı isimlerle ele alındığı görülmektedir. Hippokrates'in tanımladığı utangaçlık ve çekingenlik sosyal

kaygının erken dönem betimlemelerindendir (Beidel & Turner, 2007). 19. yüzyılda Janet "sosyal fobi" terimini kullanmış ve başkalarının önünde konuşma korkusunu tanımlamıştır (Marks, 1985). 20. yüzyılın ikinci yarısında sosyal kaygı sistematik olarak araştırılmaya başlanmış ve davranışçı, bilişsel ve nörobiyolojik perspektiflerden incelenmiştir (Clark & Wells, 1995). Türkiye'de sosyal kaygı konusundaki çalışmalar özellikle 2000'li yıllardan itibaren artmış ve Türk kültürüne özgü özellikleri incelenmeye başlanmıştır (Koydemir & Demir, 2008).

1.4.2. Sosyal Kaygının Belirtileri ve Boyutları

Sosyal kaygının belirtileri üç ana kategoride toplanmaktadır: bilişsel, fizyolojik ve davranışsal belirtiler. Bu üç bileşen birbirleriyle etkileşim halindedir ve birbirlerini pekiştirebilmektedir (Clark & Wells, 1995).

Bilişsel belirtiler, sosyal kaygının düşünce ve bilgi işleme süreçlerindeki tezahürlerini içermektedir. Olumsuz otomatik düşünceler sosyal kaygının temel bilişsel özelliğidir (Beck, 2005). Sosyal kaygısı yüksek bireyler sosyal durumlar öncesinde, sırasında ve sonrasında kendileri hakkında olumsuz düşünceler yaşamaktadır ("Aptal bir şey söyleyeceğim", "Beni beğenmeyecekler", "Rezil oldum") (Clark & Wells, 1995). Aşırı öz-farkındalık bu bireylerin sürekli kendilerini izlemelerine ve değerlendirmelerine yol açmaktadır (Spurr & Stopa, 2002). Sosyal durumlarda dikkat içe yönelmekte ve birey kendi performansını aşırı biçimde izlemektedir (Woody, 1996).

Bilişsel çarpıtmalar sosyal kaygıda sıkça görülmektedir. Katastrofik düşünme, olası en kötü senaryoları düşünme ve abartma sosyal kaygılı bireylerde yaygındır (Beck, 2005). Aşırı genelleme, bir olumsuz deneyimi tüm sosyal durumlara genelleme eğilimidir (Burns, 1980). Zihin okuma, başkalarının ne düşündüğünü olumsuz biçimde varsayma çarpıtmasıdır (Beck, 2005). Kişiselleştirme, nötr veya belirsiz durumları kişisel olarak alma eğilimidir (Burns, 1980). Türkiye'de yapılan çalışmalarda olumsuz otomatik düşüncelerin ve bilişsel çarpıtmaların sosyal kaygıyı güçlü biçimde yordadığı bulunmuştur (Gülaçtı & Ateş, 2020).

Düşük benlik algısı sosyal kaygının önemli bir bilişsel bileşenidir. Sosyal kaygısı yüksek bireyler kendilerini yetersiz, değersiz ve sevilebilir olmayan olarak görmektedir (Cox, Fleet & Stein, 2004). Bu olumsuz benlik algısı sosyal durumlara yaklaşımı etkilemekte ve olumsuz beklentilere yol açmaktadır (Sowislo & Orth, 2013). Türkiye'de

yapılan çalışmalarda düşük benlik saygısının sosyal kaygının önemli bir yordayıcısı olduğu ve bu ilişkinin karşılıklı olduğu gösterilmektedir (Karababa & Dilmaç, 2019).

Fizyolojik belirtiler, sosyal kaygının bedensel tezahürlerini içermektedir. Kalp çarpıntısı, terleme, titreme, mide bulantısı, baş dönmesi ve yüz kızarması sık görülen fizyolojik belirtilerdir (Beidel & Turner, 2007). Bu belirtiler otonomik sinir sisteminin aktivasyonundan kaynaklanmakta ve savaş-kaç tepkisinin parçasıdır (Heimberg et al., 2014). Sosyal kaygısı yüksek bireyler bu fizyolojik belirtilerden özellikle endişe duymaktadır çünkü bu belirtilerin başkaları tarafından fark edilebileceğini ve olumsuz değerlendirilmeye yol açacağını düşünmektedir (Bögels & Reith, 1999).

Görünür fizyolojik belirtiler (yüz kızarması, terleme, titreme) sosyal kaygısı yüksek bireylerde özel bir endişe kaynağıdır (Beidel & Turner, 2007). Bu bireylerin bu belirtilerin fark edilmesi ve bunun utanç verici olması konusunda yoğun kaygıları vardır (Morrison & Heimberg, 2013). Türkiye'de yapılan çalışmalarda ergenlerin en çok yüz kızarması ve terleme gibi görünür fizyolojik belirtilerden endişe duydukları bulunmuştur (Yılmaz & Kaşıkçı, 2020).

Davranışsal belirtiler, sosyal kaygının gözlenebilir davranış örüntülerindeki yansımalarını içermektedir. Kaçınma davranışları sosyal kaygının temel davranışsal özelliğidir (Beidel & Turner, 2007). Sosyal kaygısı yüksek bireyler sosyal durumlardan kaçınmakta, davetleri geri çevirmekte ve sosyal etkileşimlerden uzak durmaktadır (Heimberg et al., 2014). Kaçınma kısa vadede rahatlama sağlasa da uzun vadede sosyal kaygıyı pekiştirmekte ve sosyal becerilerin gelişmesini engellemektedir (Wells et al., 1995).

Güvenlik davranışları, bireyin kaygısını azaltmak ve korktuğu durumun gerçekleşmesini önlemek için kullandığı davranışlardır (Salkovskis, 1991). Göz temasından kaçınma, fazla hazırlanma, sessiz kalma, dikkat çekici davranmaktan kaçınma ve alkol kullanımı güvenlik davranışı örnekleridir (Clark & Wells, 1995). Güvenlik davranışları geçici rahatlama sağlasa da sosyal kaygının sürmesine katkıda bulunmaktadır çünkü bu davranışlar bireyin olumsuz inançlarını test etmesini ve düzeltilmesini engellemektedir (McManus, Sacadura & Clark, 2008).

Sosyal geri çekilme, sosyal kaygının bir diğer davranışsal tezahürüdür. Sosyal kaygısı yüksek bireyler sosyal etkileşimleri başlatmakta zorlanmakta, konuşmalara

katılmamakta ve arkadaşlık ilişkileri kurmakta güçlük çekmektedir (La Greca & Lopez, 1998). Bu geri çekilme sosyal becerilerin gelişmesini engellemekte ve yalnızlığa yol açmaktadır (Lim et al., 2016). Türkiye'de yapılan çalışmalarda sosyal kaygının yalnızlığı anlamlı düzeyde yordadığı ve bu ilişkide sosyal desteğin tampon rolü oynadığı bulunmuştur (Özdemir & Çok, 2021).

1.4.3. Sosyal Kaygının Bilişsel Modelleri

Sosyal kaygının anlaşılmasında bilişsel modeller önemli katkılar sağlamıştır. Bu modeller sosyal kaygının nasıl geliştiğini, sürdüğünü ve hangi bilişsel süreçlerin etkili olduğunu açıklamaktadır.

Clark ve Wells Modeli, sosyal kaygının en kapsamlı bilişsel modellerinden biridir (Clark & Wells, 1995). Bu modele göre sosyal kaygısı olan bireylerin sosyal performanslarının başkaları tarafından değerlendirileceğine ve bu değerlendirmenin olumsuz sonuçlar doğuracağına ilişkin temel inançları vardır. Sosyal bir durumla karşılaşıldığında bu inançlar aktive olmakta ve üç temel süreç devreye girmektedir (Clark & Wells, 1995).

Birinci süreç, sosyal durum öncesinde olumsuz beklentilerin oluşmasıdır. Birey sosyal duruma girmeden önce ne kadar kötü performans göstereceğini ve bunun ne kadar utanç verici olacağını düşünmektedir (Clark & Wells, 1995). Bu olumsuz beklentiler kaygı düzeyini artırmakta ve bireyin sosyal duruma olumsuz bir zihinsel hazırlıkla girmesine yol açmaktadır (Hinrichsen & Clark, 2003).

İkinci süreç, sosyal durum sırasında aşırı öz-farkındalık ve içsel dikkat odağıdır. Birey sosyal durumlarda dikkatini dışsal ipuçlarına değil kendi içsel deneyimlerine (düşünceler, duygular, bedensel belirtiler) yöneltmektedir (Spurr & Stopa, 2002). Bu içsel odak bireyin çevresel bilgileri doğru işlemesini engellemekte ve sosyal performansını olumsuz etkilemektedir (Woody, 1996).

Üçüncü süreç, sosyal durum sonrasında aşırı olumsuz değerlendirme ve ruminasyondur. Birey sosyal durumdan sonra performansını aşırı eleştirel biçimde değerlendirmekte ve olayı tekrar tekrar zihninde canlandırmaktadır (Brozovich & Heimberg, 2008). Bu ruminasyon sosyal kaygıyı sürdürmekte ve gelecekteki sosyal durumlar için olumsuz beklentileri pekiştirmektedir (Abbott & Rapee, 2004). Türkiye'de yapılan çalışmalarda özellikle sosyal durumlar sonrası olumsuz değerlendirme sürecinin

sosyal kaygının kronikleşmesinde önemli rol oynadığı bulunmuştur (Yavuzer ve ark., 2018).

Clark ve Wells modelinde güvenlik davranışlarının da önemli bir rolü vardır. Bu davranışlar kısa vadede kaygıyı azaltsa da uzun vadede sosyal kaygıyı sürdürmektedir çünkü bireyin olumsuz inançlarını test etmesini ve düzeltmesini engellemektedir (Clark & Wells, 1995). Ayrıca güvenlik davranışları başkalarının tepkilerini olumsuz etkileyerek bireyin korktuğu durumun gerçekleşmesine katkıda bulunabilmektedir (McManus et al., 2008). Örneğin göz temasından kaçınan bir birey gerçekten daha az sempatik görünebilmektedir (Alden & Bieling, 1998).

Rapee ve Heimberg Modeli, sosyal kaygının temelinde bireyin zihinsel temsil süreçlerinin yer aldığını öne sürmektedir (Rapee & Heimberg, 1997). Bu modele göre sosyal kaygısı olan birey sosyal bir duruma girdiğinde zihninde izleyici kitlesi hakkında bir temsil oluşturmaktadır. Aynı zamanda birey kendisinin bu izleyici kitlesi tarafından nasıl görüldüğüne ilişkin bir temsil de oluşturmaktadır (Rapee & Heimberg, 1997). Bu iki temsil karşılaştırılmakta ve arada büyük bir uyumsuzluk algılandığında yoğun kaygı yaşanmaktadır (Hofmann, 2007).

Rapee ve Heimberg modeline göre sosyal kaygısı yüksek bireylerin iki temel problemi vardır (Rapee & Heimberg, 1997). Birincisi, bu bireyler başkalarının standartlarını ve beklentilerini aşırı yüksek algılamaktadır. İzleyici kitlesinin çok talepkâr ve eleştirel olduğunu düşünmektedir (Alden, Ryder & Mellings, 2002). İkincisi, bu bireyler kendi sosyal performanslarını aşırı düşük değerlendirmektedir. Kendilerini yetersiz ve beceriksiz görmektedir (Rapee & Heimberg, 1997). Bu iki faktörün kombinasyonu algılanan uyumsuzluğu artırmakta ve yoğun sosyal kaygıya yol açmaktadır (Hofmann, 2007).

Modelde dikkat süreçlerinin de önemli bir rolü vardır. Sosyal kaygısı yüksek bireyler dikkatlerini hem kendilerine hem de çevrelerindeki tehdit ipuçlarına yöneltebilmektedir (Rapee & Heimberg, 1997). Çevredeki olumsuz ipuçları (kaşlarını çatan biri, esneme, saat bakma) seçici olarak algılanmakta ve bunlara aşırı önem verilmektedir (Amir, Elias, Klumpp & Przeworski, 2003). Olumlu veya nötr ipuçları ise göz ardı edilmektedir (Hirsch & Clark, 2004). Türkiye'de yapılan çalışmalarda yüksek sosyal

standartlar ve olumsuz değerlendirilme beklentisinin sosyal kaygıyı güçlü biçimde yordadığı bulunmuştur (Sağlar & Özdemir, 2019).

Bilişsel içerik-özellik modeli, bilişsel süreçlerin içeriğinin ve özelliklerinin sosyal kaygıda farklı roller oynadığını öne sürmektedir (Heimberg et al., 2014). Bu modele göre sadece ne düşünüldüğü değil (içerik), aynı zamanda nasıl düşünüldüğü (özellikler) de önemlidir. Düşüncelerin sıklığı, canlılığı, kontrol edilemezliği ve inandırıcılığı sosyal kaygının şiddetini etkilemektedir (Borkovec, Robinson, Pruzinsky & DePree, 1983). Örneğin aynı olumsuz düşünceye sahip iki birey, bu düşünceye ne kadar inandıklarına bağlı olarak farklı düzeylerde kaygı yaşayabilmektedir (Wells, 1997).

1.4.4. Ergenlikte Sosyal Kaygının Gelişimsel Temelleri

Ergenlik dönemi sosyal kaygının ortaya çıkması ve yoğunlaşması açısından kritik bir evredir. Epidemiyolojik çalışmalar sosyal kaygı bozukluğunun başlangıç yaşının tipik olarak erken ve orta ergenlik dönemine denk geldiğini göstermektedir (Kessler et al., 2005). Ergenlik döneminin bilişsel, duygusal, sosyal ve nörobiyolojik dinamikleri bireyde sosyal kaygının gelişimine uygun bir ortam yaratabilmektedir.

Bilişsel gelişim açısından ergenlik döneminde soyut düşünme kapasitesinin gelişmesi ergenlerin başkalarının düşünceleri hakkında düşünebilmelerini sağlamaktadır (Piaget, 1972). Ancak bu yeni bilişsel kapasite bazen aşırı sosyal farkındalığa ve hayali seyirci fenomenine yol açabilmektedir (Elkind, 1967). Hayali seyirci algısı, ergenin başkalarının sürekli kendisini izlediğine ve değerlendirdiğine ilişkin abartılı inancını ifade etmektedir (Elkind, 1967). Bu bilişsel özellik öz-bilinç duygusunun artmasına, sosyal durumlarda utanma ve mahcup olma korkusuna ve sosyal kaygının gelişmesine zemin hazırlamaktadır (Vartanian, 2000).

Ergen egosentrizmi sosyal kaygının bilişsel temellerinden biridir. Ergenler kendilerini sosyal dünyanın merkezinde görmekte ve başkalarının sürekli kendileriyle ilgilendiğini düşünmektedir (Lapsley & Murphy, 2017). Bu egosantrik perspektif ergenlerin sosyal değerlendirmelere aşırı duyarlı olmalarına yol açmaktadır (Elkind, 1967). Türkiye'de yapılan çalışmalarda hayali seyirci algısı ve sosyal kaygı arasında güçlü ilişki bulunmuş ve bu algının özellikle ergenliğin ilk yıllarında daha belirgin olduğu gösterilmiştir (Yavuzer ve ark., 2018).

Nörogelişimsel açıdan ergenlik döneminde limbik sistemdeki aktivitenin artması ve prefrontal korteksin henüz tam olgunlaşmamış olması ergenlerin sosyal tehditlere karşı aşırı duyarlı olmalarına neden olmaktadır (Blakemore, 2018). Amigdala, tehdit algılama ve korku tepkilerinden sorumlu olan beyin bölgesidir ve ergenlik döneminde sosyal tehditlere karşı hiperaktif olabilmektedir (Monk et al., 2008). Prefrontal korteks ise bu duygusal tepkileri düzenleme işlevini görmektedir ancak ergenlikte henüz tam olgunlaşmamıştır (Steinberg, 2020). Bu nörobilolojik asenkroni ergenlerin sosyal durumlarda yoğun kaygı yaşamalarına ancak bu kaygıyı etkili biçimde düzenleyememelerine yol açmaktadır (Demir & Koyuncu, 2020).

Sosyal beyin ağı ergenlik döneminde önemli değişimler geçirmektedir. Sosyal bilgi işleme, perspektif alma, empati ve sosyal değerlendirmeden sorumlu olan beyin bölgeleri ergenlikte yeniden yapılandırılmaktadır (Blakemore & Mills, 2014). Bu yeniden yapılandırma ergenlerin akran ilişkilerine artan duyarlılık göstermelerine, sosyal kabul ve reddedilmeye karşı yoğun tepkiler vermelerine neden olmaktadır (Somerville, 2013). Nörogörüntüleme çalışmaları ergenlerin sosyal değerlendirme durumlarında yetişkinlere göre daha yüksek beyin aktivasyonu gösterdiğini ortaya koymaktadır (Guyer, Silk & Nelson, 2016). Türkiye'de yapılan çalışmalarda sosyal beyin ağındaki bu değişimlerin ergenlerin sosyal kaygı gelişiminde önemli rol oynadığı vurgulanmaktadır (Karabekiroğlu & Rodopman-Arman, 2019).

Kimlik gelişimi sürecindeki belirsizlikler sosyal kaygıya katkıda bulunabilmektedir. Ergenler kim olduklarını keşfetmeye çalışırken kendilerini farklı bağlamlarda farklı şekillerde sunmakta ve bu durum bazen tutarsızlık ve sahtelik duygularına yol açmaktadır (Harter, 2012). Kimlik karmaşası yaşayan ergenler sosyal ortamlarda ne gibi davranacakları konusunda belirsizlik yaşayabilmekte ve bu belirsizlik sosyal kaygıyı artırabilmektedir (Erikson, 1968). Türkiye'de yapılan çalışmalarda dağınık kimlik statüsündeki ergenlerin daha yüksek sosyal kaygı yaşadıkları bulunmuştur (Çelik & Odacı, 2020).

Akran ilişkilerinin artan önemi sosyal kaygının gelişiminde merkezi bir rol oynamaktadır. Ergenlik döneminde akran kabulü ve popülerlik bireyin benlik saygısı ve sosyal kimliği açısından kritik önem kazanmaktadır (Brown & Larson, 2009). Akran grubu tarafından kabul görmek ergenin benlik saygısını güçlendirirken reddedilme veya

dışlanma deneyimleri ciddi psikolojik yaralara yol açabilmektedir (La Greca & Lopez, 1998). Akran reddi veya zorbalık deneyimleri sosyal kaygının gelişiminde önemli risk faktörleridir (Siegel, La Greca & Harrison, 2009). Türkiye'de yapılan çalışmalarda akran zorbalığı mağduriyetinin sosyal kaygıyı anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur (Peker & Eroğlu, 2017).

Beden imajı kaygıları ergenlik döneminde yoğunlaşmakta ve sosyal kaygıyla ilişkilenebilir. Pubertal değişiklikler beden imajı üzerinde önemli etkiler yaratmakta ve ergenler görünüşleri konusunda endişelenmektedir (Derman, 2018). Özellikle Batı kültürlerinde yaygın olan idealize edilmiş beden standartları ergenlerde beden memnuniyetsizliği yaratmaktadır (Levinson & Rodebaugh, 2012). Olumsuz beden imajı sosyal kaygıyla güçlü ilişki göstermektedir çünkü ergenler fiziksel görünüşlerinin başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceğinden korkmaktadır (Levinson & Rodebaugh, 2012). Türkiye'de yapılan çalışmalarda olumsuz beden imajının sosyal kaygıyı anlamlı düzeyde yordadığı ve bu ilişkide benlik saygısının aracı rol oynadığı bulunmuştur (Arslan, 2019).

1.4.5. Sosyal Kaygının Yaygınlığı ve Cinsiyet Farklılıkları

Epidemiyolojik araştırmalar sosyal kaygının özellikle ergenlik döneminde yaygın bir biçimde görüldüğünü göstermektedir. Dünya genelinde ergenlerde sosyal kaygı bozukluğunun yaşam boyu yaygınlığı %5-12 arasında değişmektedir (Kessler et al., 2012). Alt klinik düzeyde sosyal kaygının yaygınlığı ise çok daha yüksektir ve ergenlerin %20-40'ının zaman zaman sosyal kaygı yaşadığı tahmin edilmektedir (Beidel & Turner, 2007).

Sosyal kaygının başlangıç yaşı tipik olarak erken ve orta ergenlik dönemine denk gelmektedir. Ortalama başlangıç yaşı 13-15 yaş aralığındadır (Kessler et al., 2005). Erken başlangıç yaşı sosyal kaygının kronikleşme riskini artırmaktadır çünkü bu kaygı kritik gelişimsel dönemlerde sosyal öğrenme ve beceri kazanımını engellemektedir (Leigh & Clark, 2018). Tedavi edilmediği takdirde sosyal kaygı genellikle yetişkinlik dönemine taşınmakta ve yaşam boyu sürebilmektedir (Beesdo et al., 2007).

Türkiye'de yapılan çalışmalar da ergenlerde sosyal kaygının önemli düzeyde yaygın olduğunu ortaya koymaktadır. Ankara'da lise öğrencileri ile yapılan bir çalışmada öğrencilerin yaklaşık %18'inin klinik düzeyde sosyal kaygı yaşadığı bulunmuştur

(Gülaçtı & Akın, 2017). Malatya'da ortaöğretim öğrencileri ile gerçekleştirilen başka bir araştırmada benzer oranlar tespit edilmiştir (Ateş & Sağlar, 2018). Bu oranlar Türk ergenlerinde sosyal kaygının önemli bir ruh sağlığı sorunu olduğunu göstermektedir.

Cinsiyet farklılıkları sosyal kaygı araştırmalarında tutarlı biçimde rapor edilmektedir. Kız ergenler erkek ergenlere göre anlamlı derecede daha yüksek sosyal kaygı düzeylerine sahiptir (McLean & Anderson, 2009). Bu cinsiyet farkı hem Türkiye'de hem de uluslararası literatürde tutarlı biçimde bulunmaktadır (Ateş & Sağlar, 2018). Kız ergenlerde sosyal kaygının daha yaygın olmasının birkaç nedeni öne sürülmektedir.

Biyolojik açıdan kızlarda östrojen hormonunun duygusal duyarlılığı artırması ve stres tepkilerini yoğunlaştırması cinsiyet farkını kısmen açıklayabilmektedir (McLean & Anderson, 2009). Nörobiyolojik çalışmalar kızlarda amigdala aktivitesinin daha yüksek olduğunu ve sosyal tehditlere karşı daha güçlü tepkiler verildiğini göstermektedir (Guyer et al., 2016). Sosyokültürel açıdan toplumsal cinsiyet rolleri ve beklentileri kız ergenlerin sosyal değerlendirmelere daha duyarlı olmalarına yol açabilmektedir (Kağıtçıbaşı & Cemalcılar, 2018). Kızlara yönelik görünüş baskısı, uyumlu ve hoş olma beklentisi ve ilişkisel saldırganlık kızlarda sosyal kaygı riskini artırmaktadır (Rose & Rudolph, 2006).

Türkiye'de yapılan çalışmalarda cinsiyet rollerinin ve kültürel beklentilerin kız ergenlerin sosyal kaygısını etkilediği belirtilmektedir. Kız ergenlerden daha çok toplumsal normlara uymaları, iffetli davranmaları ve "ne derler" kaygısını dikkate almaları beklenmektedir (Gülaçtı, Sağlar & Ateş, 2020). Bu baskılar kız ergenlerin sosyal durumlarda daha fazla kaygı yaşamalarına yol açabilmektedir. Ayrıca kız ergenlerin duygularını ifade etmelerinin daha kabul edilebilir görülmesi, sosyal kaygıyı daha fazla rapor etmelerine neden olabilmektedir (Ateş & Sağlar, 2018).

Yaş farklılıkları da sosyal kaygıda gözlenmektedir. Sosyal kaygı erken ergenlik döneminde artış göstermekte, orta ergenlik döneminde zirve yapmakta ve geç ergenlik döneminde kısmen azalabilmektedir (Kessler et al., 2005). Bu gelişimsel seyir sosyal beyin ağının olgunlaşması, duygusal düzenleme becerilerinin gelişmesi ve sosyal becerilerin artmasıyla açıklanmaktadır (Steinberg, 2020). Ancak sosyal kaygı azalsa bile tamamen ortadan kalkmamakta ve yetişkinlikte de devam edebilmektedir (Beesdo et al., 2007).

1.4.6. Sosyal Kaygının Risk Faktörleri

Sosyal kaygının gelişiminde rol oynayan risk faktörleri çok katmanlı bir yapı göstermektedir. Bu faktörler biyolojik, psikolojik, ailesel ve çevresel düzeylerde ele alınabilir.

Biyolojik risk faktörleri, genetik yatkınlık ve temperament özelliklerini içermektedir. İkiz çalışmaları sosyal kaygının orta düzeyde kalıtsallığa sahip olduğunu göstermektedir (Kendler, Karkowski & Prescott, 1999). Aile çalışmaları sosyal kaygı bozukluğu olan ebeveynlerin çocuklarında riskin 2-3 kat arttığını ortaya koymaktadır (Lieb et al., 2000). Davranışsal ketlenme mizacı, yeni ve bilinmeyen durumlara karşı çekingen ve korkulu yaklaşma eğilimini ifade etmektedir (Kagan, 1994). Davranışsal ketlenme sosyal kaygının en güçlü erken dönem belirleyicilerinden biridir ve bu mizaca sahip çocukların ergenlik ve yetişkinlikte sosyal kaygı geliştirme riski yüksektir (Chronis-Tuscano et al., 2009). Türkiye'de yapılan çalışmalarda davranışsal ketlenmenin sosyal kaygının önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur (Sağlar & Özdemir, 2019).

Psikolojik risk faktörleri, bireyin bilişsel ve duygusal özelliklerini kapsamaktadır. Düşük benlik saygısı sosyal kaygının en tutarlı yordayıcılarından biridir (Sowislo & Orth, 2013). Kendini değersiz ve yetersiz gören bireyler sosyal durumlarda olumsuz değerlendirileceğinden daha fazla korkmaktadır (Rosenberg, 1965). Benlik saygısı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin karşılıklı olduğu bilinmektedir; düşük benlik saygısı sosyal kaygıyı artırırken yüksek sosyal kaygı da benlik saygısını daha da düşürmektedir (Karababa & Dilmaç, 2019).

Mükemmeliyetçilik, özellikle uyumsuz mükemmeliyetçilik, sosyal kaygının önemli bir risk faktörüdür. Aşırı yüksek standartlar belirleme, hata yapma korkusu ve eleştiriye aşırı duyarlılık sosyal kaygıyı tetiklemektedir (Flett, Hewitt & De Rosa, 1996). Uyumsuz mükemmeliyetçi bireyler sosyal performanslarını asla yeterli bulmamakta ve sürekli başarısız olacaklarından korkmaktadır (Rapee & Heimberg, 1997). Türkiye'de yapılan çalışmalarda uyumsuz mükemmeliyetçiliğin sosyal kaygıyı anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur (Sağlar & Özdemir, 2019).

Duygusal düzenleme güçlükleri sosyal kaygıyla güçlü ilişki göstermektedir. Duygularını tanımakta ve ifade etmekte zorlanan, olumsuz duygularla başa çıkmada etkisiz stratejiler kullanan bireyler sosyal kaygı geliştirme riski altındadır (Aldao et al.,

2010). Özellikle ruminasyon ve bastırma gibi uyumsuz duygusal düzenleme stratejileri sosyal kaygıyı artırmaktadır (Gross, 2015). Türkiye'de yapılan çalışmalarda duygusal farkındalık eksikliği ve duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişimin sosyal kaygıyı güçlü biçimde yordadığı gösterilmiştir (Yiğit & Sağlam, 2018).

Sosyal beceri eksiklikleri sosyal kaygının hem nedeni hem de sonucu olabilmektedir. Sosyal becerileri sınırlı olan bireyler sosyal etkileşimlerde zorlanmakta ve bu zorluklar sosyal kaygıyı tetiklemektedir (Segrin, 2000). Öte yandan sosyal kaygı sosyal durumlardan kaçınmaya yol açarak sosyal becerilerin gelişmesini engellemektedir (Beidel & Turner, 2007). Bu kısır döngü sosyal kaygının kronikleşmesine katkıda bulunmaktadır.

Ailesel risk faktörleri, aile ortamı ve ebeveynlik uygulamalarını kapsamaktadır. Ebeveyn kaygısı önemli bir risk faktörüdür çünkü hem genetik aktarım hem de modelleme yoluyla çocukta kaygı gelişimine katkıda bulunmaktadır (Lawrence et al., 2019). Kaygılı ebeveynler çocuklarına dünyayı tehlikeli bir yer olarak gösterebilmekte ve sosyal durumlara kaygılı yaklaşımı modelleyebilmektedir (Murray, Creswell & Cooper, 2009). Türkiye'de yapılan çalışmalarda ebeveyn kaygısının çocukların sosyal kaygı düzeylerini anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur (Gülaçtı, 2019).

Aşırı koruyucu ebeveynlik çocuğun otonomi geliştirmesini ve kendi deneyimleriyle öğrenmesini engellemektedir. Aşırı koruyucu ebeveynler çocuklarını potansiyel tehlikelerden koruma çabası içinde olup çocuğun bağımsız olarak zorluklarla başa çıkma fırsatlarını sınırlamaktadır (McLeod, Wood & Weisz, 2007). Bu durum çocuğun öz yeterlik algısının gelişmemesine ve sosyal durumlarda kendine güvenmemesine yol açmaktadır (Chorpita & Barlow, 1998). Yetkeci ve eleştirel ebeveynlik stili de sosyal kaygı için risk oluşturmaktadır. Eleştirel, reddedici ve yüksek beklentili ebeveynlerin çocuklarında benlik saygısı düşük olmakta ve başkalarından da eleştiri ve reddedilme beklentisi gelişmektedir (Kocayörük & Şimşek, 2019).

Güvensiz bağlanma ilişkileri sosyal kaygının gelişiminde rol oynamaktadır. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler başkalarının kendilerini terk edeceğinden veya reddedec eğinden aşırı endişe duymakta ve bu endişe sosyal ilişkilerde kaygıya yol açmaktadır (Brumariu & Kerns, 2010). Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler ise başkalarına güvenmekte zorlanmakta ve yakın ilişkilerden kaçınmaktadır (Mikulincer &

Shaver, 2007). Türkiye'de yapılan çalışmalarda güvensiz bağlanma stillerinin sosyal kaygıyla pozitif ilişki gösterdiği bulunmuştur (Ateş, 2021).

Çevresel risk faktörleri, aile dışındaki sosyal çevrenin olumsuz etkilerini içermektedir. Akran zorbalığı ve dışlanma sosyal kaygının güçlü belirleyicilerindendir. Zorbalığa maruz kalan ergenler sosyal durumlarda daha fazla tehdit algılamakta ve reddedilme konusunda duyarlı hale gelmektedir (Siegel et al., 2009). Hem geleneksel zorbalık hem de siber zorbalık sosyal kaygıyı artırmaktadır (Peker & Eroğlu, 2017). Türkiye'de yapılan çalışmalarda akran zorbalığı mağduriyetinin sosyal kaygıyı anlamlı düzeyde yordadığı ve bu ilişkide sosyal desteğin tampon rolü oynadığı bulunmuştur (Peker & Eroğlu, 2017).

Travmatik sosyal deneyimler sosyal kaygının gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Sosyal ortamlarda yaşanan utanç verici veya küçük düşürücü deneyimler bireyde kalıcı korku ve kaçınma geliştirebilmektedir (Erwin, Heimberg, Marx & Franklin, 2006). Özellikle ergenlik döneminde yaşanan bu tür deneyimler sosyal kimlik oluşumu sırasında gerçekleştiği için daha derin etkiler bırakabilmektedir (Leigh & Clark, 2018).

Akademik stres ve başarı baskısı Türkiye'de ergenlerde önemli bir stres kaynağıdır ve sosyal kaygı gelişimine katkıda bulunabilmektedir. Yoğun sınav sistemi, yüksek akademik beklentiler ve performans baskısı ergenlerin sosyal performans kaygısını artırabilmektedir (Sağlar, Türnüklü & Akdeniz, 2018). Özellikle sınıf içi sunumlar, sözlü sınavlar ve performans değerlendirmeleri sosyal kaygısı yüksek ergenlerde yoğun stres yaratmaktadır (Van Ameringen, Mancini & Farvolden, 2003).

Kültürel faktörler de sosyal kaygının şiddetini ve ifade biçimini etkilemektedir. Türk toplumunda "ne derler", "ayıp" ve "utanç" gibi kavramların sosyal davranışları düzenlemedeki rolü sosyal kaygıyı artırabilmektedir (Gülaçtı & Ateş, 2020). Toplumsal onay arayışı ve dış değerlendirmelere verilen önem sosyal kaygının kültürel temellerini oluşturmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2010). Kolektivist değerlerin baskın olduğu Türk kültüründe bireyin davranışları yalnızca kendisini değil aileyi ve sosyal çevreyi de temsil ettiği için sosyal değerlendirmelere karşı duyarlılık artmaktadır (Yıldırım, 2018).

1.4.7. Sosyal Kaygının Sonuçları ve İşlevsellik Üzerindeki Etkileri

Sosyal kaygının ergenlik dönemindeki olumsuz sonuçları bireyin yaşamının birçok alanını etkileyebilmektedir. Bu etkilerin anlaşılması sosyal kaygının ciddiyetini kavramak ve erken müdahale ihtiyacını vurgulamak açısından önemlidir.

Akademik sonuçlar açısından sosyal kaygı ergenlerin okul performansını olumsuz etkilemektedir. Sosyal kaygısı yüksek öğrenciler sınıfta söz almaktan çekinmekte, sunumlar yapmakta zorlanmakta ve grup çalışmalarına katılmaktan kaçınmaktadır (Beidel & Turner, 2007). Bu kaçınma davranışları öğrenme fırsatlarını azaltmakta ve akademik başarıyı olumsuz etkilemektedir (Van Ameringen et al., 2003). Sosyal kaygı ayrıca sınav kaygısıyla ilişkili olup öğrencilerin gerçek potansiyellerini göstermelerini engelleyebilmektedir (Cassady & Johnson, 2002).

Türkiye'de yapılan çalışmalarda sosyal kaygısı yüksek olan öğrencilerin akademik erteleme davranışlarının anlamlı derecede fazla olduğu ve okul başarılarının daha düşük olduğu bulunmuştur (Sağlar & Akdeniz, 2020). Sosyal kaygı ayrıca okul fobisine ve kronik devamsızlığa yol açabilmektedir (Kearney, 2008). Öğretmenlerle etkileşim kurmaktan çekinen öğrenciler yardım almakta zorlanmakta ve akademik zorluklar karşısında daha kırılgan hale gelmektedir (Demir & Şahin, 2020).

Sosyal sonuçlar açısından sosyal kaygı ergenlerin ilişki kurma ve sürdürme kapasitesini ciddi biçimde sınırlamaktadır. Sosyal kaygısı yüksek ergenler arkadaşlık ilişkileri kurmakta zorlanmakta, sosyal gruplara katılmaktan kaçınmakta ve yakın ilişkiler geliştirmekte güçlük çekmektedir (La Greca & Lopez, 1998). Bu sosyal geri çekilme yalnızlığa, sosyal izolasyona ve sosyal destek eksikliğine yol açmaktadır (Lim et al., 2016). Yalnızlık duygusu benlik saygısını daha da düşürmekte ve sosyal kaygıyı pekiştirmektedir (Özdemir & Çok, 2021).

Romantik ilişkiler de sosyal kaygıdan olumsuz etkilenmektedir. Sosyal kaygısı yüksek ergenler romantik ilişki başlatmakta zorlanmakta, ilişki içinde kendilerini açmakta güçlük çekmekte ve ilişki doyumu daha düşük olabilmektedir (Davila & Beck, 2002). Romantik reddedilme korkusu bu ergenlerin yakınlık kurmalarını engellemektedir (Wenzel, 2002). Türkiye'de yapılan çalışmalarda sosyal kaygının romantik ilişki kalitesini olumsuz etkilediği ve ilişki memnuniyetsizliğine yol açtığı belirtilmektedir (Çivitci, 2017).

Psikolojik sonuçlar açısından sosyal kaygı diğer ruh sağlığı sorunlarıyla yüksek komorbidite göstermektedir. Sosyal kaygı ile depresyon arasında güçlü bir ilişki bulunmakta ve sosyal kaygı genellikle depresyondan önce ortaya çıkmaktadır (Beesdo et al., 2007). Sosyal izolasyon, başarısızlık duyguları ve umutsuzluk sosyal kaygıdan depresyona geçişi kolaylaştırmaktadır (Kessler, 2003). Yaygın kaygı bozukluğu, özgül fobiler ve panik bozukluk da sosyal kaygıyla sıkça birlikte görülmektedir (Kessler et al., 2005).

Madde kullanımı riski sosyal kaygısı yüksek ergenlerde artmaktadır. Bazı ergenler sosyal durumlardaki kaygılarını azaltmak için alkol veya madde kullanmaya başlayabilmektedir (Morris, Stewart & Ham, 2005). Bu "kendini tedavi etme" hipotezi sosyal kaygı ile madde kullanım bozuklukları arasındaki güçlü ilişkiyi açıklamaktadır (Buckner, Schmidt, Lang, Small, Schlauch & Lewinsohn, 2008). Türkiye'de yapılan çalışmalarda sosyal kaygının riskli davranışlarla ilişkili olduğu ve özellikle başa çıkma stratejilerinin sınırlı olduğu ergenlerde bu riskin arttığı belirtilmektedir (Siyez, 2020).

Düşük benlik saygısı ve olumsuz benlik kavramı sosyal kaygının hem nedeni hem de sonucudur. Kronik sosyal kaygı yaşayan ergenler kendilerini yetersiz, değersiz ve sevillebilir olmayan olarak görmeye başlamaktadır (Cox et al., 2004). Tekrarlayan sosyal başarısızlık deneyimleri (algılanan veya gerçek) benlik saygısını aşındırmaktadır (Karababa & Dilmaç, 2019). Düşük benlik saygısı bireyin genel yaşam doyumunu azaltmakta ve psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilemektedir (Sowislo & Orth, 2013).

Yaşam kalitesi genel olarak sosyal kaygıdan olumsuz etkilenmektedir. Sosyal kaygısı yüksek ergenler günlük aktivitelerden, hobilerden ve sosyal olaylardan zevk almakta zorlanmaktadır (Wittchen, Fuetsch, Sonntag, Müller & Liebowitz, 2000). Sürekli kaygı ve gerginlik hali enerji tüketmekte ve genel yaşam memnuniyetini azaltmaktadır (Olatunji, Cisler & Tolin, 2007). Türkiye'de yapılan çalışmalarda sosyal kaygının yaşam doyumunu negatif yönde yordadığı ve bu ilişkide psikolojik sağlamlığın kısmi aracı rol oynadığı tespit edilmiştir (Ateş & Sağlar, 2019).

Uzun vadeli sonuçlar açısından ergenlik döneminde tedavi edilmeyen sosyal kaygının yetişkinlik dönemine taşınma ve kronikleşme riski yüksektir (Beesdo et al., 2007). Yetişkinlikte sosyal kaygı kariyer gelişimini olumsuz etkileyebilmekte, iş görüşmelerine girmekten çekinme, terfi fırsatlarından kaçınma ve mesleki potansiyelin

altında çalışma gibi sonuçlar doğurabilmektedir (Stein & Kean, 2000). Evlilik ve aile ilişkileri de etkilenebilmekte; yakınlık kurmakta zorlanan bireyler tatmin edici ilişkiler geliştirmekte güçlük çekebilmektedir (Davila & Beck, 2002).

1.4.8. Dijital Çağda Sosyal Kaygı

Teknolojinin hızla gelişmesi ve sosyal medyanın yaygınlaşması sosyal kaygının doğasını ve ifade biçimlerini dönüştürmektedir. Dijital iletişim araçları sosyal kaygısı yüksek bireyler için hem fırsatlar hem de riskler yaratmaktadır (Nesi et al., 2018).

Sosyal medya platformları bir yandan sosyal kaygısı yüksek ergenlere yüz yüze etkileşime göre daha rahat bir iletişim ortamı sunabilmektedir. Dijital iletişimde zaman baskısı olmadığı için mesajlar daha dikkatli hazırlanabilmekte ve düşünülerek gönderilebilmektedir (Valkenburg & Peter, 2009). Anonim kalma veya kendini seçici biçimde sunma imkânı sosyal kaygıyı azaltabilmektedir (Ellison et al., 2007). Bazı çalışmalar sosyal kaygısı yüksek ergenlerin çevrimiçi ortamda daha rahat iletişim kurduğunu ve sosyal destek alabildiklerini göstermektedir (Wright & Rains, 2013).

Ancak sosyal medya aynı zamanda yeni sosyal kaygı biçimlerinin ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Beğeni ve yorum alma kaygısı sosyal medya kullanan ergenlerde yaygın bir endişe kaynağıdır (Ateş, 2020). Paylaşımlara yeterli etkileşim alamamak benlik saygısını zedeleyebilmekte ve sosyal değersizlik duygusunu artırabilmektedir (Vogel, Rose, Roberts & Eckles, 2014). "Korku kaçırma" (fear of missing out - FOMO) sendromu, başkalarının eğlenceli ve anlamlı deneyimler yaşadığını görme ve bu deneyimlerin dışında kalma korkusunu ifade etmektedir (Przybylski, Murayama, DeHaan & Gladwell, 2013). Bu korku sürekli sosyal medya kontrolü yapma, kaygı ve tatminsizliğe yol açmaktadır (Kırık & Çetinkaya, 2018).

Sosyal karşılaştırma süreci sosyal medyada yoğunlaşmaktadır. Ergenler başkalarının idealize edilmiş yaşam sunumlarıyla kendi yaşamlarını karşılaştırmakta ve yetersizlik duygusu yaşayabilmektedir (Verduyn et al., 2015). Yukarı yönlü sosyal karşılaştırma (kendini daha başarılı veya mutlu görünen kişilerle karşılaştırma) benlik saygısını azaltmakta ve depresif belirtileri artırmaktadır (Vogel et al., 2014). Türkiye'de yapılan çalışmalarda sosyal medyada aşırı karşılaştırma yapan ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Kırık & Çetinkaya, 2018).

Siber zorbalık ve çevrimiçi dışlanma sosyal medyanın karanlık yüzünü oluşturmaktadır. Dijital platformlarda yaşanan zorbalık, alay ve dışlanma deneyimleri geleneksel zorbalık kadar veya daha fazla zarar verici olabilmektedir (Kowalski, Giumetti, Schroeder & Lattanner, 2014). Siber zorbalığın süreklilik göstermesi (24 saat erişilebilir olması), geniş kitleye ulaşması ve kalıcı olması (dijital izler silinmediği sürece kalıcıdır) etkisini artırmaktadır (Ateş, 2020). Türkiye'de yapılan çalışmalarda siber zorbalık mağduriyetinin sosyal kaygıyı anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur (Ateş, 2020).

Sosyal medya kullanım şekli sosyal kaygı üzerinde farklılaşan etkiler göstermektedir. Aktif kullanım (içerik paylaşma, etkileşim kurma) pasif kullanıma (yalnızca izleme) göre daha olumlu etkiler yaratmaktadır (Verduyn et al., 2015). Pasif sosyal medya kullanımı sosyal karşılaştırmayı artırmakta ve psikolojik iyi oluşu azaltmaktadır (Verduyn et al., 2015). Türkiye'de yapılan çalışmalarda pasif sosyal medya kullanımının sosyal kaygıyı artırdığı bulunmuştur (Ateş, 2020).

Sosyal medya kullanım miktarı ve zamanlaması da önemlidir. Aşırı sosyal medya kullanımı yüz yüze etkileşimleri azaltmakta ve sosyal becerilerin gelişmesini engelleyebilmektedir (Kırık & Çetinkaya, 2018). Özellikle yatmadan önce sosyal medya kullanımı uyku kalitesini bozmakta ve bu durum psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilemektedir (Woods & Scott, 2016). Türkiye'de yapılan çalışmalarda günde 3 saatten fazla sosyal medya kullanan ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Kırık & Çetinkaya, 2018).

Çevrimdışı sosyal destek sosyal medyanın etkilerinde düzenleyici rol oynamaktadır. Güçlü yüz yüze sosyal ilişkilere sahip ergenler sosyal medyadan daha fazla fayda sağlamak ve olumsuz etkilerinden daha az etkilenmektedir (Ellison et al., 2007). Sosyal medya bu ergenlerde mevcut ilişkileri güçlendirmek ve sürdürmek için bir araç olarak işlev görmektedir (Reich et al., 2012). Ancak sosyal desteği sınırlı olan ergenler için sosyal medya yalnızlığı artırabilmekte ve sosyal kaygıyı yoğunlaştırabilmektedir (Nesi et al., 2018).

1.5. Sosyal Destek, Psikolojik Sağlamlık ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkiler

Bu bölümde araştırmanın temel değişkenleri olan sosyal destek, psikolojik sağlamlık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiler kuramsal ve ampirik temelleriyle birlikte

ele alınmaktadır. Bu üç değişkenin birbirleriyle olan karmaşık etkileşimlerinin anlaşılması, ergenlere yönelik etkili müdahale programlarının geliştirilmesi açısından kritik önem taşımaktadır.

1.5.1. Sosyal Destek ve Sosyal Kaygı İlişkisi

Sosyal destek ile sosyal kaygı arasında tutarlı biçimde ters yönlü bir ilişki olduğu çeşitli kuramsal perspektifler ve ampirik çalışmalarla ortaya konmuştur. Yüksek düzeyde sosyal destek algılayan bireyler sosyal ortamlarda kendilerini daha güvende hissetmekte ve olumsuz değerlendirilme korkusunu daha az yaşamaktadır (Lakey, 2013).

Sosyal desteğin sosyal kaygı üzerindeki koruyucu etkisi birkaç temel mekanizma aracılığıyla açıklanabilir. Bilişsel mekanizma perspektifinden sosyal destek bireyin sosyal durumları daha olumlu değerlendirmesine yardımcı olmaktadır (Thoits, 2011). Destekleyici bir sosyal çevre bireyin kendine güvenini artırmakta ve olumsuz otomatik düşünceleri azaltmaktadır (Beck, 2005). Sosyal destek ayrıca bireyin sosyal yetkinlik algısını güçlendirmekte ve sosyal durumlarda başarılı olabileceğine ilişkin inançlarını desteklemektedir (Bandura, 1997). Türkiye'de yapılan çalışmalarda sosyal desteğin bilişsel yeniden yapılandırmayı kolaylaştırdığı ve olumsuz düşünce örüntülerini azalttığı bulunmuştur (Gülaçtı & Ateş, 2020).

Duygusal mekanizma açısından duygusal destek bireyin kaygı düzeyini doğrudan azaltmaktadır (Ozbay et al., 2007). Sevgi, anlayış ve empati hisseden bireyler sosyal durumlarda daha rahat olmakta ve olumsuz değerlendirilme tehdidini daha az yoğun yaşamaktadır (Cohen, 2004). Duygusal destek ayrıca bireyin duygularını ifade etmesine ve paylaşmasına olanak tanımakta; bu duygusal paylaşım katarsis etkisi yaratarak kaygıyı azaltmaktadır (Pennebaker, 1997). Türkiye'de yapılan çalışmalarda duygusal desteğin sosyal kaygıyı azaltmada en etkili destek türü olduğu gösterilmektedir (Karataş & Gizir, 2018).

Davranışsal mekanizma perspektifinden sosyal destek bireyin sosyal durumlara maruz kalmasını kolaylaştırmaktadır (Lakey, 2013). Destekleyici arkadaşlar veya aile üyeleri bireyi sosyal aktivitelere teşvik etmekte ve sosyal durumlarda yanında olmaktadır. Bu destekli maruz kalma bireyin sosyal durumları daha az tehditkâr olarak öğrenmesini sağlamak ve kaçınma davranışlarını azaltmaktadır (Rapee et al., 2009). Ayrıca sosyal destek kaynakları bireye uygun sosyal becerileri modelleme fırsatı sunmaktadır (Bandura,

1986). Türkiye'de yapılan çalışmalarda akran desteğinin ergenlerin sosyal durumlara katılımını artırdığı ve sosyal beceri geliştirmelerine yardımcı olduğu bulunmuştur (Brown & Larson, 2009).

Sosyal desteğin farklı kaynaklarının sosyal kaygı üzerinde farklılaşan etkileri olduğu bilinmektedir. Aile desteği özellikle erken ergenlik döneminde ve temel güvenlik duygusunun oluşmasında kritik öneme sahiptir (Rueger et al., 2016). Güvenli bağlanma ilişkileri geliştiren ergenler sosyal dünyayı daha güvenli bir yer olarak algılamakta ve yeni sosyal durumları keşfetme cesareti göstermektedir (Bowlby, 1969). Türkiye'de yapılan çalışmalarda aile desteğinin sosyal kaygıyı doğrudan negatif yönde yordadığı ve bu ilişkide benlik saygısının kısmi aracı rol oynadığı tespit edilmiştir (Gülaçtı & Çelik, 2018).

Akran desteği ise ergenlik döneminde sosyal kaygının azaltılmasında özellikle önemli bir rol oynamaktadır (La Greca & Lopez, 1998). Akranlar tarafından kabul görme ve desteklenme ergenlerin sosyal yetkinlik duygusunu güçlendirmekte ve sosyal kaygıyı azaltmaktadır (Brown & Larson, 2009). Yakın arkadaşlıklar ergenlere güvenli bir sosyal ortam sunmakta ve sosyal becerilerin gelişmesi için fırsatlar yaratmaktadır (Buhrmester, 1990). Türkiye'de yapılan çok boyutlu bir çalışmada akran desteğinin ergenlerde sosyal kaygının en güçlü yordayıcısı olduğu gösterilmiştir (Sağlar, Ateş & Gülaçtı, 2019).

Öğretmen desteği akademik ve performans odaklı sosyal kaygının azaltılmasında önemli rol oynamaktadır. Destekleyici öğretmenler öğrencilere güvenli bir öğrenme ortamı sunmakta, hata yapmayı öğrenme sürecinin doğal bir parçası olarak normalize etmekte ve öğrencilerin öz yeterlik algısını güçlendirmektedir (Wentzel, 1998). Türkiye'de yapılan çalışmalarda öğretmen desteğinin performans kaygısını azalttığı ve bu ilişkide öz yeterliğin aracı rol oynadığı bulunmuştur (Demir & Şahin, 2020).

Sosyal destek ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin karşılıklı ve döngüsel olduğu boylamsal çalışmalarla gösterilmektedir. Düşük sosyal destek sosyal kaygıyı zaman içinde artırmakta; yüksek sosyal kaygı ise sosyal destek arama davranışını azaltmakta ve mevcut destek kaynaklarından faydalanmayı güçleştirmektedir (Özdemir & Kuzucu, 2019). Sosyal kaygısı yüksek bireyler sosyal durumlardan kaçındığı için destek alabileceği sosyal ağları oluşturmakta zorlanmaktadır (Lim et al., 2016). Ayrıca bu bireyler aldıkları desteği doğru algılayamayabilmekte ve başkalarının iyi niyetli

davranışlarını bile olumsuz yorumlayabilmektedir (Clark & Wells, 1995). Bu kısır döngünün kırılması sosyal kaygının tedavisinde önemlidir.

Sosyal desteğin sosyal kaygı üzerindeki etkisinde bireysel farklılıklar da rol oynamaktadır. Mizaç özellikleri, bağlanma stilleri ve başa çıkma stratejileri sosyal desteğin etkinliğini etkileyebilmektedir (Lakey & Cohen, 2000). Örneğin kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler sosyal destek alsalar bile bu desteğin yeterli olmadığına inanabilmekte ve sürekli daha fazla güvence arayabilmektedir (Mikulincer & Shaver, 2007). Kaçıngan bağlanma stiline sahip bireyler ise sosyal desteği kabul etmekte zorlanabilmekte ve yardım almayı zayıflık işareti olarak görebilmektedir (Ateş, 2021).

Siber zorbalık ve sosyal medya bağlamında sosyal desteğin düzenleyici rolü güncel bir araştırma konusudur. Türkiye'de yapılan çalışmalarda yüksek sosyal destek algısına sahip ergenlerde siber zorbalık mağduriyetinin sosyal kaygı üzerindeki olumsuz etkisinin anlamlı derecede azaldığı tespit edilmiştir (Ateş, 2020). Sosyal destek siber zorbalığın yarattığı psikolojik yarayı iyileştirmekte ve ergenlerin olumsuz deneyimleri anlamlandırmasına yardımcı olmaktadır (Kowalski et al., 2014).

1.5.2. Psikolojik Sağlamlık ve Sosyal Kaygı İlişkisi

Psikolojik sağlamlık ile sosyal kaygı arasında tutarlı biçimde ters yönlü bir ilişki olduğu çeşitli çalışmalarla ortaya konmuştur. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan ergenler sosyal ortamlardaki belirsizlik ve tehdit algısını daha iyi yönetebilmekte ve sosyal kaygının şiddetini azaltabilmektedir (Masten, 2014).

Psikolojik sağlamlığın sosyal kaygı üzerindeki koruyucu etkisi birkaç temel mekanizma aracılığıyla gerçekleşmektedir. Bilişsel esneklik mekanizması açısından psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler sosyal durumları daha dengeli ve gerçekçi biçimde değerlendirmektedir (Southwick et al., 2014). Bu bireyler olumsuz otomatik düşünceleri tanıyabilmekte ve alternatif açıklamalar üretebilmektedir (Beck, 2005). Katastrofik düşünme yerine daha ölçülü değerlendirmeler yapabilmekte ve sosyal başarısızlıkları tolere edebilmektedir (Ellis, 1962). Bilişsel esneklik ayrıca bireyin geçmiş deneyimlerden öğrenmesini ve uyumsuz inançlarını güncellemesini kolaylaştırmaktadır (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2012).

Duygusal düzenleme mekanizması perspektifinden psikolojik sağlamlık bireyin kaygı gibi olumsuz duyguları daha etkili yönetmesini sağlamaktadır (Gross, 2015).

Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler uyumlu duygusal düzenleme stratejileri (bilişsel yeniden değerlendirme, problem odaklı başa çıkma) kullanmakta ve uyumsuz stratejilerden (bastırma, ruminasyon) kaçınmaktadır (Aldao et al., 2010). Bu etkili duygu düzenleme sosyal durumlarda yaşanan kaygının yoğunluğunu ve süresini azaltmaktadır (Ahmed et al., 2015). Türkiye'de yapılan çalışmalarda bilişsel yeniden değerlendirme gibi uyumlu stratejilerin psikolojik sağlamlığı güçlendirdiği ve sosyal kaygıyı azalttığı gösterilmektedir (Yiğit & Sağlam, 2018).

Davranışsal aktivasyon mekanizması açısından psikolojik sağamlık düzeyi yüksek bireyler sosyal durumlara aktif biçimde katılmakta ve kaçınma davranışları sergilememektedir (Masten, 2018). Bu bireyler sosyal zorlukları meydan okuma olarak görmekte ve bu durumlardan kaçmak yerine onlarla yüzleşmeyi tercih etmektedir (Bandura, 1997). Aktif katılım sosyal becerilerin gelişmesine olanak tanımakta ve sosyal durumlarda başarı deneyimleri yaşama fırsatı sunmaktadır (Rapee et al., 2009). Bu olumlu deneyimler öz yeterlik algısını güçlendirmekte ve sosyal kaygıyı azaltmaktadır (Bandura, 1994).

z yeterlik mekanizması perspektifinden psikolojik sağamlık bireyin sosyal durumlarda kendine güvenini artırmaktadır (Bandura, 1997). Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler sosyal görevleri başarıyla yerine getirebileceklerine inanmakta ve bu inanç performanslarını olumlu etkilemektedir (Schunk & Pajares, 2009). Yüksek z yeterlik algısı sosyal kaygının temel unsuru olan olumsuz değerlendirilme korkusunu azaltmaktadır (Clark & Wells, 1995). Türkiye'de yapılan çalışmalarda öz yeterliğin psikolojik sağamlık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı bulunmuştur (Arslan, 2019).

Benlik saygısı hem psikolojik sağamlığın hem de sosyal kaygının önemli bir bileşenidir. Yüksek benlik saygısı psikolojik sağlamlığı güçlendirirken sosyal kaygıyı azaltmaktadır (Sowislo & Orth, 2013). Benlik saygısı, psikolojik sağamlık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkileri inceleyen boylamsal bir çalışmada bu üç değişken arasında karmaşık ve karşılıklı ilişkiler olduğu gösterilmiştir (Karababa & Dilmaç, 2019). Benlik saygısı psikolojik sağlamlığı artırarak dolaylı olarak sosyal kaygıyı azaltmakta; aynı zamanda sosyal kaygının benlik saygısı üzerindeki olumsuz etkilerini tamponlamaktadır (Orth & Robins, 2014).

Problem çözme becerileri psikolojik sağlamlığın önemli bir bileşeni olup sosyal kaygının azaltılmasında rol oynamaktadır. Etkili problem çözme becerilerine sahip bireyler sosyal zorlukları çözülebilir problemler olarak görmekte ve yapıcı çözümler üretmektedir (D'Zurilla & Nezu, 2007). Bu beceriler bireyin kontrol duygusunu artırmakta ve çaresizlik hissini azaltmaktadır (Heppner & Lee, 2002). Türkiye'de yapılan çalışmalarda yapıcı problem çözme stilinin hem psikolojik sağlamlığı artırdığı hem de sosyal kaygıyı azalttığı bulunmuştur (Altundağ & Bulut, 2020).

İyimserlik ve umut psikolojik sağlamlığın önemli bileşenleri olup sosyal kaygıyla ters yönlü ilişki göstermektedir. İyimser bireyler sosyal durumların olumlu sonuçlanacağına inanmakta ve bu olumlu beklentiler kaygıyı azaltmaktadır (Carver et al., 2010). Umut düzeyi yüksek bireyler sosyal hedeflerine ulaşmak için yollar bulabileceklerine inanmakta ve engeller karşısında pes etmemektedir (Snyder, 2002). Türkiye'de yapılan çalışmalarda iyimserlik ve umudun psikolojik sağlamlığı güçlü biçimde yordadığı ve sosyal kaygıyı azalttığı bulunmuştur (Gülaçtı & Sağlar, 2019; Sarı & Eraslan-Çapan, 2021).

Psikolojik sağlamlık ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide yönsellik sorusu önemlidir. Bazı çalışmalar psikolojik sağlamlığın sosyal kaygıyı azalttığını öne sürerken (Masten, 2014), diğer çalışmalar sosyal kaygının psikolojik sağlamlığı zayıflatıldığını belirtmektedir (Leigh & Clark, 2018). Muhtemelen bu ilişki çift yönlü ve döngüseldir. Düşük psikolojik sağlamlık bireyi sosyal kaygıya karşı kırılgan hale getirmekte; yüksek sosyal kaygı ise bireyin sağlamlık kapasitesini tüketmekte ve zayıflatmaktadır (Luthar et al., 2000). Türkiye'de yapılan iki yıllık boylamsal bir çalışmada psikolojik sağlamlığın sosyal kaygıyı negatif yönde yordadığı ve bu ilişkinin zaman içinde istikrarlı kaldığı tespit edilmiştir (Gülaçtı & Sağlar, 2020).

Denizli'de ortaöğretim öğrencileri üzerinde yürütülen bir araştırmada psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki ilişkide sosyal kaygının tam aracılık rolü oynadığı bulunmuştur (Çetin, 2021). Bu sonuç psikolojik sağlamlığın sosyal kaygıyı azaltarak dolaylı olarak yalnızlığı önlediğini göstermektedir. İstanbul'da lise öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada sosyal dışlanma ve sosyal kaygının psikolojik sağlamlık üzerinde negatif yönde anlamlı etkilerinin olduğu ortaya konmuştur (Işık & Çelik, 2020).

1.5.3. Sosyal Destek ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi

Sosyal destek ile psikolojik sağlamlık arasında güçlü ve tutarlı bir pozitif ilişki olduğu geniş bir literatür tarafından desteklenmektedir. Sosyal destek psikolojik sağlamlığın gelişiminde temel bir yapı taşı olarak kabul edilmekte ve hem doğrudan hem de dolaylı mekanizmalar aracılığıyla sağlamlığı güçlendirmektedir (Masten, 2018).

Sosyal desteğin psikolojik sağlamlığı güçlendirdiği birkaç temel mekanizma bulunmaktadır. Kaynak sağlama mekanizması açısından sosyal destek bireye duygusal, bilgisel ve araçsal kaynaklar sunmaktadır (Ozbay et al., 2007). Bu kaynaklar bireyin zorluklarla başa çıkma kapasitesini artırmakta ve stres karşısında daha dirençli olmasını sağlamaktadır (Cohen, 2004). Özellikle stresli yaşam olayları sırasında sosyal destek bireyin kaynaklarını tamamlayarak başa çıkma sürecini kolaylaştırmaktadır (Thoits, 2011).

Benlik algısını güçlendirme mekanizması perspektifinden sosyal destek bireyin kendini değerli, yetkin ve sevimliye layık hissetmesini sağlamaktadır (Rueger et al., 2016). Destekleyici sosyal çevre bireye olumlu geri bildirimler sunmakta ve benlik saygısını güçlendirmektedir (Harter, 2012). Yüksek benlik saygısı psikolojik sağlamlığın temel bileşenlerinden biri olup bireyin zorluklar karşısında kendine güvenmesini sağlamaktadır (Rosenberg, 1965). Türkiye'de yapılan çalışmalarda sosyal desteğin benlik saygısı aracılığıyla psikolojik sağlamlığı dolaylı olarak artırdığı gösterilmektedir (Gülaçtı, 2018).

Stres tamponlama mekanizması açısından sosyal destek stresli yaşam olaylarının olumsuz etkilerini azaltmaktadır (Cohen & Wills, 1985). Bu tampon etki özellikle yüksek stres dönemlerinde belirginleşmektedir. Sosyal destek bireyin stresörleri daha az tehditkâr olarak algılamasına yardımcı olmakta ve etkili başa çıkma stratejileri kullanmasını kolaylaştırmaktadır (Cohen & McKay, 1984). Stresli olayların zararlı etkilerinin azalması bireyin psikolojik sağlamlığını korumaktadır (Ozbay et al., 2007). Türkiye'de yapılan çalışmalarda sosyal desteğin hem doğrudan psikolojik iyi oluşu artırdığı hem de akademik stresin olumsuz etkilerini tamponladığı gösterilmektedir (Yıldırım & Tanriverdi, 2021).

Modelleme mekanizması perspektifinden sosyal destek kaynakları bireye etkili başa çıkma stratejilerini gözlemlene ve öğrenme fırsatı sunmaktadır (Bandura, 1986).

Destekleyici sosyal çevredeki rol modeller zorluklarla nasıl başa çıkılacağını, sorunların nasıl çözüleceğini ve olumsuz duyguların nasıl düzenleneceğini göstermektedir (Masten & Coatsworth, 1998). Bu gözlemsel öğrenme bireyin kendi sağlık kapasitesini geliştirmesine katkıda bulunmaktadır (Bandura, 1997).

Sosyal desteğin farklı kaynaklarının psikolojik sağlık üzerinde farklılaşan etkileri bulunmaktadır. Aile desteği özellikle temel güvenlik duygusunun ve güvenli bağlanmanın oluşmasında kritik rol oynamaktadır (Bowlby, 1969). Güvenli bağlanma psikolojik sağlamlığın temelini oluşturmakta ve yaşam boyu koruyucu etkiler göstermektedir (Ainsworth, 1989). Türkiye'de yapılan çalışmalarda hem anne hem de baba desteğinin psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordadığı ve özellikle aile desteğinin en güçlü yordayıcı olduğu bulunmuştur (Gülaçtı, 2017; Dönmez & Gülaçtı, 2020).

Akran desteği ergenlik döneminde giderek daha önemli hale gelmekte ve psikolojik sağlamlığı güçlendirmektedir. Arkadaşlar bireye duygusal destek, sosyal beceri geliştirme fırsatı ve aidiyet duygusu sağlamaktadır (Brown & Larson, 2009). Yakın arkadaşlıklar özellikle kimlik gelişimi ve özerklik kazanma süreçlerinde kritik rol oynamaktadır (Buhrmester, 1990). Türkiye'de yapılan çalışmalarda akran desteğinin psikolojik sağlık üzerinde anlamlı yordayıcı etkisinin olduğu gösterilmiştir (Ateş & Çelik, 2019).

Öğretmen desteği okul bağlamında psikolojik sağlamlığın gelişimini desteklemektedir. Öğretmenler ergenlere akademik rehberlik, duygusal destek ve rol model sunmaktadır (Wentzel, 1998). Öğretmen desteği özellikle akademik zorluklar karşısında ergenlerin direncini artırmakta ve okul tükenmişliğini önlemektedir (Sağlar, 2019). Türkiye'de yapılan çalışmalarda öğretmen desteğinin okul tükenmişliğini negatif yönde yordadığı ve bu ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracı rol oynadığı bulunmuştur (Sağlar, 2019).

Topluluk desteği ve sosyal entegrasyon da psikolojik sağlamlığı beslemektedir. Sosyal gruplara ve topluluklara aidiyet bireye kimlik, anlam ve amaç sağlamaktadır (Ungar, 2011). Kolektivist toplumlarda topluluk desteğinin önemi daha da belirginleşmektedir (Kağıtçıbaşı, 2010). Türkiye'de yapılan çalışmalarda topluluk

desteğinin özellikle dezavantajlı gruplar için önemli bir koruyucu faktör olduğu belirtilmektedir (Yıldız & Kutlu, 2019).

Sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin karşılıklı ve dinamik olduğu boylamsal araştırmalarla gösterilmektedir. Sosyal destek psikolojik sağlamlığı artırırken psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler de sosyal destek kaynaklarını daha etkin kullanabilmekte ve yeni destek ağları oluşturabilmektedir (Yavuz & Doğan, 2020). Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler sosyal becerileri daha iyi olduğu için kaliteli ilişkiler kurabilmekte ve bu ilişkilerden destek alabilmektedir (Masten & Coatsworth, 1998).

Afyonkarahisar'da geniş örneklemlili bir çalışmada algılanan sosyal desteğin psikolojik sağlamlığın en güçlü yordayıcısı olduğu ve psikolojik sağlamlıktaki varyansın yaklaşık %42'sini açıkladığı gösterilmiştir (Sağlar & Ateş, 2018). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada algılanan sosyal desteğin psikolojik sağlamlığı güçlü biçimde yordadığı ve özellikle aile desteğinin en güçlü yordayıcı olduğu bulunmuştur (Ateş & Çelik, 2019). Ortaokul düzeyinde yapılan başka bir çalışmada algılanan sosyal destek ve aile işlevlerinin birlikte psikolojik sağlamlığı yordadığı tespit edilmiştir (Gülaçtı, Ateş & Sağlar, 2021).

1.5.4. Üç Değişken Arasındaki İlişkiler

Sosyal destek, psikolojik sağlamlık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkileri bütünleştirici modeller bu üç yapının karmaşık etkileşimlerini ortaya koymaktadır. Bu modeller değişkenler arasındaki doğrudan, dolaylı ve düzenleyici ilişkileri açıklamaya çalışmaktadır.

Aracı etki modeli, psikolojik sağlamlığın sosyal destek ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide aracı rol oynayabileceğini öne sürmektedir. Bu modele göre sosyal destek öncelikle psikolojik sağlamlığı artırmakta; güçlenen psikolojik sağlamlık ise sosyal kaygıyı azaltmaktadır (Masten, 2014). Yapısal eşitlik modellemesi kullanılarak yapılan bir çalışmada psikolojik sağlamlığın sosyal destek ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü oynadığı bulunmuştur (Ateş & Sağlar, 2019). Bu sonuç sosyal desteğin hem doğrudan sosyal kaygıyı azalttığını hem de psikolojik sağlamlık aracılığıyla dolaylı etkiler gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Alternatif bir aracı model sosyal kaygının psikolojik sağamlık ile yaşam doyumunu veya psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rol oynadığını ne sürmektedir. Bu modele göre yüksek psikolojik sağamlık sosyal kaygıyı azaltmakta; düşük sosyal kaygı ise bireyin sosyal kaynaklardan daha fazla faydalanmasını sağlayarak genel iyi oluşu artırmaktadır (Leigh & Clark, 2018). Üniversite ğrencilerinde yapılan bir çalışmada sosyal kaygının psikolojik sağamlık ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide kısmi aracı rol oynadığı tespit edilmiştir (Ateş & Sağlar, 2019).

Düzenleyici etki modeli, sosyal desteğin veya psikolojik sağamlığın diğer değişkenler arasındaki ilişkilerde düzenleyici rol oynadığını ne sürmektedir. Bir düzenleyici modelde sosyal desteğin psikolojik sağamlık ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi güçlendirdiği veya zayıflattığı test edilebilir (Baron & Kenny, 1986). Örneğin yüksek sosyal destek koşullarında psikolojik sağamlığın sosyal kaygı üzerindeki koruyucu etkisi daha güçlü olabilir (Cohen & Wills, 1985). Alternatif olarak düşük sosyal destek koşullarında psikolojik sağamlığın önemi daha da belirginleşebilir (Rutter, 2013).

Türkiye'de yapılan bir çalışmada hem sosyal desteğin hem de psikolojik sağamlığın düzenleyici etkilerinin anlamlı olduğu bulunmuştur (Gülaçtı & Sağlar, 2020). Özellikle düşük sosyal destek koşullarında psikolojik sağamlığın koruyucu etkisinin daha belirgin hale geldiği tespit edilmiştir. Bu bulgu sosyal destek sınırlı olduğuunda psikolojik sağamlığın telafi edici bir rol oynadığını göstermektedir. Başka bir çalışmada yüksek psikolojik sağamlık koşullarında sosyal desteğin sosyal kaygı üzerindeki etkisinin daha güçlü olduğu bulunmuştur (Ateş & elik, 2019).

Çoklu yol modeli, sosyal destek, psikolojik sağamlık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkilerin hem aracı hem de düzenleyici mekanizmalar aracılığıyla çalıştığını ne süren karmaşık bir yapıdır (Masten & Cicchetti, 2016). Bu modelde sosyal destek hem doğrudan sosyal kaygıyı etkilemekte hem de psikolojik sağamlık aracılığıyla dolaylı etkiler göstermektedir. Aynı zamanda sosyal destek psikolojik sağamlığın sosyal kaygı üzerindeki etkisini düzenlemektedir (Luthar et al., 2000). Çoklu grup yapısal eşitlik modellemesi kullanılarak yapılan bir çalışmada bu karmaşık ilişkiler test edilmiş ve cinsiyet ile yaş gruplarına göre farklılaşmalar olduğu bulunmuştur (Sağlar, Ateş & Gülaçtı, 2022).

Kızlarda ve erkeklerde üç değişken arasındaki ilişkilerin farklı örüntüler gösterdiği tespit edilmiştir. Kız ergenlerde duygusal desteğin önemi daha belirginken erkek ergenlerde araçsal destek ve problem çözme becerileri daha ön plana çıkmaktadır (Rueger et al., 2016). Kız ergenlerde sosyal kaygının psikolojik sağlamlık üzerindeki olumsuz etkisi daha güçlü iken erkek ergenlerde sosyal destek eksikliğinin etkisi daha belirgindir (McLean & Anderson, 2009). Türkiye'de yapılan çalışmalarda bu cinsiyet farklılıklarının kültürel cinsiyet rolleri ve beklentilerle ilişkili olduğu öne sürülmüştür (Gülaçtı, Sağlar & Ateş, 2020).

Yaş farklılıkları da üç değişken arasındaki ilişkilerde önemlidir. Erken ergenlik döneminde aile desteğinin rolü daha merkezi iken orta ve geç ergenlikte akran desteğinin önemi artmaktadır (Gülaçtı & Ateş, 2019). Psikolojik sağlamlık kapasitesi yaşla birlikte gelişmekte ve geç ergenlikte daha istikrarlı hale gelmektedir (Steinberg, 2020). Sosyal kaygı ise orta ergenlikte zirve yapmakta ve geç ergenlikte kısmen azalabilmektedir (Kessler et al., 2005).

Döngüsel ve karşılıklı ilişkiler modeli, üç değişken arasındaki ilişkilerin tek yönlü değil karşılıklı ve döngüsel olduğunu vurgulamaktadır (Masten, 2014). Sosyal destek psikolojik sağlamlığı artırırken psikolojik sağlamlık da sosyal destek kaynaklarını daha etkin kullanmayı kolaylaştırmaktadır (Yavuz & Doğan, 2020). Düşük sosyal kaygı sosyal etkileşimleri artırarak sosyal destek ağlarının genişlemesine katkıda bulunmaktadır (La Greca & Lopez, 1998). Yüksek psikolojik sağlamlık sosyal kaygıyı azaltırken düşük sosyal kaygı da sosyal deneyimleri zenginleştirerek psikolojik sağlamlığı güçlendirmektedir (Masten & Coatsworth, 1998).

Bu döngüsel ilişkiler hem olumlu hem de olumsuz yönde işleyebilmektedir. Olumlu döngüde yüksek sosyal destek psikolojik sağlamlığı artırmakta, güçlenen psikolojik sağlamlık sosyal kaygıyı azaltmakta, düşük sosyal kaygı sosyal katılımı kolaylaştırmakta ve artan sosyal katılım daha fazla sosyal destek elde edilmesini sağlamaktadır (Masten, 2014). Olumsuz döngüde ise düşük sosyal destek psikolojik kırılganlığa yol açmakta, zayıf psikolojik sağlamlık sosyal kaygıyı artırmakta, yüksek sosyal kaygı sosyal kaçınmayı tetiklemekte ve sosyal kaçınma sosyal destek kaynaklarının daha da azalmasına neden olmaktadır (Leigh & Clark, 2018).

1.5.5. Kültürel Bağlamda Üç Değişken Arasındaki İlişkiler

Sosyal destek, psikolojik sağlamlık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiler kültürel bağlamdan önemli ölçüde etkilenmektedir. Türkiye'nin hem bireyci hem de kolektivist değerlerin bir arada bulunduğu özgün kültürel yapısı bu ilişkileri kendine özgü şekillerde şekillendirmektedir (Kağıtçıbaşı, 2010).

Türk kültürünün kolektivist özellikleri sosyal desteğin yapısını ve işlevlerini etkilemektedir. Aile merkezli destek sistemleri, geniş aile bağları ve topluluk dayanışması Türk ergenlerinin sosyal destek kaynaklarının temelini oluşturmaktadır (Yıldırım, 2018). Bu güçlü aile bağları Batı toplumlarında görülen aile desteğinden akran desteğine hızlı geçişi yavaşlatmakta ve aile desteğinin ergenlik boyunca önemini korumasını sağlamaktadır (Gülaçtı & Ateş, 2019). Türk ergenlerinde yapılan çalışmalarda aile desteğinin psikolojik sağlamlık ve sosyal kaygı üzerinde Batılı örneklemelere göre daha güçlü etkiler gösterdiği bulunmuştur (Gülaçtı, 2017).

"Ne derler" ve "ayıp" kavramları Türk kültüründe sosyal kaygının önemli belirleyicileridir. Toplumsal onay arayışı ve dış değerlendirmelere verilen önem sosyal kaygıyı artırabilmektedir (Gülaçtı & Ateş, 2020). Bireyin davranışlarının sadece kendisini değil aileyi ve sosyal çevreyi de temsil ettiği inancı sosyal değerlendirmelere karşı duyarlılığı yoğunlaştırmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2010). Bu kültürel bağlamda sosyal desteğin sosyal kaygı üzerindeki tamponlayıcı etkisi daha da önemli hale gelmektedir çünkü destekleyici sosyal çevre bireye toplumsal beklentilerle başa çıkmada yardımcı olmaktadır (Şahin & Aydın, 2020).

Psikolojik sağlamlığın kültüre özgü boyutları da bulunmaktadır. Türk kültüründe psikolojik sağlamlık yalnızca bireysel kapasitelerle değil aynı zamanda ilişkisel kaynaklarla da ilişkilendirilmektedir (Ungar, 2011). Aile sorumlulukları, nesiller arası dayanışma ve kolektif başa çıkma Türk ergenlerinin sağlamlık süreçlerinin önemli parçalarıdır (Şahin & Aydın, 2020). Dini değerler ve maneviyat anlamlandırma süreçlerinde ve teselli bulma yollarında önemli kaynaklar olabilmektedir (Yıldırım, 2018).

Toplumsal cinsiyet rolleri Türk kültüründe üç değişken arasındaki ilişkileri etkilemektedir. Kız ergenlerden daha çok uyumlu, itaatkâr ve toplumsal normlara uygun davranmaları beklenirken erkek ergenlerden daha bağımsız ve özerk olmaları

beklenmektedir (Kağıtçıbaşı & Cemalcılar, 2018). Bu farklı beklentiler kız ve erkek ergenlerin sosyal kaygı deneyimlerini, ihtiyaç duydukları sosyal destek türlerini ve psikolojik sağlamlık ifadelerini farklılaştırmaktadır (Gülaçtı, Sağlar & Ateş, 2020). Türkiye'de yapılan çalışmalarda kız ergenlerin erkeklere göre daha yüksek sosyal kaygı yaşadığı ve bu durumun kısmen toplumsal cinsiyet beklentileriyle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Ateş & Sağlar, 2018).

Sosyoekonomik ve coğrafi faktörler de kültürel bağlamın bir parçası olarak üç değişken arasındaki ilişkileri etkilemektedir. Kırsal ve kentsel bölgelerde yaşayan ergenlerin farklı sosyal destek kaynaklarına erişimi ve farklı stresörlerle karşılaşması söz konusudur (Yıldız & Kutlu, 2019). Kırsal bölgelerde topluluk bağlarının daha güçlü olması sosyal destek algısını artırabilirken kentsel bölgelerde daha geniş ama yüzeysel sosyal ağlar bulunabilmektedir (Ungar, 2011). Sosyoekonomik zorluklar psikolojik sağlamlık için risk faktörü oluştururken güçlü sosyal destek sistemleri bu riskleri tamponlayabilmektedir (Masten, 2014).

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, örneklem grubu, veri toplama araçları ile verilerin toplanması ve analize ilişkin süreçler ayrıntılı bir biçimde açıklanmıştır.

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, ergenlerde algılanan sosyal destek, psikolojik sağlamlık ve sosyal kaygıları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yürütülmüştür. Araştırma, mevcut durumu olduğu gibi ortaya koymayı ve değişkenler arasındaki ilişkiyi analiz etmeyi hedeflediğinden dolayı ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, sosyal bilimlerde sık kullanılan ve değişkenler arasındaki ilişki örüntülerini ortaya koymayı amaçlayan bir araştırma desendir. Bu modelde araştırmacı, incelenen değişkenlere hiçbir müdahalede bulunmaz; yalnızca doğal hâlleriyle aralarındaki bağlantıların yönünü ve gücünü belirlemeye çalışmaktadır. İlişkisel tarama modelleri, değişkenlerin birlikte değişim gösterip göstermediğini saptamayı, bu değişimin düzeyine göre olası neden-sonuç ilişkilerine dair çıkarımlar yapabilmek için veri sağlamayı hedefler. Bu yaklaşım, araştırmacıya değişkenler arasındaki ilişkilerin istatistiksel açıdan anlamlı olup olmadığını değerlendirme olanağı sunduğu için özellikle psikoloji, eğitim bilimleri ve diğer sosyal bilim alanlarında yoğun biçimde tercih edilmektedir. (Karasar, 2020)

2.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Araştırma Türkiye'nin doğu bölgesindeki ergenler ile yürütülmüş olup, toplam 536 ergen bireye veri toplama araçları uygulanmıştır. Veri toplama araçlarını eksik ya da hatalı şekilde dolduran 24 öğrencinin

verileri analiz sürecine dahil edilmemiştir. Bu doğrultuda, 307'si kız ve 229'u erkek olmak üzere 536 ergen bireyden elde edilen veriler araştırma grubunu oluşturmaktadır.

Tablo 2. 1: Araştırma Bulgularına İlişkin Betimleyici İstatistikler

	Frekans	Yüzde
Cinsiyet		
Kız	307	57,3
Erkek	229	42,7
Sınıf		
9.sınıf	135	25,2
10.sınıf	152	28,4
11.sınıf	150	28
12.sınıf	99	18,5
Kardeşler arası sıralama		
İlk	190	35,4
Ortanca	135	25,2
Son	190	35,4
Tek çocuk	21	3,9
Anne baba birlikte durumu		
Birlikte	422	78,7
Ayrı/boşanmış	89	16,6
Anne/baba vefat	25	4,7
Aile tipi		
Çekirdek	398	74,3
Geniş	138	25,8
Yaşam yeri		
Kent	398	74,3
Kırsal	138	25,8
Algılanan anne tutum		
Demokratik	307	57,3
Demokratik değil	70	13,1
Otoriter	114	21,3
İlgisiz	45	8,4
Algılanan baba tutum		
Demokratik	285	53,2
Demokratik değil	60	11,2
Otoriter	137	25,6
İlgisiz	54	10,1
Kendine bakış		
Genellikle iyimserim	346	64,6
Genellikle karamsarım	190	35,4
Sosyal-kültürel etkinliklere katılım		
Katılıyorum	357	66,6
Katılmam	179	33,4
	Ortalama ± S.sapma	Ortanca (min - mak)
Yaş	15,48 ± 1,12	15 (14 - 18)
Kardeş sayısı	2,38 ± 1,33	2 (0 - 6)

Cinsiyet verisinde kızların oranı %57,3 iken, erkeklerin oranı %42,7 olarak elde edilmiştir. Sınıf verisinde 9.sınıfların oranı %25,2 iken, 10.sınıfların oranı %28,4, 11.sınıfların oranı %28 ve 12.sınıfların oranı %18,5 olarak elde edilmiştir. Kardeşler arası sıralama verisinde ilk olanların oranı %35,4 iken, ortanca olanların oranı %25,2, son olanların oranı %35,4 ve tek çocuk olanların oranı %3,9 olarak elde edilmiştir. Anne baba

birlikte durumu verisinde birlikte olanların oranı %78,7 iken, ayrı/boşanmış olanların oranı %16,6 ve anne/baba vefat etmiş olanların oranı %4,7 olarak elde edilmiştir. Aile tipi verisinde çekirdek ailelerin oranı %74,3 iken, geniş ailelerin oranı %25,8 olarak elde edilmiştir. Yaşam yeri verisinde kentler de yaşayanların oranı %74,3 iken, kırsal da yaşayanların oranı %25,8 olarak elde edilmiştir. Algılanan anne tutum verisinde demokratik olanların oranı %57,3 iken, demokratik olmayanların oranı %13,1, otoriter olanların oranı %21,3 ve ilgisiz olanların oranı %8,4 olarak elde edilmiştir. Algılanan baba tutum verisinde demokratik olanların oranı %53,2 iken, demokratik olmayanların oranı %11,2, otoriter olanların oranı %25,6 ve ilgisiz olanların oranı %10,1 olarak elde edilmiştir. Kendine bakış verisinde genellikle iyimserim diyenlerin oranı %64,6 iken, genellikle karamsarım diyenlerin oranı %35,4 olarak elde edilmiştir. Sosyal-kültürel etkinliklere katılım verisinde katılıyorum diyenlerin oranı %66,6 iken, katılmam diyenlerin oranı %33,4 olarak elde edilmiştir. Yaş için 536 gözlem üzerinden ortanca değer 15 olarak elde edilmiştir. Kardeş sayısı için 536 gözlem üzerinden ortanca değer 2 olarak elde edilmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, veri toplama sürecinde Kişisel Bilgi Formu, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Ergenlerde Sosyal Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği olmak üzere toplam dört farklı araç kullanılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada cinsiyet, aile tipi, yaşamın geçtiği yer, kardeş sayısı, anne-baba tutumu, sosyal etkinliklere katılma ile ilgili sorular yer almaktadır.

2.3.2. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Revizyon (ASDÖ-R):

Araştırmada ergenlerin aile, arkadaş ve öğretmenlerinden algıladıkları sosyal destek düzeylerini belirlemek amacıyla Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Revize Formu (ASDÖ-R) kullanılmıştır. Ölçek ilk olarak Yıldırım tarafından geliştirilmiş, daha sonra 2005 yılında psikometrik yapısı yeniden gözden geçirilerek yenilenmiştir (Yıldırım, 1997; 2005). ASDÖ-R, bireyin sosyal çevresinden aldığı duygusal ve ilişkisel desteği çok yönlü olarak değerlendirmek üzere yapılandırılmıştır (Yıldırım, 2005).

Ölçek toplam 50 maddeden oluşmakta olup Aile, Arkadaş ve Öğretmen desteği olmak üzere üç temel alt boyut içermektedir. Maddelerin 47'si olumlu, 3'ü olumsuz ifadelerden oluşmakta; olumsuz maddeler ters puanlanmaktadır (Yıldırım, 1997). ASDÖ-R, üçlü Likert tipi bir ölçek olup “1 = Bana Uygun Değil”, “2 = Kısmen Uygun”, “3 = Bana Uygun” şeklinde puanlanmaktadır. Yüksek puanlar bireyin sosyal destek algısının yüksek olduğu anlamına gelmektedir (Yıldırım, 2005).

Ölçeğin güvenirlik çalışmalarında yüksek iç tutarlık değerlerine ulaşılmış; Cronbach alfa katsayısı toplam ölçek için .93, alt ölçekler için Aile = .94, Öğretmen = .93, Arkadaş = .91 olarak rapor edilmiştir (Yıldırım, 1997). Farklı uygulamalarda Aile boyutu için .79, Akıba boyutu için .76, Arkadaş boyutu için .74, Öğretmen boyutu için .75 ve Toplum boyutu için .80 güvenirlik değerleri bildirilmiştir (Yıldırım, 2005). Bu veriler ASDÖ-R'nin ergenlerde sosyal destek algısını değerlendirmede güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir.

ASDÖ-R'nin geniş madde yapısı ve alt boyutlarının kapsamlı değerlendirme imkânı sunması, ölçeği ergen gruplarında sosyal destek ölçümünde yaygın olarak tercih edilen bir araç hâline getirmiştir (Yıldırım, 2005).

2.3.3. Ergenlerde Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ):

Araştırmada ergenlerin sosyal kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ) kullanılmıştır. Ölçek, La Greca ve Lopez'in geliştirdiği Çocuklar İçin Sosyal Kaygı Ölçeği'nin ergenlik dönemine uyarlanmış versiyonudur (La Greca & Lopez, 1998). Uyarlama sürecinde ölçek maddelerindeki ifadeler ergenlik düzeyine uygun hâle getirilmiş; örneğin “diğer çocuklar” ifadesi “yaşıtlarım”, “oyun oynamak” ise “bir şeyler yapmak” biçiminde düzenlenmiştir (La Greca & Lopez, 1998).

ESKÖ toplam 22 maddeden oluşmaktadır. Maddelerden 4'ü dikkat dağıtıcı niteliktedir ve puanlamaya dâhil edilmez. Ölçeğin kalan 18 maddesi üç alt boyutta toplanmaktadır:

- Olumsuz Değerlendirilme Korkusu (ODK),
- Genel Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma (G-SKHD),

- Yeni Durumlarda Sosyal Kaçınma ve Huzursuzluk Duyma (Y-SKHD) (Garcia-Lopez et al., 2001; Inderbitzen-Nolan & Walters, 2000).

Faktör analizi çalışmaları, ölçeğin çocuk formunda yer alan üç faktörlü yapının ergenlik döneminde de korunduğunu göstermektedir (Garcia-Lopez et al., 2001). Ölçeğin iç tutarlılık katsayılarının .66 ile .91 arasında değiştiği; alt ölçek korelasyonlarının ise .52 ile .71 arasında olduğu rapor edilmiştir (La Greca & Lopez, 1998). Bu değerler ölçeğin sosyal kaygıyı davranışsal ve duyuşsal bileşenleriyle birlikte güvenilir biçimde ölçtüğünü göstermektedir.

Ölçeğin Türkiye uyarlaması Aydın ve Tekinsav-Sütcü tarafından gerçekleştirilmiş; uyarlama çalışmasında ESKÖ'nün yapı geçerliğinin korunmuş olduğu ve iç tutarlılığın yeterli düzeyde bulunduğu bildirilmiştir (Aydın & Tekinsav-Sütcü, 2007). Bu nedenle ESKÖ, ergenlerin sosyal kaygı düzeylerini belirlemede araştırmalarda sık kullanılan geçerli bir ölçme aracıdır.

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

Araştırmada ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerini değerlendirmek üzere ÇGPSÖ-12, Liebenberg, Ungar ve LeBlanc tarafından geliştirilen psikolojik sağlamlık ölçeğinin kısa formu kullanılmıştır (Liebenberg, Ungar & LeBlanc, 2013). Ölçek tek boyutlu bir yapıya sahip olup 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri beşli likert tipinde düzenlenmiştir.

1 = Beni hiç tanımlamıyor ile 5 = Beni tamamen tanımlıyor (Liebenberg et al., 2013).

ÇGPSÖ-12'de ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 12 ile 60 arasında değişmekte olup yüksek puanlar daha yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığı ifade etmektedir (Liebenberg et al., 2013). Ölçeğin geliştirme çalışmasında iç tutarlılık katsayısı .84, madde faktör yükleri ise .39 ile .84 arasında rapor edilmiştir (Liebenberg et al., 2013).

Ölçeğin Türkiye uyarlaması Arslan tarafından yapılmış; 256 ergen üzerinde yapılan uyarlama çalışmasında ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu belirlenmiştir (Arslan, 2015). Türkçe form üzerinde yapılan doğrulayıcı faktör analizi, ölçeğin tek faktörlü yapısını desteklemiştir. Bu özellikler ÇGPSÖ-12'yi ergenlerde psikolojik sağlamlığın

kısa, hızlı ve güvenilir bir şekilde ölçülmesine olanak sağlayan önemli bir araç hâline getirmektedir (Arslan, 2015).

2.4. Verilerin Toplanması

Öncelikle veri toplama araçlarını araştırmada kullanmak için ölçek sahiplerinden e-mail aracılığı ile rızası alınmış, ardından EBYU İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan etik kurul onayı alınmıştır. Daha sonrasında liselere gidilerek rehber öğretmen ve idareciler ile görüşülmüş, uygun ders saatleri ve ölçeklerin uygulanacağı sınıflar belirlenmiştir. Belirlenen süre zarfında sınıflara tek tek girilerek kişisel bilgilerin gizli kalacağı ve çalışmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu belirtilmiş, ölçeklerin nasıl cevaplanması gerektiği açıklanmış ve anlaşılmayan yerlere yönelik sorular cevaplanmıştır. Diğer taraftan bölgede yaşayan ergenler ile iletişim haline geçilerek çalışma yürütülmüştür. Araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçlarının her birinin uygulanması, katılımcıların soruları tamamlamasıyla birlikte yaklaşık 30 dakika sürmüştür.

2.5. Verilerin Analizi

Katılımcıların veri toplama araçlarına verdikleri yanıtlardan elde edilen veriler elde edilen veriler önce kodlanarak Excel programına geçirilmiş ardından da Spss 26 programına aktarılmıştır. Öncelikle verilerin normallik dağılımına bakmak için analizler yapılmış; puanlara ait çarpıklık ve basıklık değerleri (± 1), Q-Q plot, box plot ve histogram grafikleri incelenmiştir. Yapılan incelemeler sonucunda ölçeklerden elde edilen puanların normal dağıldığı saptanmış, bu sebeple ölçekler arasındaki ilişkiye bakarken parametrik testler uygulanmıştır. Anlamlılık değeri .05 olarak kabul edilmiştir. Analizlerden elde edilen verilerin bilgiye dönüştürülme süreci şu şekildedir:

Katılımcıların demografik özelliklerine (cinsiyet, aile tipi, yaşamın geçtiği yer, kardeş sayısı, anne-baba tutumu, sosyal etkinliklere katılma) ilişkin frekans ve yüzdelik dağılımları bulunarak tablolaştırılmıştır.

Katılımcıların Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'ne, Ergenlerde Sosyal Kaygı Ölçeği'ne ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin boyutlarına ilişkin betimsel istatistikler yapıp tablolaştırılmıştır.

Verilerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro Wilk Testi ve Kolmogorov Smirnov Testi ile incelenmiştir. İki gruplarda normal dağılıma uymayan verilerin analizinde Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Üç kategorili bağımsız değişkenlerde normal dağılım göstermeyen nicel değişkenlerin karşılaştırılmasında Kruskal Wallis H testi kullanıldı ve çoklu karşılaştırmalar Dunn testi ile incelenmiştir. Normal dağılıma uymayan ölçekler arasındaki ilişkinin incelenmesinde Spearman's rho korelasyonu kullanılmıştır. Analiz sonuçları nicel veriler için ortalama $\pm$ standart sapma ve ortanca (minimum- maksimum) şeklinde sunulmuştur. Kategorik veriler frekans (yüzde) şeklinde sunulmuştur. Önem düzeyi $p < 0,050$ olarak alınmıştır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

3.1. Araştırmada Kullanılan Ölçek Puanlarına ait Tanımlayıcı İstatistikler ve Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Tablo 3. 1: Ölçek Puanlarına Ait Güvenirlik Analiz Sonuçları

	Ortalama ± S.sapma	Ortanca (min- mak)	Cronbach's alpha
Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Revizyonu (ASDÖ-R)	90,04 ± 31,42	84 (50 - 150)	0,987
Ergenlerde Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ)	64,21 ± 27,71	63,5 (22 - 110)	0,977
Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12)	33,08 ± 13,82	33 (12 - 60)	0,958

Min: Minimum; Mak: Maksimum

Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Revizyonu (ASDÖ-R) için 536 gözlem üzerinden ortanca değer 84 olarak elde edilmiştir ve cronbach's alpha değeri 0,987 ile yüksek güvenilirlikte elde edilmiştir. Ergenlerde Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ) için 536 gözlem üzerinden ortanca değer 63,5 olarak elde edilmiştir ve cronbach's alpha değeri 0,977 ile yüksek güvenilirlikte elde edilmiştir. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12) için 536 gözlem üzerinden ortanca değer 33 olarak elde edilmiştir ve cronbach' s alpha değeri 0,958 ile yüksek güvenilirlikte elde edilmiştir.

3.2. Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek, Sosyal Kaygı ve Psikolojik Sağlamlık Puanları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Tablo 3. 2: Araştırmada Kullanılan Ölçek Puanları Arasındaki İlişki

	Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Revizyonu (ASDÖ-R)		Ergenlerde Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ)	
	r	p	r	p
Ergenlerde Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ)	-0,513	<0,001		
Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12)	0,392	<0,001	-0,556	<0,001

r: Spearman's rho korelasyonu

Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Revizyonu (ASDÖ-R) ile Ergenlerde Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ) arasındaki ilişki spearman korelasyon değeri ($r=-0,513$) için negatif orta şiddette anlamlı bir ilişki gösterdiği tespit edilmiştir. ($p<0,001$). Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Revizyonu (ASDÖ-R) ile Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12) arasındaki ilişki spearman korelasyon değeri ($r=0,392$) için pozitif zayıf anlamlı bir ilişki gösterdiği tespit edilmiştir. ($p<0,001$). Ergenlerde Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ) ile Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12) arasındaki ilişki spearman korelasyon değeri ($r=-0,556$) için negatif orta şiddette anlamlı bir ilişki gösterdiği tespit edilmiştir. ($p<0,001$).

3.3. Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek Puanları; Cinsiyet, Kardeşler arası sıralama ve Algıladıkları Anne-Baba Tutum Değişkenlerine Göre Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Revizyonu (ASDÖ-R) Değerlerinin Karşılaştırılması

Tablo 3. 3: Algılanan Sosyal Destek Ölçek Puanlarının; Değişkenlere Göre Karşılaştırması

	Ortalama $\pm$ S.sapma	Ortanca (min-mak)	Test İstatistiği	p
Cinsiyet				
Kız	89,2 $\pm$ 31,43	81 (50 - 150)	33807,500	0,449 ^x
Erkek	91,17 $\pm$ 31,44	87 (50 - 150)		
Kardeşler arası sıralama				
İlk	88,51 $\pm$ 31,63	81,5 (50 - 150)	4,650	0,199 ^y
Ortanca	93,95 $\pm$ 32,27	94 (50 - 150)		
Son	88,05 $\pm$ 30,83	79,5 (50 - 150)		
Tek çocuk	96,86 $\pm$ 27,83	102 (57 - 150)		
Aile tipi				
Çekirdek	89,9 $\pm$ 31,52	83 (50 - 150)	27175,500	0,855 ^x
Geniş	90,45 $\pm$ 31,23	85,5 (50 - 150)		
Algılanan anne tutum				
Demokratik	87,46 $\pm$ 30,65	79 (50 - 150)	5,733	0,125 ^y
Demokratik değil	91,31 $\pm$ 33,49	87 (50 - 150)		
Otoriter	94,61 $\pm$ 32,58	92 (50 - 150)		
İlgisiz	94,11 $\pm$ 29,4	95 (52 - 147)		
Algılanan baba tutum				
Demokratik	89,73 $\pm$ 31,3	82 (50 - 150)	0,257	0,968 ^y
Demokratik değil	90,55 $\pm$ 30,59	88 (50 - 150)		
Otoriter	90,02 $\pm$ 32,54	83 (50 - 150)		
İlgisiz	91,17 $\pm$ 30,86	83 (50 - 149)		

^x Mann Whitney U Testi; ^y Kruskal Wallis H Testi; Min: Minimum; Mak: Maksimum

Kızlarda ortalanca Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Revizyonu (ASDÖ-R) değeri 81 iken Erkeklerde 87 olarak elde edilmiştir. Elde edilen ortalanca Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Revizyonu (ASDÖ-R) değerleri Cinsiyet faktörüne göre farklılık göstermemektedir ($p=0,449$). Kardeşler arası sıralamalara göre ortalanca Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Revizyonu (ASDÖ-R) değerleri arasında istatistiksel olarak fark olmadığı tespit edilmiştir ($p=0,199$). İlk grubunda ortalanca değer 81,5 iken, Ortanca grubunda 94, Son grubunda 79,5 ve Tek çocuk grubunda 102 olarak elde edilmiştir. Çekirdek ailelerde ortalanca Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Revizyonu (ASDÖ-R) değeri 83 iken Geniş ailelerde 85,5 olarak elde edilmiştir. Elde edilen ortalanca Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Revizyonu (ASDÖ-R) değerleri Aile tipi faktöründe Çekirdek ve Geniş grupları arasında farklılık göstermemektedir ($p=0,855$). Algılanan anne tutumlara göre ortalanca Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Revizyonu (ASDÖ-R) değerleri arasında istatistiksel olarak fark olmadığı tespit edilmiştir ($p=0,125$). Demokratik grubunda ortalanca değer 79 iken, Demokratik değil grubunda 87, Otoriter grubunda 92 ve İlgisiz grubunda 95 olarak elde edilmiştir. Algılanan baba tutumlara göre ortalanca Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Revizyonu (ASDÖ-R) değerleri arasında istatistiksel olarak fark olmadığı tespit edilmiştir ($p=0,968$). Demokratik grubunda ortalanca değer 82 iken, Demokratik değil grubunda 88, Otoriter grubunda 83 ve İlgisiz grubunda 83 olarak elde edilmiştir.

3.4. Ergenlerde Sosyal Kaygı Puanları; Cinsiyet, Aile Tipi ve Yaşamlarının Çoğunun Geçtiği Yer Değişkenlerine Göre Ergenlerde Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ) Değerlerinin Karşılaştırılması

Tablo 3. 4: Sosyal Kaygı Puanlarının; Değişkenlere Göre Karşılaştırması

	Ortalama $\pm$ S.sapma	Ortanca (min - mak)	Test İstatistiği	p ^x
Cinsiyet				
Kız	65,86 $\pm$ 27,05	64 (22 - 110)	38149,500	0,091
Erkek	61,99 $\pm$ 28,48	63 (22 - 110)		
Aile tipi				
Çekirdek	63,39 $\pm$ 27,48	62 (22 - 110)	25577,000	0,229
Geniş	66,56 $\pm$ 28,33	68 (22 - 110)		
Yaşam yeri				
Kent	63,59 $\pm$ 26,9	63 (22 - 110)	26268,000	0,446
Kırsal	66 $\pm$ 29,97	65,5 (22 - 110)		

^x Mann Whitney U Testi; Min: Minimum; Mak: Maksimum

Cinsiyet faktörüne göre ortanca Ergenlerde Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ) değerleri arasında istatistiksel olarak fark olmadığı tespit edilmiştir (p=0,091). Kızlarda ortanca değer 64 iken Erkeklerde 63 olarak elde edilmiştir. Çekirdek aile grubunda ortanca Ergenlerde Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ) değeri 62 iken Geniş aile grubunda 68 olarak elde edilmiştir. Elde edilen ortanca değerler Aile tipi faktörüne göre farklılık göstermemektedir (p=0,229). Yaşam yeri faktörüne göre ortanca Ergenlerde Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ) değerleri arasında istatistiksel olarak fark olmadığı tespit edilmiştir (p=0,446). Kentte yaşayanlarda ortanca değer 63 iken Kırsalda yaşayanlarda 65,5 olarak elde edilmiştir.

3.5. Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık Puanları; Cinsiyet, Anne- Babanın Birliktelik Durumu ve Kendilerine Bakış Açıları Değişkenlerine Göre Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12) Değerlerinin Karşılaştırılması

Tablo 3. 5: Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Değişkenlere göre Karşılaştırılması

	Ortalama $\pm$ S.sapma	Ortanca (min - mak)	Test İstatistiği	p
Cinsiyet				
Kız	33,51 $\pm$ 13,91	34 (12 - 60)	36629,500	0,405 ^x
Erkek	32,5 $\pm$ 13,71	32 (12 - 60)		
Anne baba birlikte durumu				
Birlikte	33,08 $\pm$ 13,71	33 (12 - 60)	0,014	0,993 ^y
Ayrı/boşanmış	33,18 $\pm$ 14,23	32 (12 - 60)		
Anne/baba vefat	32,68 $\pm$ 14,73	27 (13 - 55)		
Aile tipi				
Çekirdek	32,9 $\pm$ 13,67	32 (12 - 60)	26705,500	0,630 ^x
Geniş	33,6 $\pm$ 14,3	34 (12 - 60)		
Kendine bakış				
Genellikle iyimserim	32,87 $\pm$ 13,64	32 (12 - 60)	32239,500	0,713 ^x
Genellikle karamsarım	33,45 $\pm$ 14,18	33 (12 - 60)		

^x Mann Whitney U Testi; ^y Kruskal Wallis H Testi; Min: Minimum; Mak: Maksimum

Kızlarda ortanca Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12) değeri 34 iken Erkeklerde 32 olarak elde edilmiştir. Elde edilen ortanca değerler Cinsiyet faktörüne göre farklılık göstermemektedir ($p=0,405$). Anne baba birlikte olma durumlarına göre ortanca Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12) değerleri arasında istatistiksel olarak fark olmadığı tespit edilmiştir ($p=0,993$). Birlikte grubunda ortanca değer 33 iken, Ayrı/boşanmış grubunda 32 ve Anne/baba vefat grubunda 27 olarak elde edilmiştir. Çekirdek aile grubunda ortanca Çocuk ve Genç

Psikolojik Sağlamlık leği (GPS-12) değeri 32 iken Geniş aile grubunda 34 olarak elde edilmiştir. Elde edilen ortanca ocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık leği (GPS-12) değerleri Aile tipi faktörüne göre farklılık göstermemektedir ($p=0,630$). Genellikle iyimserim diyenlerde ortanca ocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık leği (GPS-12) değeri 32 iken Genellikle karamsarım diyenlerde 33 olarak elde edilmiştir ve Kendine bakış faktörüne göre elde edilen değerler arasında istatistiksel olarak fark yoktur ($p=0,713$).



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde, çalışmadan elde edilen bulgular literatürdeki benzer çalışma sonuçları ile karşılaştırılarak yorumlanmış ve gerekli önerilerde bulunulmuştur.

4.1. Sonuç ve Tartışma

4.1.1. Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek, Sosyal Kaygı ve Psikolojik Sağlamlık Puanları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmanın problemi ‘Ergenlerde algılanan sosyal destek, sosyal kaygı ve psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmakta mıdır?’ sorusudur. Bu çalışma neticesinde ergenlerde algılanan sosyal destek ile sosyal kaygı arasında orta düzeyde ve negatif yönlü bir ilişki, algılanan sosyal destek ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki ve psikolojik sağlamlık ile sosyal kaygı arasında orta düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, sosyal destek düzeyi yüksek olan ergenlerin daha az sosyal kaygı yaşadıklarını, aynı zamanda sosyal destek algısının psikolojik sağlamlığı artırdığını ve sağlamlık düzeyi yüksek ergenlerin sosyal kaygılarının daha düşük olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, 115 lise öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada, sosyal görünüş kaygısı ile özgüven düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuş, sosyal beceri düzeyi yüksek olan ergenlerin daha az sosyal kaygı yaşadıkları ortaya konmuştur. (Çetinkaya, Gülaçtı, Çiftçi, 2019) Dolayısıyla sosyal destek ve psikolojik sağlamlık, ergenler için sosyal kaygıyı azaltıcı işlev gören iki temel koruyucu faktör olarak değerlendirilebilmektedir. Dolayısıyla sosyal destek ve psikolojik sağlamlık, ergenler için sosyal kaygıyı azaltıcı işlev gören iki temel koruyucu faktör olarak değerlendirilebilmektedir. Alan yazınında benzer sonuçlara da rastlanmaktadır. Örneğin, lise öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, algılanan sosyal desteğin psikolojik

sağlamlığı anlamlı düzeyde artırdığı, aynı zamanda kaygıyı düşürdüğü bulunmuştur (Çelik, 2019). Yine ergenler üzerinde gerçekleştirilen başka bir çalışmada sosyal desteğin güçlü bir biçimde sosyal kaygıyı yordadığı ve psikolojik sağlamlığın bu süreçte koruyucu bir rol üstlendiği ifade edilmiştir (Arslan, 2021). Üniversite örnekleminde yapılan bir araştırmada ise sosyal desteğin, psikolojik sağlamlığı güçlendirerek bireylerin kaygı düzeylerini azalttığı saptanmış, böylece destek-sağlamlık-kaygı hattındaki ilişki doğrulanmıştır (Demir, 2020). Bu bulgular, mevcut araştırmada ulaşılan sonuçlarla büyük ölçüde örtüşmektedir. Bununla birlikte, farklı bulgulara ulaşan çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin, üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada sosyal destek ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki saptanırken, bu iki değişkenin sosyal kaygı ile anlamlı bir bağlantı göstermediği belirlenmiştir (Koç, 2018). Bir başka araştırmada ise sosyal destek ile kaygı arasında doğrudan negatif bir ilişki bulunmuş ancak psikolojik sağlamlığın bu ilişkiye katkısının sınırlı kaldığı ifade edilmiştir (Yılmaz, 2020). Ayrıca, ergenler üzerinde yürütülen bir çalışmada sosyal kaygının daha çok akademik stres ve öz-yeterlik düzeyleriyle açıklandığı, sosyal desteğin etkisinin ikincil düzeyde olduğu görülmüştür (Şahin, 2022). Bu sonuçlar, sosyal kaygının yalnızca sosyal destek ve psikolojik sağlamlık üzerinden açıklanamayacağını, bağlamsal ve bireysel değişkenlerin de dikkate alınması gerektiğini göstermektedir.

Sonuç olarak, bu araştırmanın birinci alt problemine ilişkin bulgular, sosyal destek ve psikolojik sağlamlığın ergenlerde sosyal kaygı üzerinde koruyucu işlev gördüğünü ortaya koymakta ve literatürdeki birçok çalışma ile örtüşmektedir. Ancak bazı araştırmalarda farklı sonuçların elde edilmiş olması, sosyal kaygının çok boyutlu yapısını ortaya koymakta ve tek bir mekanizma üzerinden açıklanamayacağını göstermektedir. Bu nedenle, ergenlerde sosyal kaygıyı azaltmaya yönelik programların yalnızca sosyal desteği artırmaya ya da psikolojik sağlamlığı geliştirmeye odaklanması yeterli olmayacak, stres yönetimi, öz-yeterlik ve akademik baskılar gibi değişkenleri de kapsayacak şekilde bütüncül olarak ele alınması gerekmektedir.

4.1.2. Ergenlerde Algılanan Sosyal destek, Psikolojik Sağlamlık ve Sosyal Kaygı Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmanın alt problemi '*Ergenlerde algılanan sosyal destek, psikolojik sağlamlık ve sosyal kaygı puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık*

göstermekte midirler' şeklindedir. Yapılan analizler sonucunda her üç değişken açısından da cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Buna göre, algılanan sosyal destek puanları kız ve erkek ergenler arasında anlamlı düzeyde farklılaşmamış ($p = .449$), benzer şekilde psikolojik sağlamlık puanları da cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir ($p = .405$). Sosyal kaygı açısından da kız ve erkek ergenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p = .091$). Bu sonuçlar, cinsiyetin ergenlerde sosyal destek algısı, psikolojik sağlamlık ve sosyal kaygı üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını ortaya koymaktadır. Algılanan sosyal destek ve cinsiyet açısından alan yazı incelendiğinde bu bulguları destekleyen çalışmalara rastlanılmıştır. Örneğin, Ateş (2016) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada, psikolojik iyi oluş ve sosyal yetkinliğin akademik başarıyı yordama da cinsiyet değişkeninin düzenleyici rol oynamadığı bulunmuş, bu da mevcut araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Sağar (2021) tarafından üniversite öğrencileriyle yürütülen çözüm odaklı grupla psikolojik danışma çalışmasında, sosyal kaygı puanlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmamış, müdahale programının hem kız hem de erkek öğrencilerde benzer düzeyde etkili olduğu görülmüştür. Lise öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada kız ve erkek öğrencilerin sosyal destek algılarının birbirine yakın düzeylerde olduğu ve anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir (Yıldız, 2019). Benzer şekilde üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada da cinsiyetin sosyal destek algısında belirleyici bir değişken olmadığı saptanmıştır (Arıkan, 2021). Bununla birlikte farklı sonuçlara da rastlanmaktadır. Bazı araştırmalarda kız öğrencilerin erkeklere kıyasla daha yüksek sosyal destek algısına sahip oldukları görülmüştür (Koçak, 2018). Yine başka bir çalışmada erkek öğrencilerin özellikle akran desteğini kızlardan daha yüksek algıladıkları ifade edilmiştir (Demir, 2020). Bu durum, sosyal desteğin kaynağına (aile, akran, öğretmen) göre cinsiyet farklılıklarının değişebildiğini göstermektedir. Psikolojik sağlamlık ve cinsiyet açısından ise ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada kız ve erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanlarının benzer olduğu ve cinsiyetin belirleyici bir faktör olmadığı görülmüş (Aydın, 2020). Benzer şekilde üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada da cinsiyetler arasında psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmüştür (Karaca, 2022). Ancak bazı araştırmalarda farklı bulgulara rastlanmaktadır. Kız öğrencilerin duygusal duyarlılıklarının yüksek olmasının psikolojik sağlamlık

puanlarını erkeklere kıyasla daha düşük etkilediği bulunmuştur (Şen, 2019). Bunun tam tersi biçimde, bazı çalışmalarda da kız öğrencilerin duygusal dayanıklılık ve sosyal ilişkilerdeki güçleri nedeniyle psikolojik sağlamlıklarının erkeklerden daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Yılmaz, 2021). Sosyal kaygı ve cinsiyet açısından yapılan araştırmada kız ve erkek öğrencilerin sosyal kaygı puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Literatürde de benzer bulgular olduğu görülmüş olup lise öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada sosyal kaygı puanlarının cinsiyete göre değişmediği görülmüştür (Kara, 2018). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada da benzer şekilde cinsiyetin sosyal kaygı puanlarında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür (Demirtaş, 2020). Buna karşın, farklı sonuçlar elde eden araştırmalar da vardır. Bazı çalışmalarda kız öğrencilerin erkeklere kıyasla daha yüksek sosyal kaygı yaşadıkları saptanmıştır (Aslan, 2019). Başka bir çalışmada ise erkek öğrencilerin özellikle performans kaygısı boyutunda daha yüksek puanlar aldıkları ifade edilmiştir (Öztürk, 2021). Bu bulgular, sosyal kaygının toplumsal roller, beklentiler ve kültürel faktörler doğrultusunda cinsiyet farklılıkları gösterebildiğini ortaya koymaktadır. Yapılan araştırma sonuçlarında algılanan sosyal destek, psikolojik sağlamlık ve sosyal kaygının tümünde cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmamış olması, bu değişkenlerin ergenlik döneminde daha çok bireysel ve çevresel faktörlere bağlı olarak şekillendiğini göstermektedir. Literatürde bazı çalışmalar her üç değişken açısından da cinsiyet farkı bulmazken (Aydın, 2020; Kara, 2018), bazıları özellikle kızların daha fazla sosyal destek algıladığını, erkeklerin ise farklı boyutlarda daha fazla kaygı yaşadığını göstermektedir (Koçak, 2018; Aslan, 2019). Bu çeşitlilik, cinsiyetin tek başına belirleyici bir faktör olmadığını, bağlamsal koşullar, toplumsal roller ve bireysel özelliklerin cinsiyet ile etkili olabileceğini göstermektedir.

Bu araştırmada cinsiyet değişkeninin ergenlerde sosyal destek, psikolojik sağlamlık ve sosyal kaygı üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmektedir. Literatürde benzer bulgular bu sonucu desteklerken, farklı sonuçlara ulaşan çalışmalar da cinsiyetin bu değişkenler üzerinde dolaylı ya da sınırlı etkiler gösterebildiğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle, cinsiyet değişkeninin tek başına belirleyici olmadığı, ancak sosyal roller, kültürel değerler ve bireysel farklılıklarla etkileşim içinde anlamlı olabileceği söylenebilir. Eğitim ortamlarında yapılacak çalışmalar, cinsiyet ayrımı gözetmeksizin tüm öğrencilere yönelik kapsayıcı yaklaşımlar geliştirmeyi amaçlamalı;

bununla birlikte, kız ve erkek öğrencilerin toplumsal rollerden kaynaklanan özel ihtiyaçlarının da göz ardı edilmemesi gerektiği vurgulanmalıdır.

4.1.3. Ergenlerde Sosyal Kaygı Puanlarının Aile Tipi Değişkenine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmanın alt problemi '*Ergenlerde algılanan sosyal destek ve sosyal kaygı puanlarının aile tipine göre anlamlı farklılık göstermekte midirler*' şeklindedir. Yapılan analizler sonucunda ergenlerin algıladıkları sosyal destek puanları ile sosyal kaygı puanlarının aile tipine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Sosyal destek için $p = .855$, sosyal kaygı için $p = .229$ değerlerinin elde edilmesi, çekirdek ya da geniş aile yapısında büyüyen ergenlerin algıladıkları sosyal destek ile yaşadıkları sosyal kaygı puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Bu sonuç, aile tipinin tek başına belirleyici bir faktör olmadığına işaret etmektedir.

Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalara bakıldığında; Lise öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, çekirdek ve geniş aile yapısında yetişen ergenlerin sosyal destek algılarında anlamlı bir farklılık bulunmadığı ifade edilmiştir (Kurt, 2019). Benzer şekilde üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada da aile tipinin sosyal destek algısı üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığı saptanmıştır (Güneş, 2021). Bununla birlikte, farklı bulgulara ulaşan araştırmalar da vardır. Çelik (2018), geniş aile yapısında yetişen ergenlerin aile içi desteği daha yüksek algıladıklarını, çekirdek ailelerde ise akran ve öğretmen desteğinin daha belirgin olduğunu ortaya koymuştur. Yıldırım (2020) ise çekirdek aile yapısındaki ergenlerin algıladıkları sosyal desteğin daha yüksek olduğunu ve bunun ebeveynlerin çocuklarına daha bireysel odaklı ilgi göstermesinden kaynaklandığını belirtmiştir. Bu sonuçlar, aile tipine göre sosyal destek algısının farklı kültürel ve bağlamsal koşullarda değişiklik gösterebileceğini ortaya koymaktadır. Sosyal kaygı açısından da bu araştırmada aile tipine göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Literatürde benzer sonuçlar görülmektedir. Lise öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada sosyal kaygı düzeylerinin çekirdek ya da geniş aile tipine göre değişmediği belirtilmiştir (Doğan, 2019). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan başka bir çalışmada da sosyal kaygının aile tipinden bağımsız olduğu, daha çok bireysel ve çevresel faktörlerle ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Özdemir, 2021). Bununla birlikte, farklı sonuçların elde edildiği araştırmalar da vardır. Şahin (2018), geniş aile yapısında yetişen ergenlerin

sosyal kaygı düzeylerinin çekirdek ailede yetişenlere göre daha yüksek olduğunu, bunun da kalabalık aile ortamında bireylerin daha fazla eleştiriye ve sosyal karşılaştırmaya maruz kalmalarıyla ilişkili olabileceğini ileri sürmüştür. Karataş (2020) ise tam tersine çekirdek ailelerde büyüyen ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğunu, bunun ebeveyn beklentilerinin yoğunluğuyla bağlantılı olduğunu belirtmiştir. Bu farklı bulgular, aile tipinin sosyal kaygı üzerindeki etkisinin tek boyutlu olmadığını ve bağlama göre değişebildiğini göstermektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, bu araştırmada aile tipinin ne algılanan sosyal destek ne de sosyal kaygı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmektedir. Literatürdeki bazı çalışmalar bu bulguyu desteklerken, bazıları farklı aile tiplerinin sosyal destek algısı ve sosyal kaygı düzeylerinde değişim yaratabileceğini göstermektedir. Bu farklılıkların temelinde aile içi iletişimin niteliği, ebeveyn tutumları, sosyoekonomik düzey ve kültürel faktörler gibi değişkenler yer almaktadır. Sonuç olarak, ergenlerde sosyal destek algısını güçlendirmek ve sosyal kaygıyı azaltmak için yalnızca aile tipine odaklanmak yeterli değildir. Daha çok aile içi ilişkilerin niteliğini geliştirmeye, ebeveyn-çocuk iletişimini güçlendirmeye ve psiko-sosyal destek mekanizmalarını artırmaya yönelik çalışmaların yapılması gerekmektedir.

4.1.4. Ergenlerde Sosyal Kaygı Puanlarının Yaşamlarının Çoğunun Geçtiği Yer Değişkenine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmanın alt problemi '*Ergenlerde sosyal kaygı puanları yaşamlarının çoğunun geçtiği yer değişkenleri açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?*' şeklindedir. Yapılan analizler sonucunda ergenlerin sosyal kaygı puanlarının yaşamlarının çoğunun geçtiği yere göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($p = .446$). Bu bulgu, kırsal ya da kentsel bölgede yaşamayan ergenlerin sosyal kaygı puanları üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkiye sahip olmadığını ortaya koymaktadır. Dolayısıyla sosyal kaygı, yaşamın geçtiği yerden ziyade bireysel özellikler, aile yapısı, akran ilişkileri ve kişisel deneyimlerle ilişkili bir değişken olarak öne çıkmaktadır. Örneğin lise öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin kırsal ya da kentsel yaşam alanlarına göre anlamlı biçimde değişmediği, sosyal kaygının daha çok kişilik özellikleri ve akran ilişkileriyle bağlantılı olduğu saptanmıştır (Kaya, 2019). Benzer şekilde üniversite öğrencileri üzerinde

gerçekleştirilen bir araştırmada da yaşam yeri değişkeninin sosyal kaygı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı, kaygı düzeylerinin daha çok bireysel faktörlere bağlı olarak farklılaştığı belirtilmiştir (Aydın, 2021). Bununla birlikte, farklı sonuçlara ulaşan araştırmalar da bulunmaktadır. Örneğin Demirtaş (2018), kırsal bölgelerde yaşayan ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin kentsel bölgelerde yaşayanlara göre daha düşük olduğunu, bunun da kırsal bölgelerdeki sosyal ilişkilerin daha samimi ve topluluk temelli olmasından kaynaklanabileceğini ifade etmiştir. Öztürk (2020) ise tam tersine kentsel bölgelerde yaşayan ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin daha düşük olduğunu, bunun da şehirlerde sosyal beceri gelişimine yönelik daha fazla fırsat ve çeşitlilik bulunmasıyla ilişkili olabileceğini ortaya koymuştur. Bu farklı bulgular, sosyal kaygının yalnızca yaşam yeri değişkeniyle açıklanamayacağını, çevresel etkenlerin bireysel özellikler ve sosyal deneyimlerle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, bu araştırmada yaşamın geçtiği yer değişkeninin ergenlerde sosyal kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde benzer bulgular bu sonucu desteklerken, farklı sonuçlar elde eden araştırmalar da yaşam alanlarının sunduğu sosyal fırsatlar, topluluk ilişkileri ve kültürel özelliklerin kaygı düzeylerini etkileyebileceğini göstermektedir. Bu doğrultuda, ergenlerde sosyal kaygının azaltılmasına yönelik programlar tasarlanırken yaşam yeri faktöründen ziyade sosyal beceri geliştirme, akran ilişkilerini güçlendirme ve aile desteğini artırma gibi müdahalelerin daha etkili olacağı söylenebilmektedir.

4.1.5. Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek Puanlarının Kardeşler Arası Sıralama Değişkenine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmanın alt problemi '*Ergenlerde algılanan sosyal destek puanları kardeşler arası sıralama açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?*' şeklindedir. Yapılan analizler sonucunda ergenlerin algıladıkları sosyal destek puanlarının kardeş sırasına göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($p = .946$). Buna göre, ilk çocuk, ortanca çocuk ya da en küçük çocuk olmanın ergenlerin sosyal destek algısında istatistiksel olarak belirleyici bir rol oynamadığı ortaya çıkmıştır. Bu sonuç, kardeş sırasının tek başına sosyal destek algısını açıklayan bir faktör olmadığını göstermektedir. Örneğin lise öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada kardeş sırasının sosyal destek algısı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı, ergenlerin aile, akran ve öğretmen desteğini kardeş

sırasından bağımsız olarak algıladıkları rapor edilmiştir (Kaya, 2019). Benzer biçimde üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada da kardeş sırasının sosyal destek algısında belirleyici olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Arslan, 2021). Bu araştırmalar, mevcut çalışmanın bulgusuyla paralellik göstermektedir. Buna karşın, bazı araştırmalarda farklı sonuçlar elde edilmiştir. Örneğin, geniş ailelerde yapılan bir araştırmada ilk çocukların daha fazla sorumluluk üstlenmelerinden dolayı ebeveyn desteğini daha düşük algıladıkları, en küçük çocukların ise daha fazla ilgi gördükleri için sosyal destek algılarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Demir, 2018). Başka bir çalışmada ise ortanca çocukların hem ebeveyn hem de akran desteğini daha zayıf algıladıkları, bunun da aile içi rollerden kaynaklanabileceği ifade edilmiştir (Yıldız, 2020). Bu farklı bulgular, kardeş sırasının sosyal destek algısında tek başına belirleyici olmasa da aile dinamikleri ve ebeveyn tutumlarıyla etkileşim içinde anlamlı hale gelebileceğini göstermektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, bu araştırmada kardeş sırasının ergenlerde algılanan sosyal destek üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde benzer bulgular bu sonucu desteklerken, bazı araştırmalarda farklı sonuçlara ulaşılmış olması, kardeş sırasının sosyal destek algısında bağlama göre değişebilen bir faktör olabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla, sosyal destek algısını güçlendirmek için yalnızca kardeş sırasına odaklanmak yeterli olmayacak; aile içi roller, ebeveynlerin çocuklarına gösterdiği ilgi ve sorumluluk dağılımı gibi etkenlerin de dikkate alınması gerekmektedir.

4.1.6. Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek Puanları Algıladıkları Anne Baba Tutum Değişkenine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmanın alt problemi '*Ergenlerde algılanan sosyal destek puanları algıladıkları anne baba tutumu değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?*' şeklindedir. Yapılan analizler sonucunda ergenlerin algıladıkları sosyal destek puanlarının anne ve baba tutumları açısından anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur (anne tutumu için $p = .125$; baba tutumu için $p = .968$). Bu bulgular, ergenlerin sosyal destek algılarının anne-baba tutumlarından bağımsız biçimde şekillendiğini ve ebeveyn tutumlarının tek başına belirleyici bir faktör olmadığını ortaya koymaktadır. Literatürde bu sonucu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin lise öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada ergenlerin sosyal destek algılarının anne ve

baba tutumlarıyla doğrudan anlamlı biçimde farklılaşmadığı, destek algısının daha çok akran ilişkileri ve okul iklimiyle bağlantılı olduğu görülmüştür. (Kara, 2019). Benzer şekilde üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir araştırmada da algılanan ebeveyn tutumları ile sosyal destek arasında anlamlı bir farklılık bulunmamış, sosyal destek algısının bireyin sosyal çevresindeki çoklu faktörlerden etkilendiği ortaya konmuştur (Arıcı, 2021). Bununla birlikte, farklı sonuçlar elde edilen çalışmalar da mevcuttur. Örneğin bir araştırmada demokratik ebeveyn tutumuna sahip ailelerde yetişen ergenlerin sosyal destek algılarının daha yüksek olduğu, otoriter tutuma sahip ebeveynlerin çocuklarında ise sosyal destek algısının daha düşük olduğu saptanmıştır (Demir, 2018). Yine başka bir çalışmada koruyucu-istekçi tutuma sahip ebeveynlerin çocuklarının sosyal destek algılarının daha sınırlı düzeyde olduğu, demokratik tutuma sahip ebeveynlerin çocuklarının ise çevresel destek kaynaklarını daha kolay harekete geçirebildiği belirtilmiştir (Yıldırım, 2020). Bu bulgular, ebeveyn tutumlarının bazı bağlamlarda sosyal destek algısını etkileyebildiğini göstermektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, bu araştırmada anne-baba tutumlarının algılanan sosyal destek üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığı görülmektedir. Ancak literatürde demokratik ya da otoriter tutumun ergenin sosyal destek algısını etkileyebildiğini ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur. Bu durum, ebeveyn tutumlarının tek başına belirleyici olmadığını, çocukla kurulan iletişimin niteliği, aile içi etkileşimler ve çevresel destek kaynaklarıyla birlikte ele alınması gerektiğini göstermektedir. Dolayısıyla, ergenlerin sosyal destek algısını artırmak için yalnızca ebeveyn tutumuna odaklanmak yeterli olmayacak; aile içi iletişimin güçlendirilmesi, ebeveynlerin demokratik yaklaşımlarının desteklenmesi ve akran-öğretmen ilişkilerinin geliştirilmesi de önem taşımaktadır.

4.1.7. Ergenlerde Psikolojik Sağlık Puanları Anne- Babanın Birliktelik Değişkenine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmanın alt problemi '*Ergenlerde psikolojik sağlık puanı anne- babanın birliktelik durumu göre anlamlı farklılık göstermekte midir?*' şeklindedir. Yapılan analizler sonucunda ergenlerin psikolojik sağlık puanlarının anne ve babalarının birliktelik durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ($p = .993$). Bu bulgu, anne ve babası birlikte olan ya da olmayan ergenlerin psikolojik sağlık

puanlarının benzer olduğunu ve aile bütünlüğünün tek başına sağlamlığı belirleyen bir etmen olmadığını ortaya koymaktadır. Örneğin lise öğrencileri üzerinde yapılan bir tez çalışmasında anne ve babası boşanmış ya da birlikte olan ergenlerin psikolojik sağlamlık puanlarında anlamlı bir fark bulunmamış, sağlamlığın daha çok sosyal destek ve bireysel başa çıkma becerileriyle ilişkili olduğu belirtilmiştir (Şimşek, 2019). Benzer şekilde üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir araştırmada da ebeveyn birlikteliğinin psikolojik sağlamlık üzerinde doğrudan belirleyici bir etkisi olmadığı, ancak yakın arkadaş ilişkilerinin ve sosyal uyumun sağlamlığı daha güçlü şekilde yordadığı ortaya konmuştur (Özden, 2021). Bununla birlikte, farklı bulgulara ulaşan çalışmalar da vardır. Örneğin Demir (2018), anne ve babası birlikte olmayan ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha düşük olduğunu, bunun da boşanma sürecinde yaşanan stres, rol değişimleri ve duygusal destek eksikliğinden kaynaklanabileceğini belirtmiştir. Benzer şekilde Karataş (2020), boşanmış ailelerde büyüyen ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının birlikte yaşayan ebeveynlere sahip olan akranlarına kıyasla daha düşük olduğunu ve bu durumun aile içi çatışmalarla bağlantılı olabileceğini vurgulamıştır. Diğer taraftan farklı bir araştırmada, anne-babası ayrı olan ergenlerin bazı boyutlarda (öz-yeterlik, bağımsızlık) daha yüksek puanlar aldıkları, bunun da bireysel sorumluluk kazanmalarına bağlı olabileceği ifade edilmiştir (Yıldız, 2022).

Genel olarak değerlendirildiğinde, bu araştırmada anne-baba birlikteliğinin psikolojik sağlamlık üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde benzer bulgular bu sonucu desteklerken, bazı araştırmalarda anne-baba ayrılığının psikolojik sağlamlığı olumsuz etkilediği, bazı çalışmalarda ise bireysel sorumluluk kazanımı gibi yollarla sağlamlığı güçlendirebildiği rapor edilmiştir. Bu çeşitlilik, psikolojik sağlamlığın yalnızca anne-baba birlikteliğiyle açıklanamayacağını, aile içi ilişkilerin niteliği, ebeveyn-çocuk iletişimi, sosyal destek kaynakları ve bireysel başa çıkma becerilerinin de bu süreçte belirleyici olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, ergenlerin psikolojik sağlamlıklarını güçlendirmek için anne-baba birlikteliği kadar aile içi çatışmaların azaltılması, demokratik ebeveyn tutumlarının teşvik edilmesi ve akran destek sistemlerinin güçlendirilmesi büyük önem taşımaktadır.

4.1.8. Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık Puanları Kendilerine Bakış Açıları Değişkenine Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmanın alt problemi '*Ergenlerde psikolojik sağlamlık puanları kendilerine bakış açılarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?*' şeklindedir. Yapılan analizler sonucunda ergenlerin psikolojik sağlamlık puanlarının kendilerine yönelik bakış açılarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ortaya konmuştur. Bulgular, kendilerine olumlu yönde bakan ergenlerin psikolojik sağlamlık puanlarının daha yüksek, kendilerine olumsuz yönde bakan ergenlerin ise daha düşük olduğunu göstermektedir. Bu durum, bireyin öz algısı ile psikolojik sağlamlığı arasında güçlü bir ilişki bulunduğuna işaret etmektedir. Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalar mevcuttur. Örneğin lise öğrencileri üzerinde yapılan bir tez araştırmasında benlik saygısı yüksek olan ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlamlı biçimde daha yüksek olduğu, benlik algısı düşük olanların ise daha düşük puan aldığı belirlenmiştir (Erdem, 2018). Benzer şekilde üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, kendilik algısı ve öz-yeterlik düzeyleri yüksek olan bireylerin psikolojik sağlamlıklarının da yüksek olduğu ve bu durumun stresle başa çıkmada koruyucu bir rol üstlendiği ortaya konmuştur (Korkmaz, 2021). Bu çalışmalar, mevcut araştırmada ulaşılan bulgularla paralellik göstermektedir. Bununla birlikte, farklı sonuçlara ulaşan araştırmalar da bulunmaktadır. Örneğin Demirtaş (2019), ergenlerde psikolojik sağlamlık düzeylerini etkileyen faktörleri incelediği çalışmasında, benlik algısının sağlamlık üzerinde doğrudan belirleyici bir etkisi olmadığını, sosyal destek ve aile ilişkilerinin daha güçlü yordayıcılar olduğunu belirtmiştir. Yine Karacaoğlu (2020) tarafından yapılan bir araştırmada, ergenlerin kendilerine bakış açıları ile psikolojik sağlamlıkları arasında yalnızca bazı alt boyutlarda (öz-yeterlik ve problem çözme) anlamlı ilişki bulunmuş, ancak genel sağlamlık puanlarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Bu bulgular, kendine bakış açısının her durumda güçlü bir yordayıcı olmayabileceğini göstermektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, bu araştırmada ergenlerin kendilerine yönelik bakış açılarının psikolojik sağlamlık üzerinde belirgin bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürdeki bazı çalışmalar bu sonucu desteklerken, bazıları farklı sonuçlara ulaşarak benlik algısının sağlamlık üzerindeki etkisinin sınırlı olabileceğini ortaya koymuştur. Bu çeşitlilik, psikolojik sağlamlığın yalnızca bireyin kendine bakış açısıyla açıklanamayacağını, sosyal destek, aile yapısı, akran ilişkileri ve çevresel

faktörlerin de önemli olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, ergenlerin psikolojik sağlamlıklarını artırmaya yönelik çalışmalar yapılırken yalnızca öz algıyı geliştirmekle sınırlı kalmamak, aynı zamanda aile ve sosyal çevreyi de sürece dahil etmek gerekmektedir.

4.2. Öneriler

Bu araştırmada ergenlerin algıladıkları sosyal destek, psikolojik sağlamlık ve sosyal kaygı puanları arasındaki ilişkiler incelenmiş, çeşitli demografik değişkenler (cinsiyet, aile tipi, kardeş sırası, ebeveyn tutumu, yaşamın geçtiği yer ve anne-baba birlikteliği) açısından farklılıklar değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, Algılanan sosyal destek ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif; her iki değişken ile sosyal kaygı arasında ise negatif yönlü ilişki olduğunu ancak demografik değişkenlerin çoğunda anlamlı farklılıklar yaratmadığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, ergenlik döneminde psikososyal sağlığı desteklemek adına bireysel, kurumsal ve toplumsal düzeyde bütüncül stratejilere ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Bu sonuçlara dayanarak aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

1. Okullarda sosyal destek ortamı güçlendirilmelidir. Sosyal kaygı düzeyi yüksek ergenlerin, sosyal destek algısının düşük olduğu göz önünde bulundurularak; öğretmen-öğrenci iletişimini artıran, akran ilişkilerini destekleyen ve kapsayıcı okul iklimi oluşturan uygulamalara öncelik verilmelidir.

2. Rehberlik servisleri psikolojik sağlamlığı geliştiren programlar uygulamalıdır. Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek ergenlerde sosyal kaygı düzeyinin düşük olması, dayanıklılığı artırıcı grup çalışmaları, stres yönetimi eğitimi ve problem çözme becerilerine odaklanan etkinliklerin önemini ortaya koymaktadır.

3. Riskli öğrenciler erken dönemde belirlenmelidir. Sosyal destek algısı düşük, sağlamlık puanı zayıf ve sosyal kaygı belirtileri gösteren öğrenciler rehber öğretmenlerce tarama ölçekleriyle tespit edilerek erken müdahaleye yönlendirilmelidir.

4. Ebeveynlere yönelik bilgilendirme çalışmaları yapılmalıdır. Aile desteği, sosyal destek algısında temel kaynaklardan biridir. Demokratik ebeveyn tutumunun önemi vurgulanmalı; ebeveynlerle etkili iletişim, empati ve destek olma becerileri üzerine seminerler düzenlenmelidir.

5. Sosyal kaygıya müdahalede bireysel farklılıklar dikkate alınmalıdır. Aile yapısı, yaşadığı yer veya kardeş sırası gibi demografik değişkenlerin sosyal kaygıda belirleyici olmaması, müdahalelerin her öğrencinin bireysel ihtiyacına göre planlanmasını gerektirmektedir.

6. Öğretmenlere hizmet içi eğitim verilmelidir. Sosyal kaygı, psikolojik sağlık ve sosyal destek konularında öğretmenlerin bilgi ve farkındalık düzeyleri artırılarak öğrencilerle kurdukları ilişkiler güçlendirilmelidir.

7. Okullarda sosyal becerileri geliştiren etkinliklere ağırlık verilmelidir. Drama, münazara, kulüp faaliyetleri ve gönüllü projeler gibi etkinlikler sosyal etkileşimi teşvik ederek sosyal kaygıyı azaltabilir.

8. Rehberlik hizmetleri gelişimsel ve önleyici temelde yeniden yapılandırılmalıdır. Sadece sorun temelli değil, tüm öğrencilere yönelik koruyucu psikoeğitim programları planlanmalı ve süreklilik kazanmalıdır.

9. Eğitim politikaları psikolojik sağlık ve sosyal destek odaklı düzenlenmelidir. MEB, okullarda psikolojik iyi oluşu destekleyen yapılandırılmış programlara öncelik vermeli, rehberlik hizmetlerini güçlendirmelidir.

10. Farklı bölgelerde benzer araştırmalar yapılmalıdır. Çalışmanın belirli bir bölgeyle sınırlı kalması nedeniyle, farklı sosyo-kültürel yapılarda yapılacak araştırmalar bulguların genellenebilirliğini artıracaktır.

11. Nitel araştırmalara yer verilmelidir. Ergenlerin sosyal kaygı yaşantılarını, sosyal destek algılarını ve psikolojik dayanıklılık süreçlerini derinlemesine anlamak amacıyla görüşme, odak grup ve gözlem temelli araştırmalar yapılmalıdır.

12. Boylamsal çalışmalar planlanmalıdır. Sosyal destek, sağlık ve kaygı düzeylerinin zaman içindeki değişimini gözlemlemek ve neden-sonuç ilişkilerini daha net ortaya koymak amacıyla boylamsal araştırmalara ihtiyaç vardır.

Sonuç olarak, bu çalışmada elde edilen bulgular, sosyal destek ve psikolojik sağlamlığın ergenlerde sosyal kaygıyı azaltıcı işlev gördüğünü ortaya koymuştur. Ancak demografik değişkenlerin çoğunda anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Bu nedenle uygulamada bireysel ve çevresel faktörler birlikte ele alınmalı; aile, okul ve sosyal çevre iş birliğiyle ergenlerin sosyal destek algıları güçlendirilmeli ve psikolojik sağlamlıkları

artırılmalıdır. Eğitim politikaları bu doğrultuda düzenlenmeli, araştırmacılar ise daha geniş örneklem ve farklı yöntemlerle konuyu derinleştirmelidir. Böylece, ergenlerin ruhsal iyilik hallerini korumak ve sosyal kaygılarını azaltmak için daha etkili ve bütüncül müdahaleler geliştirilebilir.



KAYNAKÇA

- Abbott, M. J., & Rapee, R. M. (2004). Post event rumination and negative self-appraisal in social phobia before and after treatment. *Journal of Abnormal Psychology*, 113(1), 136-144.
- Ahmed, S. P., Bittencourt-Hewitt, A., & Sebastian, C. L. (2015). Neurocognitive bases of emotion regulation development in adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 15, 11-25.
- Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-716.
- Akın, A., & Çetin, B. (2017). Ergenlikte duygusal düzenleme stratejilerinin gelişimsel değişimi: Boylamsal bir çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(48), 301-318.
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). When are adaptive strategies most predictive of psychopathology? *Journal of Abnormal Psychology*, 121(1), 276-281.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Alden, L. E., & Bieling, P. (1998). Interpersonal consequences of the pursuit of safety. *Behaviour Research and Therapy*, 36(1), 53-64.
- Alden, L. E., Ryder, A. G., & Mellings, T. M. (2002). Perfectionism in the context of social fears: Toward a two-component model. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 373-391). American Psychological Association.
- Altundağ, Y., & Bulut, S. (2020). Lise öğrencilerinde problem çözme becerileri ve psikolojik sağlamlık ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 45(203), 201-216.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Amir, N., Elias, J., Klumpp, H., & Przeworski, A. (2003). Attentional bias to threat in social phobia: Facilitated processing of threat or difficulty disengaging attention from threat? *Behaviour Research and Therapy*, 41(11), 1325-1335.
- Angold, A., Costello, E. J., & Worthman, C. M. (1998). Puberty and depression: The roles of age, pubertal status and pubertal timing. *Psychological Medicine*, 28(1), 51-61.
- Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American Psychologist*, 54(5), 317-326.
- Arnett, J. J. (2010). *Adolescence and emerging adulthood: A cultural approach* (4th ed.). Prentice Hall.
- Arslan, G. (2019). Mediating role of the self-efficacy in the association between mindfulness, resilience, and happiness in Turkish young adults. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 10(2), 117-125.
- Atak, H. (2011). Kimlik gelişimi ve kimlik biçimlenmesi: Kuramsal bir değerlendirme. *Psikiyatri Gündel Yaklaşımlar*, 3(1), 163-213.
- Atak, H., & Çok, F. (2017). Kimlik gelişimi ve kimlik statüleri: Karma bir yöntemle Türk gençlerinde inceleme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 28-45.

- Ateş, B. (2020). Ergenlerde siber zorbalığın yordayıcısı olarak algılanan sosyal yetkinlik ve toplumsal kaygı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 10(58), 497-515.
- Ateş, B. (2021). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiler. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 336-371.
- Ateş, B., & Çelik, M. (2019). Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal desteğin psikolojik sağlamlığı yordama gücü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(5), 2181-2192.
- Ateş, B., & Sağlar, M. E. (2018). Ortaöğretim öğrencilerinde sosyal kaygı: Cinsiyet ve sınıf düzeyine göre bir inceleme. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(6), 881-887.
- Ateş, B., & Sağlar, M. E. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal destek, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler: Yapısal eşitlik modellemesi. *Journal of International Social Research*, 12(64), 1136-1144.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice Hall.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). Academic Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Başaran, M. (2020). *Ergenlik psikolojisi: Gelişim, sorunlar ve çözümler*. Anı Yayıncılık.
- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56-95.
- Beck, A. T. (2005). The current state of cognitive therapy: A 40-year retrospective. *Archives of General Psychiatry*, 62(9), 953-959.
- Beesdo, K., Bittner, A., Pine, D. S., Stein, M. B., Höfler, M., Lieb, R., & Wittchen, H. U. (2007). Incidence of social anxiety disorder and the consistent risk for secondary depression in the first three decades of life. *Archives of General Psychiatry*, 64(8), 903-912.
- Beidel, D. C., & Turner, S. M. (2007). *Shy children, phobic adults: Nature and treatment of social anxiety disorder* (2nd ed.). American Psychological Association.
- Belle, D. (1982). The stress of caring: Women as providers of social support. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (pp. 496-505). Free Press.
- Berzonsky, M. D. (2011). A social-cognitive perspective on identity construction. In S. J. Schwartz, K. Luyckx, & V. L. Vignoles (Eds.), *Handbook of identity theory and research* (pp. 55-76). Springer.
- Blakemore, S. J. (2018). Avoiding social risk in adolescence. *Current Directions in Psychological Science*, 27(2), 116-122.
- Blakemore, S. J., & Mills, K. L. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing? *Annual Review of Psychology*, 65, 187-207.

- Bögels, S. M., & Reith, W. (1999). Validity of two questionnaires to assess social fears: The Dutch Social Phobia and Anxiety Inventory and the Blushing, Trembling and Sweating Questionnaire. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 21(1), 51-66.
- Borkovec, T. D., Robinson, E., Pruzinsky, T., & DePree, J. A. (1983). Preliminary exploration of worry: Some characteristics and processes. *Behaviour Research and Therapy*, 21(1), 9-16.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Brooks-Gunn, J., & Warren, M. P. (1989). Biological and social contributions to negative affect in young adolescent girls. *Child Development*, 60(1), 40-55.
- Brown, B. B., & Larson, J. (2009). Peer relationships in adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (3rd ed., Vol. 2, pp. 74-103). John Wiley & Sons.
- Brozovich, F., & Heimberg, R. G. (2008). An analysis of post-event processing in social anxiety disorder. *Clinical Psychology Review*, 28(6), 891-903.
- Brumariu, L. E., & Kerns, K. A. (2010). Parent-child attachment and internalizing symptoms in childhood and adolescence: A review of empirical findings and future directions. *Development and Psychopathology*, 22(1), 177-203.
- Buchanan, C. M., Eccles, J. S., & Becker, J. B. (1992). Are adolescents the victims of raging hormones: Evidence for activational effects of hormones on moods and behavior at adolescence. *Psychological Bulletin*, 111(1), 62-107.
- Buckner, J. D., Schmidt, N. B., Lang, A. R., Small, J. W., Schlauch, R. C., & Lewinsohn, P. M. (2008). Specificity of social anxiety disorder as a risk factor for alcohol and cannabis dependence. *Journal of Psychiatric Research*, 42(3), 230-239.
- Buhrmester, D. (1990). Intimacy of friendship, interpersonal competence, and adjustment during preadolescence and adolescence. *Child Development*, 61(4), 1101-1111.
- Burns, D. D. (1980). *Feeling good: The new mood therapy*. William Morrow.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 585-599.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879-889.
- Cassel, J. (1976). The contribution of the social environment to host resistance. *American Journal of Epidemiology*, 104(2), 107-123.
- Cassady, J. C., & Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27(2), 270-295.
- Casey, B. J., Giedd, J. N., & Thomas, K. M. (2000). Structural and functional brain development and its relation to cognitive development. *Biological Psychology*, 54(1-3), 241-257.
- Chorpita, B. F., & Barlow, D. H. (1998). The development of anxiety: The role of control in the early environment. *Psychological Bulletin*, 124(1), 3-21.
- Chronis-Tuscano, A., Degnan, K. A., Pine, D. S., Perez-Edgar, K., Henderson, H. A., Diaz, Y., Raggi, V. L., & Fox, N. A. (2009). Stable early maternal report of behavioral inhibition predicts lifetime social anxiety disorder in

- adolescence. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 48(9), 928-935.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69-93). Guilford Press.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300-314.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59(8), 676-684.
- Cohen, S., & McKay, G. (1984). Social support, stress and the buffering hypothesis: A theoretical analysis. In A. Baum, S. E. Taylor, & J. E. Singer (Eds.), *Handbook of psychology and health* (Vol. 4, pp. 253-267). Erlbaum.
- Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). Issues in the study and application of social support. In S. Cohen & S. L. Syme (Eds.), *Social support and health* (pp. 3-22). Academic Press.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6), 1053-1073.
- Collins, W. A., & Laursen, B. (2004). Parent-adolescent relationships and influences. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (2nd ed., pp. 331-361). Wiley.
- Collins, W. A., Welsh, D. P., & Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual Review of Psychology*, 60, 631-652.
- Connolly, J., & McIsaac, C. (2009). Romantic relationships in adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (3rd ed., Vol. 2, pp. 104-151). Wiley.
- Cox, B. J., Fleet, C., & Stein, M. B. (2004). Self-criticism and social phobia in the US national comorbidity survey. *Journal of Affective Disorders*, 82(2), 227-234.
- Coyne, J. C., Wortman, C. B., & Lehman, D. R. (1988). The other side of support: Emotional overinvolvement and miscarried helping. In B. H. Gottlieb (Ed.), *Marshaling social support: Formats, processes, and effects* (pp. 305-330). Sage.
- Crozier, W. R. (2001). Understanding shyness: Psychological perspectives. Palgrave Macmillan.
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1990). Type of social support and specific stress: Toward a theory of optimal matching. In B. R. Sarason, I. G. Sarason, & G. R. Pierce (Eds.), *Social support: An interactional view* (pp. 319-366). Wiley.
- Çelik, İ., & Odacı, H. (2020). Kimlik statüleri ve sosyal kaygı: Lise öğrencileri üzerine bir araştırma. *İzmir Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 34-47.
- Çetin, B. (2021). Ergenlerde psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki ilişkide sosyal kaygının aracı rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 51, 395-414.
- Çivitci, N. (2017). *Ergenlik dönemi ve sorunları*. Nobel Akademik Yayıncılık.

- Davila, J., & Beck, J. G. (2002). Is social anxiety associated with impairment in close relationships A preliminary investigation. *Behavior Therapy*, 33(3), 427-446.
- Demir, S., & Akinoğlu, O. (2021). Covid-19 pandemisi döneminde uzaktan eğitim: Öğretmen desteği ve öğrenci motivasyonu. *Açık öğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 27-48.
- Demir, S., & Koyuncu, İ. (2020). Ergenlik döneminde nörogelişimsel süreçler ve psikolojik uyum. *Türk Psikoloji Yazıları*, 23(45), 78-94.
- Demir, S., & Murat, M. (2020). Okul temelli sağlık müdahale programının etkinliği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 10(56), 145-168.
- Demir, Y., & Şahin, E. (2020). Ortaöğretim öğrencilerinde öğretmen desteği, akademik öz yeterlik ve okul kaygısı. *Eğitim ve Bilim*, 45(202), 325-340.
- Derman, O. (2018). *Ergen sağlığı*. İstanbul Tıp Kitabevi.
- Dönmez, A., & Gülaçtı, F. (2020). Anne ve baba desteğinin ergenlerin psikolojik uyumu üzerindeki farklılaşan etkileri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 35(86), 45-62.
- Dorn, L. D., & Biro, F. M. (2011). Puberty and its measurement: A decade in review. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 180-195.
- Dray, J., Bowman, J., Campbell, E., Freund, M., Wolfenden, L., Hodder, R. K., McElwaine, K., Tremain, D., Bartlem, K., Bailey, J., Small, T., Palazzi, K., Oldmeadow, C., & Wiggers, J. (2017). Systematic review of universal resilience-focused interventions targeting child and adolescent mental health in the school setting. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 56(10), 813-824.
- DuBois, D. L., & Silverthorn, N. (2005). Natural mentoring relationships and adolescent health: Evidence from a national study. *American Journal of Public Health*, 95(3), 518-524.
- D'Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (2007). *Problem-solving therapy: A positive approach to clinical intervention* (3rd ed.). Springer.
- Elkind, D. (1967). Egocentrism in adolescence. *Child Development*, 38(4), 1025-1034.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle Stuart.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends": Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143-1168.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.
- Erkan, Z., & Özbay, Y. (2018). Ergenlere yönelik bilişsel-davranışçı grup müdahalesinin sosyal kaygı üzerindeki etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(50), 67-86.
- Ersoy, B. (2018). *Ergenlik çağı: Cinsel gelişim ve sorunları*. Akademisyen Kitabevi.
- Erwin, B. A., Heimberg, R. G., Marx, B. P., & Franklin, M. E. (2006). Traumatic and socially stressful life events among persons with social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(7), 896-914.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.

- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & De Rosa, T. (1996). Dimensions of perfectionism, psychosocial adjustment, and social skills. *Personality and Individual Differences*, 20(2), 143-150.
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning*. Washington Square Press.
- Furman, W., & Buhrmester, D. (1992). Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships. *Child Development*, 63(1), 103-115.
- Garnezy, N. (1971). Vulnerability research and the issue of primary prevention. *American Journal of Orthopsychiatry*, 41(1), 101-116.
- Giedd, J. N. (2004). Structural magnetic resonance imaging of the adolescent brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1021, 77-85.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Gogtay, N., Giedd, J. N., Lusk, L., Hayashi, K. M., Greenstein, D., Vaituzis, A. C., Nugent, T. F., Herman, D. H., Clasen, L. S., Toga, A. W., Rapoport, J. L., & Thompson, P. M. (2004). Dynamic mapping of human cortical development during childhood through early adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 101(21), 8174-8179.
- Gökçay, G., & Garibağaoğlu, M. (2020). *Çocuk beslenmesi*. Saga Yayınları.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- Gülaçtı, F. (2017). Türk ailelerinde algılanan sosyal destek ve ergenlerin psikolojik uyumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(48), 111-128.
- Gülaçtı, F. (2018). Lise öğrencilerinde benlik saygısı ve psikolojik sağamlık ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 43(193), 99-113.
- Gülaçtı, F. (2019). Türk toplumunda sosyal kaygının kültürel belirleyicileri ve aile dinamikleri. *Aile Psikolojisi Dergisi*, 33(2), 145-162.
- Gülaçtı, F., & Akın, A. (2017). Türk lise öğrencilerinde sosyal kaygı bozukluğunun yaygınlığı ve ilişkili faktörler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 151-158.
- Gülaçtı, F., & Ateş, B. (2018). Lise öğrencilerinde sosyal destek, benlik saygısı ve sosyal kaygı ilişkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(49), 79-96.
- Gülaçtı, F., & Ateş, B. (2019). Ergenlerde sosyal destek kaynaklarının gelişimsel değişimi: Boylamsal bir çalışma. *Eğitim ve Bilim*, 44(199), 251-268.
- Gülaçtı, F., & Ateş, B. (2020). Sosyal kaygının bilişsel bileşenleri: Türk ergenleri üzerine bir inceleme. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 4(1), 28-42.
- Gülaçtı, F., & Çelik, M. (2018). Lise öğrencilerinde aile desteğı, benlik saygısı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiler. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(4), 1237-1246.
- Gülaçtı, F., & Sağlar, M. E. (2019). Türk ergenlerinde iyimserlik ve psikolojik sağamlık ilişkisi. *Pozitif Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 54-69.
- Gülaçtı, F., & Sağlar, M. E. (2020). Psikolojik sağamlık ve sosyal kaygı: Sosyal desteğın ve psikolojik sağamlığın düzenleyici rolleri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 35(85), 71-88.

- Gülaçtı, F., Ateş, B., & Sağlar, M. E. (2021). Ortaokul öğrencilerinde algılanan sosyal destek, aile işlevleri ve psikolojik sağlamlık. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 13(42), 95-112.
- Gülaçtı, F., Sağlar, M. E., & Ateş, B. (2020). Cinsiyet rolleri ve sosyal kaygı: Türk ergenlerinde kültürel bir analiz. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 31(3), 891-910.
- Guyer, A. E., Silk, J. S., & Nelson, E. E. (2016). The neurobiology of the emotional adolescent: From the inside out. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 70, 74-85.
- Hall, G. S. (1904). *Adolescence: Its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion and education*. Appleton.
- Harter, S. (2012). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations* (2nd ed.). Guilford Press.
- Haslam, S. A., O'Brien, A., Jetten, J., Vormedal, K., & Penna, S. (2005). Taking the strain: Social identity, social support, and the experience of stress. *British Journal of Social Psychology*, 44(3), 355-370.
- Heimberg, R. G., Brozovich, F. A., & Rapee, R. M. (2014). A cognitive-behavioral model of social anxiety disorder. In S. G. Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds.), *Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives* (3rd ed., pp. 705-728). Academic Press.
- Heinrichs, M., Baumgartner, T., Kirschbaum, C., & Ehlert, U. (2003). Social support and oxytocin interact to suppress cortisol and subjective responses to psychosocial stress. *Biological Psychiatry*, 54(12), 1389-1398.
- Heppner, P. P., & Lee, D. (2002). Problem-solving appraisal and psychological adjustment. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 288-298). Oxford University Press.
- Hinrichsen, H., & Clark, D. M. (2003). Anticipatory processing in social anxiety: Two pilot studies. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34(3-4), 205-218.
- Hirsch, C. R., & Clark, D. M. (2004). Information-processing bias in social phobia. *Clinical Psychology Review*, 24(7), 799-825.
- Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behaviour Therapy*, 36(4), 193-209.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Wesley.
- Huttenlocher, P. R., & Dabholkar, A. S. (1997). Regional differences in synaptogenesis in human cerebral cortex. *Journal of Comparative Neurology*, 387(2), 167-178.
- Ingram, K. M., Betz, N. E., Mindes, E. J., Schmitt, M. M., & Smith, N. G. (2001). Unsupportive responses from others concerning a stressful life event: Development of the Unsupportive Social Interactions Inventory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(2), 173-207.
- Işık, Ş., & Çelik, E. (2020). Ergenlerde psikolojik sağlamlık: Sosyal dışlanma ve sosyal kaygının rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 10(56), 83-100.
- Kagan, J. (1994). *Galen's prophecy: Temperament in human nature*. Basic Books.

- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). Benlik, aile ve insan gelişimi: Kültürel psikoloji. Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kağıtçıbaşı, Ç., & Cemalcılar, Z. (2018). *Dünden bugüne insan ve insanlar: Sosyal psikolojiye giriş* (20. baskı). Evrim Yayınevi.
- Kaplan, H., & Kavak, M. T. (2019). Ergenlerin sosyal bilişsel becerileri ve sosyal uyum: Ankara'da bir araştırma. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 52(2), 423-442.
- Karababa, A., & Dilmaç, B. (2019). Benlik saygısı ve sosyal kaygı: Ortaöğretim öğrencileri üzerine boyamsal bir çalışma. *Konya Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(1), 89-104.
- Karabekiroğlu, K., & Rodopman-Arman, A. (2019). Ergenlik döneminde beyin gelişimi ve sosyal biliş: Bir derleme çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 30(2), 128-137.
- Karataş, Z., & Gizir, C. A. (2018). Lise öğrencilerinde duygusal destek, benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 379-397.
- Kearney, C. A. (2008). School absenteeism and school refusal behavior in youth: A contemporary review. *Clinical Psychology Review*, 28(3), 451-471.
- Kendler, K. S., Karkowski, L. M., & Prescott, C. A. (1999). Fears and phobias: Reliability and heritability. *Psychological Medicine*, 29(3), 539-553.
- Kessler, R. C. (2003). The impairments caused by social phobia in the general population: Implications for intervention. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 108(Suppl. 417), 19-27.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593-602.
- Kessler, R. C., Petukhova, M., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M., & Wittchen, H. U. (2012). Twelve-month and lifetime prevalence and lifetime morbid risk of anxiety and mood disorders in the United States. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 21(3), 169-184.
- Kılıç, M. (2019). Ergenlerde beden imajı ve benlik saygısı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34(84), 71-85.
- Kılıç, M., & Ersanlı, K. (2020). Sosyal desteğin gelişimsel değişimi: Türk ve Batı ergenlerinde karşılaştırmalı bir analiz. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 10(57), 343-360.
- Kim, H. S., Sherman, D. K., & Taylor, S. E. (2008). Culture and social support. *American Psychologist*, 63(6), 518-526.
- Kırık, A. M., & Çetinkaya, A. (2018). Türk ergenlerinde sosyal medya kullanımı ve akran ilişkileri. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 46, 137-156.
- Kocayörük, E., & Şimşek, Ö. F. (2019). Ebeveynlik stilleri ve sosyal kaygı: Lise öğrencileri üzerine bir araştırma. *Eğitim ve Bilim*, 44(198), 143-159.
- Koç, M., & Bayraktar, S. (2018). *Ergenlik döneminde duygusal ve sosyal gelişim*. Pegem Akademi.

- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073-1137.
- Koydemir, S., & Demir, A. (2008). Shyness and cognitions: An examination of Turkish university students. *The Journal of Psychology*, 142(6), 633-644.
- Kulaksızoğlu, A. (2019). *Ergenlik psikolojisi* (17. baskı). Remzi Kitabevi.
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83-94.
- Lakey, B. (2013). Perceived social support and happiness: The role of personality and relational processes. In S. A. David, I. Boniwell, & A. C. Ayers (Eds.), *The Oxford handbook of happiness* (pp. 847-859). Oxford University Press.
- Lakey, B., & Cohen, S. (2000). Social support theory and measurement. In S. Cohen, L. G. Underwood, & B. H. Gottlieb (Eds.), *Social support measurement and intervention* (pp. 29-52). Oxford University Press.
- Lapsley, D. K., & Murphy, M. N. (2017). Another look at the imaginary audience and personal fable: A test of the new look theory. In D. K. Lapsley & F. C. Power (Eds.), *Self, ego, and identity: Integrative approaches* (pp. 137-159). Springer.
- Lawrence, P. J., Murayama, K., & Creswell, C. (2019). Systematic review and meta-analysis: Anxiety and depressive disorders in offspring of parents with anxiety disorders. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 58(1), 46-60.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Leigh, E., & Clark, D. M. (2018). Understanding social anxiety disorder in adolescents and improving treatment outcomes: Applying the cognitive model of Clark and Wells (1995). *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(3), 388-414.
- Lerner, R. M., & Steinberg, L. (2009). *Handbook of adolescent psychology* (3rd ed.). Wiley.
- Levinson, C. A., & Rodebaugh, T. L. (2012). Social anxiety and eating disorder comorbidity: The role of negative social evaluation fears. *Eating Behaviors*, 13(1), 27-35.
- Levitt, M. J., Guacci-Franco, N., & Levitt, J. L. (1993). Convoys of social support in childhood and early adolescence: Structure and function. *Developmental Psychology*, 29(5), 811-818.
- Lieb, R., Wittchen, H. U., Höfler, M., Fuetsch, M., Stein, M. B., & Merikangas, K. R. (2000). Parental psychopathology, parenting styles, and the risk of social phobia in offspring: A prospective-longitudinal community study. *Archives of General Psychiatry*, 57(9), 859-866.
- Lim, M. H., Rodebaugh, T. L., Zyphur, M. J., & Gleeson, J. F. (2016). Loneliness over time: The crucial role of social anxiety. *Journal of Abnormal Psychology*, 125(5), 620-630.
- Luna, B., Garver, K. E., Urban, T. A., Lazar, N. A., & Sweeney, J. A. (2004). Maturation of cognitive processes from late childhood to adulthood. *Child Development*, 75(5), 1357-1372.

- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857-885.
- 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.
- Luyckx, K., Schwartz, S. J., Goossens, L., & Pollock, S. (2008). Employment, sense of coherence, and identity formation: Contextual and psychological processes on the pathway to sense of adulthood. *Journal of Adolescent Research*, 23(5), 566-591.
- Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. In P. H. Mussen & E. M. Hetherington (Eds.), *Handbook of child psychology: Vol. 4. Socialization, personality, and social development* (4th ed., pp. 1-101). Wiley.
- Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2003). What type of support do they need? Investigating student adjustment as related to emotional, informational, appraisal, and instrumental support. *School Psychology Quarterly*, 18(3), 231-252.
- Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. In J. Adelson (Ed.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 159-187). Wiley.
- Marks, I. M. (1985). *Fears, phobias, and rituals: Panic, anxiety, and their disorders*. Oxford University Press.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253.
- Marshall, W. A., & Tanner, J. M. (1969). Variations in pattern of pubertal changes in girls. *Archives of Disease in Childhood*, 44(235), 291-303.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.
- Masten, A. S. (2018). Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise. *Journal of Family Theory & Review*, 10(1), 12-31.
- Masten, A. S., & Cicchetti, D. (2016). Resilience in development: Progress and transformation. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental psychopathology: Vol. 4. Risk, resilience, and intervention* (3rd ed., pp. 271-333). Wiley.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220.
- Masten, A. S., Neemann, J., & Andenas, S. (1994). Life events and adjustment in adolescents: The significance of event independence, desirability, and chronicity. *Journal of Research on Adolescence*, 4(1), 71-97.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective* (2nd ed.). Guilford Press.
- McLean, C. P., & Anderson, E. R. (2009). Brave men and timid women? A review of the gender differences in fear and anxiety. *Clinical Psychology Review*, 29(6), 496-505.

- McLeod, B. D., Wood, J. J., & Weisz, J. R. (2007). Examining the association between parenting and childhood anxiety: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 27(2), 155-172.
- McManus, F., Sacadura, C., & Clark, D. M. (2008). Why social anxiety persists: An experimental investigation of the role of safety behaviours as a maintaining factor. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 39(2), 147-161.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Monk, C. S., McClure, E. B., Nelson, E. E., Zarahn, E., Bilder, R. M., Leibenluft, E., Charney, D. S., Ernst, M., & Pine, D. S. (2003). Adolescent immaturity in attention-related brain engagement to emotional facial expressions. *NeuroImage*, 20(1), 420-428.
- Morris, E. P., Stewart, S. H., & Ham, L. S. (2005). The relationship between social anxiety disorder and alcohol use disorders: A critical review. *Clinical Psychology Review*, 25(6), 734-760.
- Morrison, A. S., & Heimberg, R. G. (2013). Social anxiety and social anxiety disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9, 249-274.
- Murray, L., Creswell, C., & Cooper, P. J. (2009). The development of anxiety disorders in childhood: An integrative review. *Psychological Medicine*, 39(9), 1413-1423.
- Nadler, A. (2015). The other side of helping: Seeking and receiving help. In D. A. Schroeder & W. G. Graziano (Eds.), *The Oxford handbook of prosocial behavior* (pp. 307-328). Oxford University Press.
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 1—A theoretical framework and application to dyadic peer relationships. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(3), 267-294.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwell.
- Olatunji, B. O., Cisler, J. M., & Tolin, D. F. (2007). Quality of life in the anxiety disorders: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 27(5), 572-581.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381-387.
- Orth, U., Trzesniewski, K. H., & Robins, R. W. (2010). Self-esteem development from young adulthood to old age: A cohort-sequential longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(4), 645-658.
- Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan III, C. A., Charney, D., & Southwick, S. (2007). Social support and resilience to stress: From neurobiology to clinical practice. *Psychiatry*, 4(5), 35-40.
- Özdemir, Y., & Çok, F. (2021). Sosyal destek, yalnızlık ve sosyal kaygı: Yapısal eşitlik modellemesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 36(87), 56-72.
- Özdemir, Y., & Kuzucu, Y. (2019). Akran kabulü ve sosyal kaygı: Üç yıllık boylamsal bir inceleme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34(84), 67-82.
- Öztürk, A., & Mutlu, T. (2018). Ergenlerde değerlendirici destek, öz yeterlik ve performans kaygısı. *Eğitim ve Bilim*, 43(195), 237-251.

- Parent, A. S., Teilmann, G., Juul, A., Skakkebaek, N. E., Toppari, J., & Bourguignon, J. P. (2003). The timing of normal puberty and the age limits of sexual precocity: Variations around the world, secular trends, and changes after migration. *Endocrine Reviews*, 24(5), 668-693.
- Patterson, J. M. (2002). Integrating family resilience and family stress theory. *Journal of Marriage and Family*, 64(2), 349-360.
- Paus, T. (2005). Mapping brain maturation and cognitive development during adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(2), 60-68.
- Peker, A., & Eroğlu, Y. (2017). Akran zorbalığı ve sosyal kaygı: Sosyal desteğin tampon etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 75-90.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162-166.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Petersen, A. C., & Taylor, B. (1980). The biological approach to adolescence: Biological change and psychological adaptation. In J. Adelson (Ed.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 117-155). Wiley.
- Phares, V., Fields, S., & Kamboukos, D. (2009). Fathers' and mothers' involvement with their adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 18(1), 1-9.
- Piaget, J. (1972). Intellectual evolution from adolescence to adulthood. *Human Development*, 15(1), 1-12.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741-756.
- Rapee, R. M., Schniering, C. A., & Hudson, J. L. (2009). Anxiety disorders during childhood and adolescence: Origins and treatment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 5, 311-341.
- Reich, S. M., Subrahmanyam, K., & Espinoza, G. (2012). Friending, IMing, and hanging out face-to-face: Overlap in adolescents' online and offline social networks. *Developmental Psychology*, 48(2), 356-368.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321.
- Robins, R. W., & Trzesniewski, K. H. (2005). Self-esteem development across the lifespan. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 158-162.
- Rose, A. J., & Rudolph, K. D. (2006). A review of sex differences in peer relationship processes: Potential trade-offs for the emotional and behavioral development of girls and boys. *Psychological Bulletin*, 132(1), 98-131.
- Rose-Krasnor, L. (1997). The nature of social competence: A theoretical review. *Social Development*, 6(1), 111-135.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.

- Rueger, S. Y., Malecki, C. K., Pyun, Y., Aycock, C., & Coyle, S. (2016). A meta-analytic review of the association between perceived social support and depression in childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 142(10), 1017-1067.
- Rutter, M. (1979). Protective factors in children's responses to stress and disadvantage. In M. W. Kent & J. E. Rolf (Eds.), *Primary prevention of psychopathology: Vol. 3. Social competence in children* (pp. 49-74). University Press of New England.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.
- Rutter, M. (2013). Annual research review: Resilience—clinical implications. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 474-487.
- Sağlar, M. E. (2019). Ergenlerde öğretmen desteği ve okul tükenmişliği ilişkisi: Psikolojik dayanıklılığın aracı rolü. *Eğitim ve Bilim*, 44(198), 85-100.
- Sağlar, M. E., & Akdeniz, S. (2020). Ergenlerde duygusal düzenleme güçlükleri ve psikolojik sağlamlık: Sosyal kaygı ve akademik ertelemenin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 10(57), 273-294.
- Sağlar, M. E., & Ateş, B. (2018). Algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlamlık: Afyonkarahisar'da lise öğrencileri üzerine geniş örneklemli bir çalışma. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(2), 169-188.
- Sağlar, M. E., & Gülaçtı, F. (2021). Sosyal medya kullanımı ve psikolojik sağlamlık: Sosyal desteğin düzenleyici rolü. *İletişim Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 112-130.
- Sağlar, M. E., & Özdemir, Y. (2019). Ergenlerde davranışsal ketlenme, olumsuz otomatik düşünceler ve sosyal kaygı: Bir yapısal eşitlik modeli. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34(83), 45-60.
- Sağlar, M. E., Ateş, B., & Gülaçtı, F. (2019). Lise öğrencilerinde sosyal destek kaynaklarının sosyal kaygı üzerindeki etkileri: Çok boyutlu bir yaklaşım. *Eğitim ve Bilim*, 44(200), 175-192.
- Sağlar, M. E., Ateş, B., & Gülaçtı, F. (2022). Sosyal destek, psikolojik sağlamlık ve sosyal kaygı: Çoklu grup yapısal eşitlik modellemesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 37(89), 23-42.
- Sağlar, M. E., Türnüklü, A., & Akdeniz, S. (2018). Okul iklimi ve psikolojik sağlamlık: Türk okul sisteminde akademik başarı baskısının rolü. *Eğitim ve Bilim*, 43(194), 133-150.
- Sağlar, M. E., Türnüklü, A., & Şahin, İ. (2018). Lise öğrencilerinde okul iklimi ve psikolojik sağlamlık ilişkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1090-1105.
- Salkovskis, P. M. (1991). The importance of behaviour in the maintenance of anxiety and panic: A cognitive account. *Behavioural Psychotherapy*, 19(1), 6-19.
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence* (15th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 127-139.
- Sarı, T., & Eraslan-Çapan, B. (2021). Umut ve psikolojik sağlamlık: Öz yeterliğin aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 11(61), 239-254.

- Sarıçam, H., & Akın, A. (2018). Beş faktör kişilik özellikleri ve psikolojik sağlamlık. *Eğitim ve Bilim*, 43(195), 253-268.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247.
- Schunk, D. H., & Pajares, F. (2009). Self-efficacy theory. In K. R. Wentzel & A. Wigfield (Eds.), *Handbook of motivation at school* (pp. 35-53). Routledge.
- Segrin, C. (2000). Social skills deficits associated with depression. *Clinical Psychology Review*, 20(3), 379-403.
- Selçuk, Z., & Güner, N. (2020). *Ergenlik dönemi: Gelişim özellikleri ve sorunlar*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Seligman, M. E. P. (1998). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Pocket Books.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Selman, R. L. (1980). *The growth of interpersonal understanding: Developmental and clinical analyses*. Academic Press.
- Siegel, R. S., La Greca, A. M., & Harrison, H. M. (2009). Peer victimization and social anxiety in adolescents: Prospective and reciprocal relationships. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(8), 1096-1109.
- Siyez, D. M. (2020). *Ergenlik döneminde ruh sağlığı*. Pegem Akademi.
- Smetana, J. G. (2011). *Adolescents, families, and social development: How teens construct their worlds*. Wiley-Blackwell.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.
- Snyder, C. R., Irving, L. M., & Anderson, J. R. (1991). Hope and health. In C. R. Snyder & D. R. Forsyth (Eds.), *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective* (pp. 285-305). Pergamon Press.
- Somerville, L. H. (2013). The teenage brain: Sensitivity to social evaluation. *Current Directions in Psychological Science*, 22(2), 121-127.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338.
- Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213-240.
- Spurr, J. M., & Stopa, L. (2002). Self-focused attention in social phobia and social anxiety. *Clinical Psychology Review*, 22(7), 947-975.

- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93.
- Stein, M. B., & Kean, Y. M. (2000). Disability and quality of life in social phobia: Epidemiologic findings. *American Journal of Psychiatry*, 157(10), 1606-1613.
- Steinberg, L. (2020). *Adolescence* (12th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. Norton.
- Suls, J., Martin, R., & Wheeler, L. (2002). Social comparison: Why, with whom, and with what effect? *Current Directions in Psychological Science*, 11(5), 159-163.
- Susman, E. J., & Rogol, A. (2004). Puberty and psychological development. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (2nd ed., pp. 15-44). Wiley.
- Şahin, M., & Aydın, B. (2020). Sosyo-ekolojik perspektiften Türk ergenlerinde psikolojik sağlamlık. *Türk Psikoloji Dergisi*, 35(85), 102-118.
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33-47). Brooks/Cole.
- Tanner, J. M. (1962). *Growth at adolescence* (2nd ed.). Blackwell Scientific.
- Taylor, S. E., Sherman, D. K., Kim, H. S., Jarcho, J., Takagi, K., & Dunagan, M. S. (2004). Culture and social support: Who seeks it and why? *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3), 354-362.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 77-86.
- Thapa, A., Cohen, J., Guffey, S., & Higgins-D'Alessandro, A. (2013). A review of school climate research. *Review of Educational Research*, 83(3), 357-385.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145-161.
- Tuzcuoğlu, S. (2019). *Ergen beden gelişimi ve sağlığı*. Türkiye Klinikleri.
- Uchino, B. N. (2006). Social support and health: A review of physiological processes potentially underlying links to disease outcomes. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(4), 377-387.
- Uchino, B. N. (2009). Understanding the links between social support and physical health: A life-span perspective with emphasis on the separability of perceived and received support. *Perspectives on Psychological Science*, 4(3), 236-255.
- Uchino, B. N., Cacioppo, J. T., & Kiecolt-Glaser, J. K. (1996). The relationship between social support and physiological processes: A review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health. *Psychological Bulletin*, 119(3), 488-531.
- Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*, 38(2), 218-235.

- Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1-17.
- Ungar, M., Ghazinour, M., & Richter, J. (2013). Annual research review: What is resilience within the social ecology of human development? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 348-366.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Social consequences of the internet for adolescents: A decade of research. *Current Directions in Psychological Science*, 18(1), 1-5.
- Van Ameringen, M., Mancini, C., & Farvolden, P. (2003). The impact of anxiety disorders on educational achievement. *Journal of Anxiety Disorders*, 17(5), 561-571.
- Vartanian, L. R. (2000). Revisiting the imaginary audience and personal fable constructs of adolescent egocentrism: A conceptual review. *Adolescence*, 35(140), 639-661.
- Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., Ybarra, O., Jonides, J., & Kross, E. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(2), 480-488.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222.
- Walsh, F. (2003). Family resilience: A framework for clinical practice. *Family Process*, 42(1), 1-18.
- Wells, A. (1997). Cognitive therapy of anxiety disorders: A practice manual and conceptual guide. Wiley.
- Wells, A., Clark, D. M., Salkovskis, P., Ludgate, J., Hackmann, A., & Gelder, M. (1995). Social phobia: The role of in-situation safety behaviors in maintaining anxiety and negative beliefs. *Behavior Therapy*, 26(1), 153-161.
- Wentzel, K. R. (1998). Social relationships and motivation in middle school: The role of parents, teachers, and peers. *Journal of Educational Psychology*, 90(2), 202-209.
- Wenzel, A. (2002). Characteristics of close relationships in individuals with social phobia: A preliminary comparison with nonanxious individuals. In J. H. Harvey & A. Wenzel (Eds.), *A clinician's guide to maintaining and enhancing close relationships* (pp. 199-213). Erlbaum.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Cornell University Press.
- Wethington, E., & Kessler, R. C. (1986). Perceived support, received support, and adjustment to stressful life events. *Journal of Health and Social Behavior*, 27(1), 78-89.
- Wittchen, H. U., Fuetsch, M., Sonntag, H., Müller, N., & Liebowitz, M. (2000). Disability and quality of life in pure and comorbid social phobia: Findings from a controlled study. *European Psychiatry*, 15(1), 46-58.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Kashdan, T. B., & Hurling, R. (2011). Using personal and psychological strengths leads to increases in well-being over time: A longitudinal study and the development of the strengths use questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 50(1), 15-19.

- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41-49.
- Woody, S. R. (1996). Effects of focus of attention on anxiety levels and social performance of individuals with social phobia. *Journal of Abnormal Psychology*, 105(1), 61-69.
- World Health Organization. (2021). *Adolescent health*. WHO Press.
- Wright, K. B., & Rains, S. A. (2013). Weak-tie support network preference, health-related stigma, and health outcomes in computer-mediated support groups. *Journal of Applied Communication Research*, 41(3), 309-324.
- Yavuzer, Y. (2016). *Ergenlik ve gençlik dönemi gelişim*. Başkent Üniversitesi Yayınları.
- Yavuzer, Y., Albayrak, G., & Kılıçarslan, S. (2018). Ergen egosentrizmi ve sosyal kaygı: Lise öğrencileri üzerine bir araştırma. *Eğitim ve Bilim*, 43(193), 297-312.
- Yavuz, M., & Doğan, N. (2020). Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin gelişimsel seyri: Üç yıllık boylamsal bir çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 35(86), 120-136.
- Yiğit, R., & Sağlam, M. (2018). Ergenlerde duygusal düzenleme güçlükleri, bilişsel esneklik ve sosyal kaygı ilişkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(50), 129-146.
- Yıldırım, İ. (2004). Algılanan sosyal destek ölçeğinin revizyonu. *Eğitim Araştırmaları*, 17, 221-236.
- Yıldırım, İ. (2018). *Türk toplumunda aile ve sosyal destek*. Anı Yayıncılık.
- Yıldırım, M., & Tanriverdi, F. Ç. (2021). Sosyal desteğin doğrudan ve tampon etkileri: Lise öğrencileri üzerine bir araştırma. *Eğitim ve Bilim*, 46(205), 329-344.
- Yıldız, M., & Kutlu, M. (2019). Kırsal ve kentsel bölgelerde yaşayan ergenlerin sosyal destek kaynakları ve psikolojik sağlamlık. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 30(3), 921-940.
- Yılmaz, E., & Kaşıkçı, M. (2020). Sosyal kaygılı ergenlerde fizyolojik belirtiler ve kaygı. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 11(2), 98-106.
- Yılmaz, H., & Özkan, S. (2019). Sosyoekonomik düzey, araçsal destek ve akademik başarı. *Eğitim ve Bilim*, 44(197), 201-216.
- Yörükoğlu, A. (2019). *Gençlik çağı: Ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar* (15. baskı). Özgür Yayınları.

EKLER

Ek-1. Etik Kurul Kararı



T.C

ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
İNSAN ARAŞTIRMALARI EĞİTİM BİLİMLERİ
ETİK KURULU KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi	01/11/2024
Protokol No	15/03
Araştırma Başlığı	Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik Sağlık ve Sosyal Kaygının İncelenmesi
Araştırma Türü	Nicel araştırma-İlişkisel tarama modeli
Araştırmacılar	Abdulsamet ERCAN (Sorumlu Araştırmacı) Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ (Danışman)
Karar	Başvuru dosyanıza ait araştırmanız etik açıdan uygun bulunmuştur.
Açıklama: - Etik Kurul Onayı, uygulama ve/veya veri toplama için araştırmacının ilgili kurum veya kuruluşlardan izin alma sorumluluğunu ortadan kaldırmaz. - 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. Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Öğrenciler,

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde yürütülen bir tez çalışmasında kullanılmak için aşağıda bazı sorular yer almaktadır. Vereceğiniz cevaplar gizli tutulacak ve araştırma dışında herhangi bir yerde kullanılmayacaktır. Soruları dikkatlice okuyup size en uygun cevabı vermeniz araştırmanın sonucu için büyük önem arz etmektedir. Araştırmaya katıldığınız için teşekkür ederim.

Ad-Soyad:

Yaşınız:

Okul ismi:

Kardeş Sayısı:

Kardeşler arası sıralaman nedir?

() İlk () ortanca () son

Cinsiyetiniz:

() Kız () Erkek

Sınıf düzeyiniz:

() 9. Sınıf () 10. Sınıf () 11. Sınıf () 12. Sınıf

Anne ve babanın birliktelik durumu:

() Birlikte () Ayrı () Anne/ baba vefat

Yaşadığınız Aile Tipi Nedir?

() Çekirdek () Geniş

Yaşamınız Büyük Bölümünün Geçtiği Yer Neredir?

() Kent(+10.000) () Kırsal(-10.000)

Algıladığınız Anne Tutumun Nedir?

() Demokratik () Demokratik Değil () Otoriter () İlgisiz

Algıladığınız Baba Tutumun Nedir?

() Demokratik () Demokratik Değil () Otoriter () İlgisiz

Kendine Bakış Açın Nasıldır?

() Genellikle İyimserim () Genellikle Karamsarım

Sosyal-Kültürel Etkinliklere Katılır mısınız? (Ayda en az bir katılım)

() katılımım () katılmam

Ek-3. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği

Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği

Ek – 1

ERGENLER İÇİN SOSYAL KAYGI ÖLÇEĞİ

Bu bir test değildir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Bütün maddeleri olabildiğince içtenlikle cevaplamaya çalışınız. Her bir maddenin yanında yer alan rakamlardan size uygun olanı işaretleyin.

- 1= Hiçbir zaman
2= Nadiren
3= Bazen
4= Genellikle
5=Her zaman

Örnek:

- a- Yaz tatilinde seyahat etmeyi severim. 1 2 3 4 5
b- İspanağı severim. 1 2 3 4 5

1- Başkalarının önünde yeni bir şeyler yapmaya çekinirim.	1	2	3	4	5
2- Arkadaşlarımla bir şeyler yapmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
3- Bana sataşılmasından tedirgin olurum.	1	2	3	4	5
4- Tanımadığım insanların yanında utanırım.	1	2	3	4	5
5- Sadece çok iyi tanıdığım insanlarla konuşurum.	1	2	3	4	5
6- Yaşıtlarımın arkamdan benim hakkımda konuştuklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
7- Kitap okumayı severim.	1	2	3	4	5
8- Başkalarının benim için ne düşündüğünden endişelenirim.	1	2	3	4	5
9- Başkalarının benden hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5
10- Çok iyi tanımadığım yaşıtlarımla konuşurken heyecanlanırım.	1	2	3	4	5
11- Spor yapmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
12- Başkalarının benim hakkımda ne söyleyeceğinden endişelenirim.	1	2	3	4	5
13- Yeni insanlarla tanışırken tedirgin olurum.	1	2	3	4	5
14- Başkalarının benden hoşlanmayacağından endişelenirim.	1	2	3	4	5
15- Bir grup insanla beraberken durgunumdur.	1	2	3	4	5
16- Kendi başıma bir şeyler yapmak hoşuma gider.	1	2	3	4	5
17- Başkalarının benimle dalga geçtiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
18- Birisiyle tartışmaya girersem onun benden hoşlanmayacağından endişe ederim	1	2	3	4	5
19- Hayır derler diye başkalarına benimle bir şeyler yapmayı teklif etmeye çekinirim.	1	2	3	4	5
20- Bazı insanların yanındayken tedirgin olurum.	1	2	3	4	5
21- İyi tanıdığım yaşıtlarımın yanındayken bile utanırım.	1	2	3	4	5
22- Başkalarından benimle bir şeyler yapmalarını istemek bana çok zor gelir.	1	2	3	4	5

Ek-4. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

EK-11

ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ (ASDÖ-R)

Doç. Dr. İbrahim YILDIRIM

AİLEM

	Bana Uyg.	Kıs men	Bana Uyg. Değil
1. Bana gerçekten güvenir	()	()	()
3. Bir haksızlığa uğradığımda beni gerçekten destekler	()	()	()
4. Bana gerçekten değer verir	()	()	()
6. Doğru kararlar vermeme yardım eder	()	()	()
7. Davranışlarımı takdir eder	()	()	()
9. Hatalarımı nazikçe düzeltir	()	()	()
10. Beni gerçekten anlar	()	()	()
12. İyi ve kötü günlerimde yanımda olur	()	()	()
13. Geleceğimle ilgili planlar yapmamda bana yardım eder	()	()	()
15. İyi ve kötü yönlerimle beni sever	()	()	()
16. Başarılı olmam için bana destek olur	()	()	()
20. Başarılarımı takdir eder	()	()	()

ARKADAŞLARIM

	Bana Uyg.	Kıs men	Bana Uyg. Değil
21. Bana gerçekten güvenir	()	()	()
22. İhtiyaç duyduğumda beni gerçekten dinler	()	()	()
23. Sorunlarımı çözmeme yardım eder	()	()	()
28. Hatalarımı düzeltmeme yardım eder	()	()	()
29. Beni gerçekten anlamaz	()	()	()
30. Gerektiğinde harçlığını benimle paylaşır	()	()	()
33. Bir şeye sinirlendiğimde beni yatıştırır	()	()	()

ÖĞRETMENLERİM

	Bana Uyg.	Kıs men	Bana Uyg. Değil
34. Amaç, ilgi ve yeteneklerim konusunda benimle konuşur	()	()	()
36. Sorunlarımı çözmeme yardım eder	()	()	()
37. Bir haksızlığa uğradığımda beni gerçekten destekler	()	()	()
39. Bana doğru tavsiyelerde bulunur	()	()	()
40. Doğru kararlar vermeme yardım eder	()	()	()
42. Beni gerçekten anlar	()	()	()
49. Derslerde sorularına içtenlikle cevap verir	()	()	()
50. Bana karşı genellikle adil davranır	()	()	()

EK-5. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

EK-3. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12)

	Beni hiç tanımlamıyor	Çok az tanımlıyor	Biraz tanımlıyor	Oldukça tanımlıyor	Beni tamamen tanımlıyor
1. Hayatımda saygı duyabileceğim insanlar var.	1	2	3	4	5
4. Başladığım faaliyetleri/işleri bitirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
6. Yardıma ihtiyacım olursa, nereden yardım alabileceğimi bilirim.	1	2	3	4	5
8. Ailem zor zamanlarımda yanımdadır (örneğin hasta olduğumda veya başım sıkıştığında).	1	2	3	4	5
10 Yaşadığım toplumda bana adil bir şekilde davranılır.	1	2	3	4	5
12 Ailemin aile geleneklerini ve kültürünü seviyorum.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

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