



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

YÜKSEK
LİSANS
TEZİ

ERGENLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE
BİLİŞSEL ESNEKLİK VE DUYGUSAL ÖZERKLİK
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

MERVE KARATAŞ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Antalya, 2024

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ERGENLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİ İLE
BİLİŞSEL ESNEKLİK VE DUYGUSAL ÖZERKLİK ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Merve KARATAŞ

Danışman: Prof. Dr. Mustafa USLU

Antalya, 2024

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Merve KARATAŞ bu çalışması 27/05/2024 tarihinde jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programında Yüksek Lisans Tezi olarak oy birliği/oy çokluğu ile kabul edilmiştir.

İmza

Başkan: Doç. Dr. Arzu TAŞDELEN KARÇKAY
(AÜ., Eğitim Bilimleri Fakülte, PDR)

Üye: Prof. Dr. Sclahaltin Avşaroğlu
(NEÜ, Eğitim Bilimleri Fakülte, PDR)

Üye (Danışman): Prof. Dr. Mustafa USLU
(Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri)

YÜKSEK LİSANS TEZİNİN ADI: Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Bilişsel Esneklik ve Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

ONAY: Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun tarihli ve sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

.....

Enstitü Müdürü

DOĞRULUK BEYANI

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum bu çalışmayı, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yol ve yardıma başvurmaksızın yazdığımı, yararlandığım eserlerin kaynakçalardan gösterilenlerden oluştuğunu ve bu eserleri her kullanışimde alıntı yaparak yararlandığımı belirtir; bunu onurumla doğrularım. Enstitü tarafından belli bir zamana bağlı olmaksızın, tezimle ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara katlanacağımı bildiririm.

14/06/2024

Merve KARATAŞ

TEŐEKKÖR

Yüksek lisans tezım boyunca desteğini her daim hissettiğim saygıdeğer tez danışmanım Prof. Dr. Mustafa Uslu'ya, yaşamımın her alanında olduğu gibi bu yolda da desteklerini ve sevgilerini hiç esirgemeyen, kendim olma yolculuğuma eşlik eden kalbimin neşesi canım aileme, bilgisini ve dostluğunu cömertle paylaşan canım yol arkadaşım Evin'e ve bu zorlu zaman sürecinde dahi birlikte olmakla yaşamımı güzelleştiren, kuracağım yeni ailemin başrolü olan nişanlım Salih'e sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Merve KARATAŞ



ÖZET

ERGENLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİ İLE BİLİŞSEL ESNEKLİK VE DUYGUSAL ÖZERKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

KARATAŞ, Merve

Yüksek Lisans, Eğitim Bilimleri

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Mustafa USLU

Haziran, 2024; 72 sayfa

Hayat birçok güzelliği barındırmakla beraber pek çok zorlu yaşam olayını da içermektedir. Aynı zorluk bazı bireylerde travma yaratırken bazı bireylerde ise aşılacak bir engel gibi görülüp kolaylıkla geride bırakılabilmektedir. Bu güçlüklerle rağmen kişi kendi potansiyelini ortaya koyabilmektedir. Bu araştırma bireyin maruz kaldığı zorlu yaşam olaylarına yanıt verme biçimindeki farklılığın kaynaklarını bulmaya yönelik yola çıkılmış bir araştırmadır. Bu durum literatürde psikolojik sağlamlık kavramıyla ilişkilendirilmektedir. Bu nedenle mevcut tez çalışmasının amacı öncelikle, ergenlerdeki bilişsel esneklik ve duygusal özerklik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Araştırmanın evrenini 2023-2024 eğitim öğretim yılında Antalya ilinde bulunan resmî ortaokul ve liselerdeki ergenlik dönemindeki öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu ise Antalya'nın merkez ilçelerinden olan Konyaaltı, Kepez ve Döşemealtı'nda bulunan 2023-2024 eğitim öğretim yılında öğrenimlerine devam eden beşinci sınıftan on ikinci sınıfa kadar okumakta olan öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışma grubu belirlenirken örnekleme çeşitlendirmek için farklı okul türleri seçilmiştir. Bu okul türleri arasında biri özel, biri köy, biri imam hatip biri normal ortaokul olmak üzere dört ortaokulla beraber yedi lise türü (imam hatip lisesi, sağlık meslek lisesi, fen-sosyal proje lisesi, turizm meslek lisesi, Anadolu lisesi, sosyal bilimler lisesi, fen lisesi) mevcuttur.

Lise ve ortaokulda eğitim gören 600 katılımcıdan veri toplanmıştır. Belirli bir örüntüde yanıt veren ve ölçek maddelerinin çoğuna yanıt vermeyen 150 katılımcıya ait veriler çıkartılarak 450 katılımcı ile veri seti oluşturulmuş ve analiz süreci yürütülmüştür. Çalışma grubunun 450 katılımcısının 206'sı kızken, 244'ü erkek katılımcıdır. Katılımcıların yaş aralığı 10-18 arasında değişmektedir.

Araştırmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Kısa Psikolojik Sağlamlık leği, Bilişsel Esneklik leği ve Duygusal zerklik leği kullanılmıştır. Normallik varsayımın değerlendirilmesinde ve analiz sürecinin yürütülmesinde Jamovi (2023) programından faydalanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve duygusal özerklik leğine cinsiyet değişkenine göre farklılaşma olup olmadığına ayrı ayrı bakıldığında, öğrencilerin puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmüştür. Erkek ğrencilerin psikolojik sağlamlık puanlarının kız öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Psikolojik sağlamlık puanlarının, duygusal özerklik ve bilişsel esneklik puanları ile yordanıp yordanmayacağını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda ise duygusal özerkliğin ve bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlık için anlamlı bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik, duygusal zerklik

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ADOLESCENTS' PSYCHOLOGICAL RESILIENCE LEVELS AND COGNITIVE FLEXIBILITY AND EMOTIONAL AUTONOMY

KARATAŞ, Merve

Master's Degree, Educational Sciences

Thesis Advisor: Prof. Dr. Mustafa USLU

June, 2024; 72 pages

Although life contains many beauties, it also includes many difficult life events. While the same difficulty creates trauma in some individuals, it can be seen as an obstacle to be overcome and easily left behind in others. Despite these difficulties, a person can reveal his/her potential. This research is aimed at finding the sources of differences in the way an individual responds to difficult life events he/she is exposed to. This situation is associated with the concept of psychological resilience in the literature. Therefore, the aim of the current thesis study is, first of all, to examine the relationship between cognitive flexibility, emotional autonomy and psychological resilience in adolescents.

The population of the research consists of adolescent students in public secondary and high schools in Antalya in the 2023-2024 academic year. The study group of the research consists of students from fifth to twelfth grades who continue their education in the 2023-2024 academic year in Konyaaltı, Kepez and Döşemealtı, which are the central districts of Antalya. When determining the study group, different school types were selected to diversify the sample. Among these school types, there are four secondary schools, one private, one village, one imam hatip and one normal secondary school, as well as seven high school types (imam hatip high school, health vocational high school, science-social project high school, tourism vocational high school, Anatolian high school, social sciences high school, science high school) is available.

Data was collected from 600 participants studying in high school and secondary school. By extracting the data of 150 participants who responded in a certain pattern and did not respond to most of the scale items, a data set was created with 450 participants and the analysis process was carried out. Of the 450 participants in the study group, 206 were female and 244 were male. The age range of the participants varies between 10-18.

Personal Information Form, Brief Psychological Resilience Scale, Cognitive Flexibility Scale and Emotional Autonomy Scale were used as data collection tools in the study. Jamovi (2023) program was used to evaluate the normality assumption and carry out the analysis process.

According to the results obtained from the research, when the psychological resilience, cognitive flexibility and emotional autonomy scales were examined separately whether there was a difference according to the gender variable, it was seen that the students' scores differed significantly according to gender. It was found that male students' psychological resilience scores were significantly higher than female students.

Multiple linear regression analysis was performed to determine whether psychological resilience scores could be predicted by emotional autonomy and cognitive flexibility scores. As a result of the analysis, it was determined that emotional autonomy and cognitive flexibility were significant predictors of psychological resilience.

Keywords: Adolescence, psychological resilience, cognitive flexibility, emotional autonomy

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT	iii
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar LİSTESİ	viii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	ix

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı	2
1.3. Araştırmanın Önemi.....	3
1.4. Araştırmanın Sayıltıları (Varsayımları).....	3
1.5. Kapsam ve Sınırlamalar	3
1.6. Tanımlar	4

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Psikolojik Sağlamlık	5
2.1.1. Psikolojik Sağlamlık Tanımı.....	5
2.1.2. Psikolojik Sağlamlıkta Risk Faktörleri.....	6
2.1.3. Psikolojik Sağlamlıkta Koruyucu Faktörler	7
2.1.4. Psikolojik Dayanıklılığı Yüksek Olan Bireyin Özellikleri (Olumlu Sonuçlar)....	8
2.1.5. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yapılmış Araştırmalar	9
2.2. Bilişsel Esneklik.....	20
2.2.1. Bilişsel Esnekliğin Tanımı	20
2.2.2. Bilişsel Esnekliği Konu Alan Kuramlar	21
2.2.2.1. Bilişsel Davranışçı Terapi ve Bilişsel Esneklik.....	21
2.2.2.2. Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım Göre Bilişsel Esneklik.....	22
2.2.2.3. Sosyal Bilişsel Yaklaşım Göre Bilişsel Esneklik.....	23
2.2.3. Bilişsel Esneklik ile İlgili Yapılmış Araştırmalar	23
2.3. Duygusal Özerklik	27

2.3.1.	Duygusal Özerkliğin Tanımı.....	27
2.3.2.	Duygusal Özerkliğin Boyutları.....	28
2.3.3.	Duygusal Özerklikle İlgili Araştırmalar	29

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1.	Araştırmanın Modeli	32
3.2.	Çalışma Grubu	32
3.3.	Araştırmada Kullanılan Ölçme Aracı.....	34
3.3.1.	Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ).....	34
3.3.2.	Duygusal Özerklik Ölçeği	35
3.3.3.	Bilişsel Esneklik Envanteri.....	36
3.3.4.	Kişisel Bilgi Formu	36
3.4.	Veri Toplama Süreci.....	36
3.5.	Verilerin Analizi	37

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1.	Psikolojik Sağlamlığın Yordanmasına İlişkin Aşamalı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi.....	39
4.2.	Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik Sağlamlık Puanına Ait Bulgular	40

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1.	Sonuç ve Tartışma	43
5.1.1.	Psikolojik Sağlamlığın Bilişsel Esneklik ve Duygusal Özerklik Değişkenlerini Yordamasına İlişkin Sonuçlar	43
5.1.2.	Psikolojik Sağlamlık Puanları ile Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Sonuçlar	46
5.1.2.1.	Psikolojik Sağlamlık ve Cinsiyet İlişkisi	46
5.1.2.2.	Bilişsel Esneklik ve Cinsiyet İlişkisi	47
5.1.2.3.	Duygusal Özerklik ve Cinsiyet İlişkisi.....	48
5.2.	Öneriler	48

5.2.1. Uygulamacılara Dönük Öneriler	48
5.2.2. Araştırmacılara Dönük Öneriler	49
KAYNAKÇA	51
EKLER	60
Ek-1 Kişisel Bilgi Formu	60
Ek-2 Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	61
Ek-3 Bilişsel Esneklik Ölçeği	62
Ek-4 Duygusal Özerklik Ölçeği	63
Ek-5 Duygusal Özerklik İzin	64
Ek-6 Veli Onam Formu	65
Ek-7 Bilişsel Esneklik İzin	66
Ek-8 Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	67
Ek-9 Etik Kurul İzin	68
Ek-9 Araştırma Uygulama İzni	69
ÖZGEÇMİŞ	70
İNTİHAL RAPORU	71
BİLDİRİM.....	72

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri (N=450)	33
Tablo 3.2. Ölçek Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler	37
Tablo 3.3. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Betimsel İstatistikler	38
Tablo 4.1. Psikolojik Sağlamlığın Yordanmasına İlişkin Aşamalı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi	39
Tablo 4.2. Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik Sağlamlık Puanına İlişkin Mann-Whitney U Testi	40
Tablo 4.3. Cinsiyet Değişkenine (ya da Duygusal Özerklik Puanına) İlişkin Betimsel İstatistikler	40
Tablo 4.4. Cinsiyet Değişkenine (ya da Bilişsel Esneklik Puanına) İlişkin Betimsel İstatistikler	41
Tablo 4.5. Cinsiyet Değişkenine Göre Duygusal Özerklik Puanına İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi	42
Tablo 4.6. Cinsiyet Değişkenine Göre Bilişsel Esneklik Puanına İlişkin Mann-Whitney U Testi	42

KISALTMALAR LİSTESİ

Akt	: Aktarılan
ADDT	: Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi
KPSÖ	: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
DÖÖ	: Duygusal Özerklik Ölçeği
BEE	: Bilişsel Esneklik Envanteri
VIF	: Variance Inflation Factor (Varyans Genişlik Faktörü)



BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde çalışmanın problem durumu, amacı, önemi, sınırlılıkları ve değişkenlerin tanımları bulunmaktadır.

1.1. Problem Durumu

Bireyler yaşamları boyunca pek çok zorlukla karşılaşmaktadır ve her bireyin karşılaşılan zorluğa yanıt verme biçimi birbirinden farklıdır. Aynı zorluk kimisi için baş etmesi ve uyum sağlamakta güçlük çekilen bir durumken, kimisi içinse geride bırakması kolay ve bireyin potansiyelini açığa çıkarmasına yardımcı olan bir durum olarak görülür. Bu durum, literatürde psikolojik sağlık kavramıyla açıklanmaya çalışılmaktadır. Constantine ve Benard (2001) psikolojik sağlık terimini, gelişim sürecine eşlik eden yüksek risk faktörleri ile birlikte dengeli bir uyumu sağlayan koruyucu mekanizmalar ya da özellikler” olarak tanımlamıştır. Masten’e (2001) göre psikolojik sağlık tanımı, kişinin uyum sürecini etkileyen risk faktörlerine rağmen, istenilen sonuçlara varabilmesidir. Kararımak (2006) ise psikolojik sağlamlığı; olumsuz bir durum ile karşı karşıya kalındığında, mevcut koruyucu ve risk faktörlerinin birleşimiyle, ortaya çıkan yeni yaşam olaylarına adapte olabilmesi olarak tanımlamıştır.

Psikolojik sağlık ile ilgili tanımlar incelendiğinde, terimi oluşturan temel kavramlardan birinin uyum olduğu dikkat çekmektedir. Bireyin yeni oluşan durumlara uyum sağlayabilmesine katkı sunan önemli faktörlerden biri de bilişsel esnekliktir. Bilgin (2009), bilişsel esneklik kavramını, bireyin başka seçeneklerin varlığından haberdar olması, seçtiği kararında kendini yetkin hissetmesi ve yeni şartlara uyum sağlayabilmesi olarak açıklamaktadır. Başka bir tanımla bilişsel esneklik, kişinin etrafında meydana gelen beklenmedik olaylara karşı uyum sağlayabilmesi ve olaya dair çözümleri zihinsel olarak düzenleyebilmesidir (Ionescu, 2011).

Bireyin karşılaştığı yaşam olaylarına uyum sağlayabilmesi için önemli olan bir diğer etken ise duygusal özerklidir. Duygusal özerklik, bireyin ebeveynlerinden duygusal anlamda ayrışmasını ve onları kendisinden bağımsız bireyler olarak görmesini gerektirir (Tung ve Dhillon, 2006). Duygusal özerkliğin elde edilmesinin en büyük avantajlarından biri, bireyin

çevresinde yer alan sosyal ilişki ağlarında ki hakimiyeti sağlayabilmesidir. Çocukluk döneminde duygusal destek aile bireyleri tarafından karşılanırken, ergenlikte duygusal destek arkadaşlar etrafında şekillenmeye başlar. Birey, anne ve babasına karşı oluşturmuş olduğu çocuksu sayılabilecek bağımlılığından sistematik bir şekilde uzaklaşır ve onları kendisinden bağımsız birer birey olarak görmeye başlar (Steinberg, 2007).

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı öncelikle, ergenlerdeki bilişsel esneklik ve duygusal özerklik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bunun yanı sıra ergenlerin psikolojik sağlamlığının, cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi de araştırmanın amaçları arasında yer almaktadır. Bu amaçlar doğrultusunda aşağıda belirtilen alt problemlere yanıt aranacaktır:

1. Katılımcıların bilişsel esneklik ve duygusal özerklik puanları psikolojik sağlamlık puanlarını istatistiksel olarak anlamlı olarak yordamakta mıdır?
2. Katılımcıların psikolojik sağlamlık puan ortalamaları arasında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
3. Katılımcıların duygusal özerklik puan ortalamaları arasında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?
4. Katılımcıların bilişsel esneklik puan ortalamaları arasında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?

Denenceler (hipotezler)

- Katılımcıların bilişsel esneklik ve duygusal özerklik puanları psikolojik sağlamlık puanlarını istatistiksel olarak anlamlı olarak yordamaktadır.
- Katılımcıların psikolojik sağlamlık puan ortalamaları arasında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.
- Katılımcıların bilişsel esneklik puan ortalamaları arasında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.
- Katılımcıların duygusal özerklik puan ortalamaları arasında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Ergenlik dönemi boyunca bireyin yaşamında birçok değişiklik meydana gelmektedir. Değişimler sonucunda ergenler daha kırılgan bir hâle gelmekte ve bu durum ergenlerin psikolojik sağlamlığını arttırmayı önemli kılmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde, psikolojik sağlamlık ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki, bilişsel esneklik ve duygusal özerklik arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılmış olan bu araştırmaların evrenini üniversite öğrencileri ve sınav kaygısı yaşayan sınav grubu öğrencileri oluşturmuştur. Ancak psikolojik sağlamlık ile bilişsel esneklik ve duygusal özerklik arasındaki ilişkiye dair bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Aynı zamanda ergen öğrenciler ile yapılan bir araştırma da söz konusu olmadığından mevcut araştırmanın literatüre bu konuda katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca literatürde ergenlerle yapılan çalışmaların genelde lise öğrencileriyle gerçekleştirildiği görülmekte bu çalışmada farklı olarak ortaokul ve lise grubu öğrencileriyle çalışılmış, bu durumun literatüre farklı bir bakış açısı sunabileceği düşünülmüştür.

1.4. Araştırmanın Sayıtları (Varsayımları)

- Araştırmaya katılacak olan ergenlerin uygulanacak olan ölçüm araçlarına içten ve gerçekçi yanıtlar verecekleri varsayılmaktadır.
- Bu araştırma kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
- Araştırma örneklemini evreni temsil edici niteliktedir.

1.5. Kapsam ve Sınırlamalar

- Araştırma ölçüm açısından katılımcıların verdiği yanıtlar ile sınırlıdır.
- Araştırma zaman açısından 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Antalya’da eğitim gören 10-18 yaş arası 450 katılımcıdan elde edilen verilerle sınırlıdır.
- Araştırmada belirlenen psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve duygusal özerklik kavramlarının düzeylerini, kullanılan ölçeklerin ölçme kabiliyetleri belirlediğinden aynı kavramları ölçen başka ölçme araçlarının varlığı, araştırmayı kullanılan ölçme araçlarının yetenekleriyle sınırlandırmaktadır.
- Araştırmanın boylamsal değil, kesitsel olması araştırmayı yapıldığı zaman dilimiyle sınırlandırmaktadır.

1.6. Tanımlar

Psikolojik sağlamlık (Psychological Resilience): Psikolojik sağlamlık, oldukça zor koşullara rağmen, kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneğidir. Bir yetenek ve psikolojik bir nitelik olarak tanımlanmakla birlikte psikolojik sağlamlığın, sağlıklı gelişimin sürdürülmesine katkıda bulunma, olumsuz bir durumla karşılaşıldığında o durumla mücadele edebilme gibi birtakım özellikleri vardır (Masten, 1998).

Bilişsel Esneklik (Cognitive Flexibility): Bilişsel esneklik, öngörülemeyen ve sabit olmayan koşullarda bireyin bu duruma algısını düzenleyebilme becerisidir (Gülüm ve Dağ, 2012)

Duygusal Özerklik (Emotional Autonomy): Bireyin seçimlerinin sorumluluğunu alabilmesi, almış olduğu kararın içinde kendini güvende hissetmesi, akran ve ebeveynlerine karşı haklarını savunabilmesi, bununla beraber diğer bireylere karşı da sorumluluklarının farkında olması ve sosyal bağımsızlıkla yakından ilişkilidir (Nomm vd., 2001; akt., Sesli, 2014).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Psikolojik Sağlamlık

2.1.1. Psikolojik Sağlamlık Tanımı

İlk ortaya çıkışı 1970'lere dayanan psikolojik sağlamlık kavramının araştırmacılar tarafından kullanılan farklı tanımlamaları mevcuttur. Latince “resiliens” kelimesinden gelmekte olan psikolojik sağlamlık, bir cismin ana formuna dönebilme yeteneği ve esnekliği olarak ifade edilmektedir (Greene, 2002). Masten, Best ve Garmezy (1990), psikolojik sağlamlığı; başa gelen zorlu yaşam olaylarından kurtulabilme ve yaşanan travmatik olaylar sonunda olumlu sonuçlar elde edebilmenin yolunu açan süreç veya nitelik olarak tanımlamaktadırlar. Başka bir tanım olarak ise hoşla gitmeyen duygusal deneyimler, stresli yaşam olaylarına ve hayatın olağan seyrinin beraberinde getirdiği değişen istekler karşısında katılaşmamak, uyum ve esneklik becerisi olarak da tanımlanmaktadır (Tugade ve Fredrickson, 2004). Psikolojik sağlamlık, insanları zorlayan riskli ve olumsuz yaşam olaylarında dahi bireylerin uyumlu ve işlevsel olabilmesidir (Luthar, 2006).

Kavramın ortaya ilk çıkışı, risk barındıran olaylarda psikolojik açıdan sağlıklı kalabilmeyi başarabilmiş çocuklar üzerinde yapılan çalışmaların sonucudur (Garmezy, 1974, 1985). Fakat son yıllarda multidisipliner bir kavram olarak ele alınmaktadır (Windle, 2011). Psikolojik sağlamlıkla ilgili birçok tanım olmasına rağmen psikolojik sağlamlığın evrensel anlamda kabul görmüş bir tanımı bulunmamaktadır. Fakat literatüre bakıldığı zaman psikolojik sağlamlık tanımlarının ortak noktaları bulunmaktadır. Bunlar;

1. Bireyin karşılaştığı güç bir durum sonrası ortaya çıkmaktadır.
2. Doğuştan kazanılmayan sonradan edinilen, geliştirilebilen bir özellik olmasıdır.
3. Karşılaşılan riskli yaşam olaylarıyla başa çıkma ve olaya dair uyum süreçlerini kapsamaktadır.
4. Süreç olarak aktiftir.
5. Psikolojik sağlamlığın oluşabilmesi için bireyin koruyucu faktörlere sahip olması ön koşuldur.
6. Kendini toparlama becerisine sahip olan bireylerin belli başlı kişilik özellikleri ortaktır. Bu özellikler; içten denetimli, özgüveni yüksek, problem çözme becerilerine

sahip, iletişim becerileri kuvvetli, benlik tasarımı olumlu, karşılaşılan zorlu yaşam olaylarına karşı dirençli ve mücadeleci kişilik özellikleridir (Akt; Eminağaoğlu, 2006).

2.1.2. Psikolojik Sağlamlıkta Risk Faktörleri

Risk faktörleri olumsuz yaşam şartları olarak tanımlanabilir. Bu şartlar kimi zaman kişinin kendisiyle ilgili olabilmekteyken kimi zaman da aile ve toplumla ilişkilidir. Psikolojik sağlamlık bireyin yaşamındaki olumlu süreçleri ve sonuçları içermekteyken risk faktörü ise kişinin karşılaşılabileceği olumsuz durumları içerir (Kaplan, 2002). Masten (2001), herhangi bir risk durumuyla karşı karşıya kalmayan kişilerin psikolojik sağlamlığından bahsedilemeyeceğini ifade etmiştir. Hayatının bir aşamasında dahi sarsıcı durumla karşılaşmayan fakat çeşitli alanlarda başarı elde etmiş olan bireylerin psikolojik sağlamlığı yüksek değil yalnızca başarılı veya yeterli kişiler olarak adlandırılacakları belirlenmiştir (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Yaşamda başa gelebilecek olumsuz yaşam olayları ve felaketler, kişilerin ruh sağlığını korumasını zorlaştırmaktadır ve kişilerin psikolojik sağlamlığında risk faktörü olarak var olmaktadır (Kararımak, 2006)

Risk faktörleri üçe ayrılmaktadır. Bunlar; bireysel, ailesel ve çevresel risk faktörleridir (Colman ve Haggel, 2007; Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013).

1. Bireysel Risk Faktörleri: Bireysel sağlıkla ilgili sorunlar, zeka geriliği, bireylerin öz güveninin, stresle baş etme becerilerinin yeterli olmayışı, öz denetim yeteneğinin zayıf olması, saldırgan bir kişilik yapısına sahip olma, aşırı kaygılı bir birey olma, sosyallikten uzak olmak gibi faktörlerle ifade edilmektedir. Çocukluk ve ergenlik dönemindeyken risk faktörlerine maruz kalmak da risk faktörlerinin etkisini arttırmakta, yaşanan olumsuz durumlar bireyin ruh sağlığını tehlikeye atmaktadır (Kavi ve Karakale, 2018).

2. Ailesel Risk Faktörleri: Aile içi iletişim ve ilişkilerde çeşitli problemlerin olması, ihmal, istismar, şiddet öykülerinin olması, anne ve babanın boşanmış olması, ebeveynlerden birini ya da ikisinin de vefat etmesi veya hastalanması gibi faktörler ailesel risk faktörlerini belirlemektedir (Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013). Basım ve Çetin (2011) ailesel risk faktörlerin etkisinin azaltılabilmesi ve ailenin sağladığı desteğin arttırılabilmesi için ebeveynlerin ya da onların yerini dolduran kişi ya da kişilerle kurulan bağın önemli bir faktör olduğunun altını çizmektedir. Bu ilişki kurulan kişi ya da kişiler bir akraba olabildiği gibi kişinin hayatındaki öğretmeni, komşusu veya arkadaşı da olabilmektedir. Kurulan ilişkinin iyilik düzeyi aynı zamanda kişinin bireysel risk faktörlerinin de azaltılmasına katkı sağlayacaktır (Kavi ve Karakale, 2018).

3. Toplumsal Risk Faktörleri: Bireylerin içinde bulunduğu toplumun olumsuzlukları yüzünden kişinin yaşamında meydana gelen sıkıntılardır. Ekonomik şartların iyi olmaması, göç, işsizlik, savaşlar eğitim ve sağlık gibi hizmetlerin ulaşılabilir olmaması, suç oranlarının yüksek olması ve yoksulluk bunlar arasında sayılabilir (Ülker Tümlü ve Recepoğlu, 2013). Psikolojik sağlamlığın çocuk ve ergenlerde gelişebilmesi için ailelerin ve toplumun bu risk faktörleri hakkında bilinçli olmasının risk faktörlerini azaltmakta etkili olacağı vurgulanmaktadır (Gürkan, 2006). Bireyin kendini güvende hissettiği bir çevrede ve desteklendiği bir toplumda yaşıyor olması toplumsal risk faktörünü azaltmaktadır (Basım ve Çetin, 2011).

2.1.3. Psikolojik Sağlamlıkta Koruyucu Faktörler

Koruyucu faktörler, kişinin hayatında karşılaştığı zorlukları veya karşılaşılabileceği riskleri azaltan veya tamamen yok eden, kişinin uyumunu ve kişisel gelişimini destekleyen önemli öğelerdendir (Masten, 1994; Kavi ve Karakale, 2018). Bu faktörler, oluşabilecek olumsuz durumların ortaya çıkma olasılığını düşürmekle beraber olumlu sonuçların ortaya çıkışını teşvik eden aynı zamanda uyum sürecini hızlandıran nitelikler olarak bilinir. Koruyucu faktörlerin kişinin fiziksel ve duygusal sağlık düzeyini destekleyerek karşılaştığı sorunların bireyin üzerinde yarattığı etkiyi azalttığı ve bireyin davranışlarını, tutumlarını ve bilgi birikimini güçlendirmesine katkı sağladığı görülmüştür (Korkut, 2017). Koruyucu faktörler, bireyi başarılı olması yönünde destekleyen ve çevresel risk faktörlerinin etkisini azaltan ve koruyan kilit elemanlardır.

Psikolojik dayanıklılığın sağlanmasında etkisi yüksek olan kişilik özelliklerinin (içsel) yanı sıra ailesel ve çevresel (dışsal) faktörler de mevcuttur. Ailenin bir üyesi ile yakın ve iyi anlaşıyor olmak veya ailenin dışında bireyle olumlu yönde ilişki kuran ve onu destekleyen bir yetişkinin varlığı, risk altında olan çocuk ve ergenler için koruyucu bir faktör olarak gözlemlenmiştir (Rutter, 1987; Beardslee ve Podorefsky, 1988; Gordon ve Song, 1994). Koruyucu faktörlerin ana bileşenleri aile içi uyum, bireyler arası destek, sağlıklı ve karşılıklı bir sevgi bağının varlığıdır (Kavi ve Karakale, 2018). Bu bileşenler, koruyucu faktörlerin iki temel dayanağı olan çevresel ve bireysel faktörlerin oluşmasını sağlamaktadır. Bireyin sahip olduğu zihinsel sağlık, özerklik, özgüven, sosyal iletişim becerileri, problem çözme yeteneği, etkili iletişim, sakın kalma gibi özellikler bireysel koruyucu faktörlerden sayılmaktadır (Kararımak, 2006). Çevresel koruyucu faktörler denilince akla, bireyin ailesi ve arkadaşları ile ilişkilerinin olumlu yönde olması, başarılı bir eğitim yaşantısının olması, çevresel ilişkilerinin

olumlu yönde olması gibi ögeler gelir (Çetin, Yeloğlu ve Basım, 2015). Koruyucu faktörler çoğunlukla içsel ve dışsal faktörler olarak iki ana gruba ayrılmaktadır (Kararımak, 2006).

İçsel koruyucu faktörler, kişinin yaşam becerilerine sahip olması, olumlu bir mizacının olması, başarılı bir eğitim hayatına sahip olması, iyimserlik, özerklik, zekâ, öz yeterlilik, içsel motivasyonu yüksek bir birey olması, olumlu karakter yapısı, kişisel farkındalığının yüksek olması, benlik saygısı, geleceğe yönelik amaçları olma gibi özellikleri barındırmaktadır (Kavi ve Karakale, 2018; Kararımak, 2006). Dışsal koruyucu faktörler ise, aile ile olumlu bir iletişim, huzurlu ev ortamı, eğitim düzeyi yüksek anne ve babaya sahip olma, okul ortamından ihtiyaç duyduğu desteği alabilme, sosyal çevresinin güvenilir olması, sosyal destek, zorlu durumlarla baş edebilmesine destek olabilecek yakın çevre gibi etmenleri içermektedir (Kavi ve Karakale, 2018; Basım ve Çetin, 2011).

Özetle bireyin psikolojik dayanıklılık seviyesini olumlu yönde arttırabilmesi mevcut olan içsel ve dışsal koruyucu faktörleri etkili bir biçimde kullanmasına bağlıdır.

2.1.4. Psikolojik Dayanıklılığı Yüksek Olan Bireyin Özellikleri (Olumlu Sonuçlar)

Bireyin içsel ve dışsal koruyucu faktörleri etkili bir şekilde kullanması, risk faktörleriyle baş etmesi onun dayanıklı bir birey olmasına katkı sağlamaktadır. Dayanıklı bireyler, karşılaştıkları sorunlara çözüm üretebilen, içten denetimli, ileri düzey iletişim becerilerine hakim, özsaygısı yüksek, mücadeleci, kendini ileriye taşımaya istekli ve bunun için çabalayan ve empati becerisi yüksek bireyler olarak tanımlanmaktadır (Gürgen, 2006). Psikolojik sağlamlık, kişinin yaşam boyu önüne çıkan engellerle baş edebilme becerisinin farkına varması, bu beceriyi geliştirmesi ve tüm bu olumsuzluklara rağmen yaşama devam edebilmesidir. Psikolojik sağlamlığa etkisi olan risk faktörleri kişiyi olumsuz yönde etkilerken, koruyucu faktörler ise olumlu sonuçları ortaya çıkarmaktadır. Yapılan araştırmalara göre sağlamlığın geliştirilebilir olduğu görülmüştür (Şahin, 2019).

Haynes (2005), psikolojik sağlamlık seviyesi yüksek bireylerin özelliklerini duygusal, sosyal ve bilişsel olmak üzere üç ana başlıkta sınıflandırmıştır.

A) Sosyal Özellikler:

1. Arkadaşlık ilişkisi geliştirebilme yeteneği ve yüksek sosyal beceriler,
2. Pozitif ilişkiler kurabilme ve sürdürebilme yeteneği,
3. İletişim becerilerini etkin ve aktif bir biçimde kullanabilme,
4. İhtiyaç hissettiğinde yardım isteyebilme ve gelen yardım taleplerine duyarsız olmama.

B) Duygusal Özellikler:

1. Kendine yetebilme,
2. Özgüveni yüksek olma,
3. Özsaygı ve kendini kabul etme,
4. Duygusal farkındalığı ve içten denetimi yüksek olma,
5. Değişime ayak uydurabilme,
6. Yılmazlık becerisi.

C) Bilişsel Özellikler:

1. Başarıya ulaşmaya dair motivasyonunun yüksek olması,
2. Geleceğini planlayabilme,
3. Stres ve olumsuz durumlarla baş edebilme becerisi,
4. Dışsal motivasyona kıyasla içsel motivasyonu önemsemesi,
5. Çevresindekilere katkı sağlamaya yönelik gönüllü olması.

Bu özelliklere sahip psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler, geleceğe dönük ümitli bir düşünce yapısına sahip olmanın yanı sıra iletişim becerisi yüksek, empati yapabilme yeteneğine sahip kişiler olarak tanımlanmaktadır (Gürkan, 2006; Haynes, 2005).

Bu özellikler, her ne kadar orta özellik olarak ele alınsa da bireylerde farklılık gösterebilen ortak niteliklerdir.

2.1.5. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yapılmış Araştırmalar

Psikolojik sağlamlık ile ilgili kayda değer ilk araştırmalardan biri Werner ve Smith (1977) tarafından yapılmış olup, bu araştırma uzun süreli bir çalışmadır. 698 bebeğin katılımıyla gerçekleştirilen çalışma, 40 yıllık bir süre boyunca elde edilen bulgular değerlendirilmiş olup araştırmanın sonuçlarına göre ise psikolojik sağlamlığı etkileyen risk faktörleri arasında anne-babanın alkol bağımlılığı, yoksulluk ve düşük eğitim seviyesi, doğuma yakın dönemde yaşanan stres gibi faktörler belirlenmiştir. Bu araştırmaya katılan bireylerin üçte birinin, yaşamları boyunca karşılaştıkları sorunlara rağmen mücadele edebilen, çalışabilen, sevebilen, oynayabilen, sevebilen ve psikolojik sağlamlık özelliklerini sergileyebilen genç yetişkinlere dönüştükleri tespit edilmiştir.

Luthar (Luthar,1991 akt. Keskin,2021) 14-17 yaş arasına olan 144 ergen üzerinde, psikolojik sağlamlığın koruyucu faktörlerini araştırdığı bu çalışmasında, olumsuz yaşam olaylarının (anne-baba ayrılığı, iş kaybı gibi) meydana gelmesinin ardından bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde yaşanan olumlu ve olumsuz etkileri araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, içsel denetim ve sosyal beceriler psikolojik sağlamlığın koruyucu faktörleri

olarak tespit edilmiş ve psikolojik sağlamlık seviyesi yüksek olan ergenlerin, daha az olumsuz yaşam olaylarına maruz kalan ergenlere kıyasla daha endişeli olduğu tespit edilmiştir.

Clark (1995), lise öğrencilerinde yılmazlık üzerine yaptığı çalışmada, alandaki çalışmaları inceleyerek risk faktörlerinin yılmazlık üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırmasında düşük düzeyde ebeveyn katılımı, akademik başarısızlık ve okuldaki etkinliklerin sınırlı olmasının yılmazlık üzerinde risk faktörleri olarak belirlendiğini bulmuştur. Çalışmanın bir diğer sonucu ise erkeklerin kızlara kıyasla psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğudur.

Rew ve ark. (2001), 59 evsiz gencin katılımıyla gerçekleştirmiş oldukları bu çalışmada psikolojik sağlamlık düzeyi ile ilgili koruyucu ve risk faktörlerini belirlemeyi amaçlamışlardır. Araştırmadan çıkan sonuçlara göre, kendilerini psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olarak nitelendiren gençlerin, umutsuzluk ve yalnızlık duygularını daha az deneyimledikleri ve riskli davranışlara yönelmedikleri tespit edilmiştir.

Friborg ve ark. (2003) tarafından yürütülen bir araştırmada 335 katılımcı yer almıştır. Bu katılımcıların yaş ortalaması 22'dir. Katılımcılardan 59'u psikiyatrik bir rahatsızlığa sahipken, 276'sı ise herhangi bir psikiyatrik bir rahatsızlığa sahip değildir. Çalışmanın amacı, psikiyatrik rahatsızlıklarda psikolojik dayanıklılığın koruyuculuğunu ve kaynaklarını incelemektir. Psikolojik sağlamlık düzeyinin, psikiyatrik rahatsızlığı olan ve olmayan bireyler arasında koruyucu bir etkiye sahip olduğu sonucu elde edilmiştir. Bulgular, psikolojik dayanıklılığın koruyucu faktörleri olarak benlik saygısını, öz yeterliliği, kendini kabulü, umudu, kararlılığı, dışa-dönüklüğü, neşeli ruh halini, iyi iletişim becerilerini ve bilişsel esnekliği ortaya çıkarmıştır.

McCubbin (2003) tarafından gerçekleştirilen bu çalışmada, Hawaii'de yaşamına devam eden 10. ve 11. sınıf öğrencileri üzerinde ergenlerin psikolojik sağlamlıkları ile etnik kimlik ve stres kaynakları arasındaki ilişki incelenmiş ve araştırmada, psikolojik sağlamlık, kaygı ve kendini kabul değişkenlerine yer verilmiştir. Çalışma sonuçlarına göre psikolojik sağlamlığın olumsuz yaşam olaylarının içeriğinden etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Fergus ve Zimmerman (2005), ergenlik dönemindeki bireylerle yapmış oldukları araştırmada dayanıklılık değişkeninin araştırmalarını incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre zararlı madde kullanımı, şiddet içeren agresif davranışları ve riskli cinsel davranışları ergenlerde risk faktörleri olarak belirlemişlerdir.

Gillham, Reivich ve Jaycox (2008) tarafından geliştirilen "The Penn Resilience Programme" isimli psikolojik sağlamlık programı, 18 oturumdan meydana gelmektedir.11-13

yaş aralığında yer alan çocuklar hedef alınmaktadır. Programın hedefi katılımcıların öncelikle okul içinde, ardından yaşamlarındaki olumsuz deneyimlerle başa çıkarken esnek olmalarıdır. Katılımcılara, özyeterlik, öz düzenleme, problem çözme, karar verme becerileri eğitimi, iyimserlik, empati, arkadaşlık ilişkileri, duygu kontrolü gibi konularda eğitimler verilmiştir. Programın sonuçlarına göre, katılımcı çocukların programın sonlanmasının ardından psikolojik sağlamlık düzeylerinde artış olurken; kaygı düzeylerinde ve davranış sorunlarında azalma meydana geldiği sonucuna ulaşılmıştır.

Acevedo (2010) tarafından yapılan bir araştırmada 113 ortaokul öğrencisi yer almıştır. Araştırmanın amacı, bilişsel esneklik ve planlama becerileri ile dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada yer alan sonuçlarına göre, bilişsel esnekliğin ve planlama becerisinin, dayanıklılık düzeyini olumlu yönde etkilediğine yer verilmiştir. Dayanıklılık düzeyleri yüksek öğrencilerin, bilişsel esneklik ve planlama becerisinin de yüksek bir düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, bilişsel esneklik ve planlama becerisinin, öğrencilerin zorluklarla başa çıkmalarında ve dayanıklılık geliştirmelerinde önemli bir rol oynayabileceğini ortaya koymuştur.

Alvord, Zucker ve Grados (2011) tarafından geliştirilen "Enhancing Resilience Programme for Children and Adolescent" adlı psikolojik sağlamlık programı ergenlere yöneliktir. 12 oturumdan oluşan bu program, esneklik, kişilerarası ilişkiler, empati, problem çözme becerisi ve stres yönetimi gibi konuları kapsamaktadır. Programın amacı, katılımcılara bu alanlarda beceriler kazandırmak, gençlerin yaşamlarındaki zorluklarla daha iyi başa çıkabilme becerilerini ve psikolojik sağlamlıklarını geliştirmektir.

Li ve diğerleri (2011) tarafından Çin'de yaşamına devam eden ergen bireylerin psikolojik sağlamlığı ve psikolojik sağlamlık açısından risk oluşturan ve koruyucu olan faktörleri incelenmiştir. Risk faktörleri olarak tespit edilen aile katılımının ve çocuğun okula devam etmemesinin, var olan problem davranışlarını artırdığı ve aynı zamanda da psikolojik sağlamlığı olumsuz etkilediği sonucuna ulaşılrken; aile bağlılığının ve okulda sunulan fırsatların var olan problem davranışlarını azalttığı ve psikolojik sağlamlığı pozitif yönde etkilediği sonucuna varılmıştır. Bununla beraber akademik başarısızlık ve yüksek başarı beklentisi içerisinde yer almanın psikolojik sağlamlığı önemli ölçüde etkileyen faktörler olduğu belirtilmiştir.

Shirley (2012) tarafından yürütülen bu çalışmada, ihmal veya istismara maruz kalmış kolej öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre ihmal veya istismara uğramış bu öğrencilerin psikolojik sağlamlık seviyelerinde, olumsuz

yaşam olayları ve sosyal kaynakların önemli değişkenler olduğu sonucu ortaya koymuştur. Aynı zamanda, ihmal veya istismara uğrayan erkek öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyinin kız öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ziaian ve ark. (2012), 170 mülteci ergenin yer aldığı bu çalışmada psikolojik sağlıkla depresyon, duygusal ve davranışsal sorunlar, ruh sağlığı hizmeti alımı arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, depresif belirtiler ve duygu-davranış sorunlarının psikolojik sağlık seviyesini düşürdüğü gözlemlenirken; göç etmenin psikolojik sağlık seviyesini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca ruh sağlığı hizmeti almanın da psikolojik sağlık seviyesini çok az etkilediğinin tespit edilmesinin yanı sıra kızların psikolojik sağlık seviyelerinin erkeklerden daha yüksek olduğu da belirtilmiştir.

Williams ve Nelson-Gardell (2012), 11-16 yaş aralığında olan ve cinsel istismara uğrayan 237 katılımcının psikolojik sağlık düzeyleri ve bu düzeyi etkileyen faktörleri incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın sonuçlarına göre, psikolojik sağlık düzeyini etkileyen faktörlerin sosyal destek, umut ve yaşamdan beklenti, ailenin ekonomik durumu ve eğitimi ile okul bağlılığı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Allan, McKenna ve Dominey (2014) tarafından 1534 öğrencinin katılım gösterdiği bir araştırmada, üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde akademik başarı ile psikolojik dayanıklılık düzeyi arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ortalama değerin üzerinde olduğu tespit edilirken; psikolojik dayanıklılık düzeyinin artmasının kadınlarda akademik başarıyı daha fazla arttırdığı, ancak erkeklerde akademik başarı açısından daha az işlevsel olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, psikolojik dayanıklılık düzeyinin akademik başarı seviyesinde cinsiyet değişkenine bağlı olarak farklılıklar yaratabileceğini göstermektedir.

Scoloveno (2014) tarafından 15-17 yaş aralığında olan 311 ergenin katılım gösterdiği araştırmada, ergenlerin dayanıklılık ile umut, esenlik ve sağlıklı yaşam tarzı arasındaki ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, umut, esenlik ve sağlıklı yaşam tarzı değişkenlerinin psikolojik sağlık düzeyini olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Ayrıca, erkeklerin kızlara kıyasla psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Dray ve diğerleri (2014) sosyoekonomik düzeyi düşük, 12-13 yaş aralığında olan 32 ergen üzerinde rastgele seçim yapılan kontrollü bir kohort çalışması yapmışlardır. Araştırmada ergenlerin 12'si kontrol 20'si müdahale grubunda yer almıştır. Ergenlerin psikolojik sağlıklarını etkileyen iç ve dış faktörler ele alınmış ve ölçümler için güçlükler

ve zorluklar anketi uygulanmıştır. Katılımcılara üç yıl süreyle uygulanan bu programda üç strateji (psikolojik sağlamlığı geliştirici stratejiler, çevre ile ilgili düzenlemeler ve ergenlere sunulan hizmetler) belirlenmiş ve bu üç strateji doğrultusunda psikolojik sağlamlığı geliştirmek için 39 farklı program uygulanmıştır.

Vinayak ve Judge (2018) tarafından 13-15 yaş aralığında olan 150 ergenin katıldığı bir araştırmada, psikolojik iyi oluşu etkileyen faktörler incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, psikolojik sağlamlık düzeyi ve empatinin, psikolojik iyi oluş ile pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkide olduğu bulunmuştur. İlaveten, kızlarda, psikolojik sağlamlık düzeyinin ve empatinin psikolojik iyi oluşu yordadığı görülürken, erkeklerde psikolojik iyi oluşun tek yordayıcısının psikolojik sağlamlık olduğu görülmüştür. Araştırma ile kızların psikolojik sağlamlık düzeyinin erkeklere göre daha yüksek oranda olduğu sonucuna varılmıştır.

Shochet, Holland ve Whitefield (1997'den akt. Koçhan, 2021) tarafından 12-16 yaş aralığında yer alan ergenlerin katıldığı bir araştırmada, ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerini artırmayı hedefleyen "Resourceful Adolescent Program" adlı bir program geliştirilmiştir. 11 oturumdan oluşan bu program, ergenlerde depresyonu önlemeye yönelik olarak tasarlanmış ve koruyucu faktörlerle desteklenmiştir. Programın amacı ergenlerin psikolojik sağlamlıklarını artırmaktır. Programın içeriği, bireyin kendi güç ve kaynaklarını fark etmesi, öz yönetim, öz düzenleme beceri eğitimi, problem çözme becerisi, bilişsel yeniden yapılandırma ve destek ağlarına ulaşma konularını içermektedir. Yapılan araştırma sonuçlarına göre, bu programın katılımcıların depresif belirtilerini önlemede etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde risk faktörlerinin incelendiği araştırmalarda etnik kimlik ve stres kaynakları (McCubbin, 2003), ihmal/istismar (Shirley, 2012; Williams ve Nelson-Gardell, 2012), anne baba ayrılığı, anne babanın iş kaybı (Luthar, 1991'den akt. Keskin, 2021), göç (Ziaian vd., 2012) ve evsizlik (Rew vd., 2001) değişkenleri yer almaktadır. Bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde koruyucu faktörlerinin incelendiği araştırmalarda içsel denetim ve sosyal becerilere sahip olma (Luthar, 1991'den akt. Keskin, 2021), umutsuzluk ve yalnızlık duygularını yaşamama, tehlikeli davranışlara yönelmeme (Rew vd., 2001), umut ve yaşamdan beklenti, ailenin ekonomik durumu ve eğitimi, aileden ve okuldan alınan sosyal destek, okul bağlılığı (Williams ve Nelson-Gardell, 2012), bilişsel esneklik ve planlama becerisi (Acevedo, 2010), umut, esenlik ve sağlıklı yaşam tarzı (Scoloveno, 2014), aile bağlılığı ve okulda sağlanan fırsatlar (Li vd., 2011) değişkenleri yer almaktadır.

Özcan (2005) çalışmasında, lise öğrencileri üzerinde psikolojik sağlamlık ile cinsiyet ve anne babanın birlikte olma durumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın temel bulgularına göre; anne babası ayrı olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, birlikte yaşayanlara kıyasla daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aile bütünlüğünün öğrencilerin psikolojik sağlamlığı üzerinde olumlu bir etkisinin olabileceği sonucu ortaya çıkmıştır. Bunun yanı sıra, araştırmada psikolojik sağlamlık düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı, lise öğrencileri arasında psikolojik sağlamlık açısından cinsiyet temelinde anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Eminağaoğlu (2006), 12-16 yaş aralığında yer alan ve 27'si sokak çocuğundan oluşan toplam 54 çocuğun yılmazlık becerileri incelenmeyi amaçlamıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre; Sokak çocukları arasındaki duygusal bağın, yılmazlık becerileri noktasında onları olumlu yönde etkilediği ayrıca bilişsel esneklik düzeylerinin daha düşük olmasına ve depresif duygularının ise daha fazla olmasına sebep olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bulgular, sokak çocuklarının var olan zorlu yaşam koşulları sebebiyle bilişsel esneklik düzeyinde azalma olabileceğini ve depresif duygularla baş etme becerileri noktasında zayıflayabileceğini göstermektedir. Bu durum, sokak çocuklarının sahip olduğu bazı yılmazlık becerilerine rağmen, risk faktörlerinin de etkisini sürdürdüğünü ortaya çıkarmıştır.

Karataş ve Cakar (2011) tarafından 15-18 yaş aralığındaki 223 ergen ile birlikte yürütülen çalışmada, özsaygı, umutsuzluk ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada yer verilen sonuçlara göre, umutsuzluk ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmanın yanı sıra özsaygı ile pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu demektir ki, ergenlerde umutsuzluk düzeyi yükseldikçe, psikolojik sağlamlık düzeyinde düşüş yaşanmaktadır ve ergenlerde özsaygı düzeyi yükseldikçe, psikolojik sağlamlık düzeyinde de artış olmaktadır.

Kabasakal ve Arslan (2014) tarafından yürütülen çalışmada, psikolojik sağlamlık, aile sorunları ve problem davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, psikolojik sağlamlık düzeyi ile ergenlik döneminde yaşanan aile sorunları arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu da ailelerinde çatışma, şiddet, ihmal ve istismar gibi sorunlar yaşayan ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha düşük olduğu anlamına gelmektedir. Yani, aile sorunlarında artış meydana geldikçe, ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde azalma olmaktadır. Ailelerin farkındalıklarını arttırmak konusunda bu bulguların etkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Özcan (2015) tarafından 600 lise öğrencisinin katıldığı çalışmada, psikolojik dayanıklılık ile kişilerarası şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada yer verilen sonuçlara göre, psikolojik dayanıklılık düzeyi ile anne ve babadan algılanan dostluk düzeyi kişilerarası şemayla pozitif yönlü bir ilişkiyi ortaya koymuştur. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyi ile ebeveynleri tarafından algıladıkları dostluk durumu olumlu bir şekilde ilişkilidir. Aynı zamanda, ebeveyn tarafından algılanan pasiflik ve düşmanlık algıları da kişilerarası şemalarla negatif yönlü bir ilişkiye sahiptir. Anne babadan gelen pasiflik ve düşmanlık algısı, öğrencilerin psikolojik dayanıklılık seviyesi ile ters orantılıdır. Bu bulguların yanı sıra, lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık seviyesi, ölçeğin ortalamasına göre yüksek olarak tespit edilmiştir. Bu durum, katılımcıların genel olarak duygusal dayanıklılık seviyesinin olumlu olduğunu göstermektedir.

Turgut (2015) tarafından yürütülen bu çalışmaya 1022 lise öğrencisi katılım göstermiş olup, bu çalışmayla lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyi ile önemli yaşam olayları, okul bağlılığı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bulgulara göre, erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri kız öğrencilere kıyasla daha düşük bulunmuştur. Bunun yanı sıra, önemli yaşam olaylarına maruz kalan öğrencilerin, maruz kalmayanlara kıyasla daha düşük psikolojik sağlamlığa sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca, araştırmada okul bağlılığı ve algılanan sosyal desteğin psikolojik sağlamlık seviyesini olumlu yönde yordadığı bilgisine ulaşılmıştır. Yani, öğrencilerin okula duydukları bağlılık düzeyi ve algıladıkları sosyal destek seviyesi yükseldikçe, psikolojik sağlamlık seviyelerinin de arttığı sonucu ortaya çıkmıştır.

Arslan (2015) tarafından yapılan ve 2483 lise öğrencisinin dahil olduğu bir araştırmada, psikolojik sağlamlıkla ebeveynlerden algılanan duygusal istismar arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyinin, ölçeğin ortalama değerinden daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu bulguya göre gençlerin genel olarak düşük psikolojik sağlamlık düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada bunların yanı sıra, psikolojik sağlamlık ile duygusal istismar arasındaki ilişki de değerlendirilmiştir. Algılanan duygusal istismar halinin psikolojik sağlamlık düzeyini olumsuz yönde etki eden bir risk faktörü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal istismar arttıkça, psikolojik sağlamlık düzeyinde azalma olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca psikolojik sağlamlık düzeyi düştükçe, psikolojik rahatsızlık durumunda yükseliş olduğu belirtilmiştir. Bu demektir ki, düşük psikolojik sağlamlık seviyesine sahip olanların, psikolojik rahatsızlık yaşama olasılığı daha yüksek görünmektedir.

Purmut (2016) tarafından yürütülen ve 14-18 yaş aralığında olan 246 ergen bireyin dahil olduğu bir çalışmada, psikolojik sağlamlık ile benlik imgesi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada yer verilen sonuçlara göre, benlik imgesindeki uyumsuzluk seviyesi ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna varılmıştır. Yani, ergenlerin benlik imgesinde algıladıkları uyumsuzluk durumu arttıkça, psikolojik sağlamlık seviyesinde azalma meydana gelmektedir. Ayrıca, psikolojik dayanıklılık seviyesinde yaşanan artışın, benlik imgesindeki uyumsuzluğu azalttığı tespit edilmiştir. Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan ergenlerin, benlik imgesinde de daha sağlıklı ve uyumlu bir yapıya sahip oldukları tespit edilmiştir. Ergen bireylerin benlik imgelerinde yer alan uyumsuzluk algısının azalması ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin artması için araştırma sonuçları büyük bir önem taşımaktadır.

Işık ve Çelik (2020) tarafından 521 öğrencinin katılım gösterdiği bir çalışmada, ergenlerde psikolojik sağlamlık, sosyal dışlanma ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Sonuçlara göre, katılımcı grubunun psikolojik sağlamlık seviyesinin, ölçeğin genel ortalamasına nazaran daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra, sosyal izolasyon (dışlanma ve görmezden gelinme) ve sosyal kaygının, psikolojik sağlamlık düzeyini olumsuz yönde etkilediği tespit edilmiştir. Bu bulgu, ergenlerin sosyal izolasyonu veya sosyal kaygıyı tecrübeledikçe, psikolojik sağlamlık seviyelerinin de azaldığını göstermektedir.

Kılıç (2014) tarafından 673 öğrencinin dahil olduğu bir araştırmada, üniversite öğrencilerinde yalnızlık ile psikolojik dayanıklılığın ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada yer verilen bulgulara göre, yalnızlık düzeyinin ile psikolojik dayanıklılık düzeyini olumsuz yönde etkilediği sonucuna varılmıştır. Yalnızlık hissinin artmasının, öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de azalmasına sebep olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda bu durum, sosyal bağlantıların zayıf veya yetersiz olmasının psikolojik dayanıklılığı negatif yönde etkileyebileceğini düşündürmektedir. Bunun yanı sıra, cinsiyet değişkeninin de psikolojik sağlamlık düzeyi üstünde bir etkiye sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Özetle bu araştırma, yalnızlık hissi ile psikolojik dayanıklılık düzeyi arasındaki ilişkinin vurgulanması ve üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık seviyelerini anlama ve geliştirme noktasında önemli bir katkı sunmaktadır.

Çutuk ve diğerleri (2017) tarafından yapılan ve 64 sporcu üniversite öğrencisinin dahil olduğu bir araştırmada sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve kaygı düzeyleri

arasındaki ilişki gözlemlenmiştir. Araştırmadan elde edilen bilgilere göre, sporcuların kaygı düzeylerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini negatif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadın öğrencilere kıyasla daha düşük olduğu bilgisine ulaşılmıştır.

Özen (2021) tarafından yürütülen ve ortaokulda öğrenimine devam eden 151 öğrencinin katılım sağladığı bu araştırmada, ortaokul öğrencilerinde sınav kaygısı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki incelenmiş ve araştırmada, sınav kaygısı ile psikolojik sağlamlık düzeyinin ilişkisi negatif yönlü gözlenmiştir. Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça, sınav kaygısı düzeylerinde düşüş meydana gelmektedir. Bunun yanı sıra, katılımcı grubun psikolojik sağlamlık düzeyi ortalaması, kullanılan ölçeğin ortalamasına kıyasla düşük bulunmuştur.

Önder ve Gülay'ın (2008) yapmış olduğu ve 98 tane 8.sınıf öğrencisinin katılım sağladığı bu araştırmada, psikolojik sağlamlık ile kendilik kavramı arasında bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmada yer alan sonuçlara göre, yüksek kendilik kavramı ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmada yer verilen bir diğer sonuçta; kız öğrencilerin, erkek öğrencilere kıyasla psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Oktan (2008) yapmış olduğu ve 39,495 öğrencinin katıldığı araştırmasında, üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıkları ile algılanan sosyal destek düzeyleri ve başa çıkma becerileri arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, psikolojik sağlamlık ile baş etme becerileri ve algılanan sosyal desteğin alt boyutlarından biri olan aile arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, başa çıkma becerileri ve algılanan sosyal desteği artıran aile içi destekten olumlu yönde etkilendiği sonucuna varılmıştır. Buna ek olarak, katılımcı grubun psikolojik sağlamlık düzeylerinin ortalama değerden daha yüksek olduğu ölçülmüştür.

Aktay (2010) tarafından yürütülen bir araştırmada, lise öğrencilerinin kendini toparlama gücü üzerindeki etkilerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada yer alan sonuçlara göre, ebeveynin birlikte yaşama durumu, akademik başarı, sosyal destek ve okuldaki etkinliklerde yer almanın, öğrencilerin kendini toparlama gücünü anlamlı düzeyde etkilediği tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre yapılan analizlerde ise, kendini toparlama gücü toplam puanlarında cinsiyet farkı bulunmamıştır. Lakin alt ölçekler incelendiğinde, kız öğrencilerin erkeklere kıyasla daha

yüksek puanlar aldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, kız öğrencilerin sosyal destekten ve okuldaki etkinliklere daha aktif katılımdan daha çok faydalandığı şeklinde yorumlanabilir.

Gündaş'ın (2013) yapmış olduğu araştırmasında, katılımcı grubunu lise düzeyinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmuştur ve bağlanma stilleri ile benlik kurgusunun psikolojik sağlamlığı nasıl etkilediğini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, ergenlerin benlik kurgularının psikolojik sağlamlık düzeyini yordadığı ama psikolojik sağlamlık düzeyi ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kurt Ulucan (2013) çalışmasında, ebeveynleri boşanmış olan ergenler üzerinde yılmazlık, stresle başa çıkma, benlik saygısı ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Araştırmada yer verilen sonuçlara göre, kızların erkeklere nazaran yılmazlık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca anne baba ayrılığının üzerinden geçen süre arttıkça, ergenlerin benlik saygısı ve yılmazlık düzeylerinde de artış olduğu gözlemlenmiştir. Dışsal yardım kaynaklarına başvurmaya dair başa çıkma tarzı ve aktif planlama başa çıkma tarzına sahip olan ergenlerin yılmazlıklarının olumlu yönde etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak, yılmazlık düzeyinin artmasının, psikolojik belirtilerin azalmasına sebep olabileceği yorumu yapılmaktadır.

Toprak (2014) tarafından yapılan bir araştırmada psikolojik ihtiyaç doyumu, psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu, mutluluk arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Lisede eğitimine devam eden öğrencilerle gerçekleştirilen araştırma sonucunda psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu ve mutluluğu yordadığı sonucuna varılmıştır.

Gündaş ve Koçak'ın (2015) yapmış olduğu ve 764 lise öğrencisinin katılımcı olduğu bu çalışmada, lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, özerk ve ilişkisel benlik kurgularının psikolojik sağlamlık seviyelerini anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna varılmıştır. Buna ek olarak, kız öğrencilerin erkek öğrencilere nazaran psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Koç Yıldırım ve diğerleri (2015) tarafından yürütülen ve 945 lise öğrencisinin dahil olduğu araştırmada, ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, psikolojik dayanıklılık ile ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurgusu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucu bulunmuştur. Buna ek olarak, kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bulgular, benlik kurgusu ve cinsiyet değişkenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeyi üzerindeki rolünü anlamamız konusunda katkı sunmaktadır.

Sarıkaya'nın (2015) yaptığı çalışmada, lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlığı ile benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. 302 öğrencinin katıldığı araştırmanın sonuçlarına göre, psikolojik dayanıklılık ile benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Demek oluyor ki benlik saygısının artması psikolojik sağlamlığı da artırıyor. Bu bulgular, bireylerin özgüvenlerinin ve önemsedikleri duyguların psikolojik sağlamlıklarını artırabileceği sonucuna götürebilir.

Bulut'un (2016) lise düzeyinde eğitimine devam eden 480 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada, öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları incelemiştir. Araştırma, psikolojik sağlamlığın sosyal destek ve anksiyete ile nasıl bir ilişkisi olduğunu araştırmayı amaçlamaktadır. Sonuçlara göre, psikolojik sağlamlık düzeyi artış gösterdikçe anksiyetenin seviyesinin düştüğü, sosyal destek düzeyi arttıkça ise psikolojik sağlamlık düzeyinin de artış gösterdiği bulunmuştur. Üstelik, psikolojik sağlamlık ile anksiyete arasındaki bağlantıda sosyal desteğin kısmen aracı rol oynadığı gözlemlenmiştir. Bu sonuçlara göre, sosyal destek ve psikolojik sağlamlığın anksiyete üstündeki etkilerini kavrayabiliriz.

Güngöz'ün (2017) yaptığı araştırma, psikolojik sağlamlık, stresle baş etme ve kontrol odağı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Lisede eğitimine devam eden 482 öğrenci ile yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, stresle ilgili bir durumla karşılaşıldığında kız öğrencilerin çoğunun çaresiz yaklaşımı seçtiği, erkek öğrencilerinse çoğunlukla iyimser bir yaklaşımı benimsediği gözlemlenmiştir. Ayriyeten, araştırmaya göre erkeklerin psikolojik sağlamlık seviyelerinin kızlardan daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bulgular, cinsiyetin stresle baş etme ve psikolojik sağlamlık üzerindeki etkilerini kavramamızı sağlayabilir.

Eroğlu'nun (2019) 909 lise öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada, ebeveynlerin duygusal açıdan ulaşılabilirliğinin psikolojik sağlamlık düzeyi ile ilişkisi ve bu ilişkideki duyguları düzenlemenin rolü amaçlanmıştır. Çalışmanın neticesinde, annenin duygusal yönden ulaşılabilirliğinin ergenin psikolojik sağlamlık düzeyine anlamlı bir etkisinin bulunmadığı lakin babanın duygusal anlamda ulaşılabilir olmasının direkt psikolojik sağlamlığı etkilediği tespit edilmiştir. Bununla beraber duygu düzenlemenin aracı bir rolü olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bulgular, anne ve babanın duygusal erişilebilirliğinin, lise öğrencilerinin duygularını düzenlemelerine ve psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerindeki etkilerinin anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

Karal ve Biçer'in (2020) gerçekleştirdiği araştırma, salgın hastalık döneminde idrak edilen sosyal desteğin bireyin psikolojik sağlamlığına etkisini incelemiştir. Araştırmaya katılan 350 katılımcıyı lise ve üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Yapılan çalışmanın

sonuçlarına göre, algılanan sosyal destek düzeyi ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Bu durum da bizi salgın dönemindeki insanların sosyal desteğe sahip olmasının psikolojik sağlamlık düzeyini arttırabileceği bilgisine götürmektedir. Üstelik, katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyi ortalamasının ölçeğin ortalama düzeyinin aşağısında olduğu gözlemlenmiştir. Bu da salgın döneminin psikolojik sağlamlık düzeyini olumsuz etkilediği düşüncesine götürebilir.

Keskin (2021) araştırmasında, gelişim dönemi olarak son ergenlik döneminde bulunan öğrencilerin psikolojik sağlamlık ile ebeveynin duygusal erişilebilirliği arasındaki ilişkide duygusal özerkliğin aracı rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya katılan 415 öğrencinin sonuçlarına göre, psikolojik sağlamlıkla annenin duygusal olarak erişilebilirliği arasında duygusal özerkliğin aracı rolü oynadığı saptanmıştır. Bu durum, öğrencilerin sahip olduğu duygusal sağlamlık düzeylerinin, annelerine duygusal anlamda daha yakın olduklarını hissettiklerinde arttığını ve bu ilişkide duygusal özerkliğin önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bununla beraber, çocukların babalarına olan duygusal erişilebilirliği bu ilişkide aracı rol oynamamış, çocukların sağlamlık düzeyine duygusal özerkliğin etkisinin olmadığı görülmüştür.

2.2. Bilişsel Esneklik

2.2.1. Bilişsel Esnekliğin Tanımı

Bilişsel esneklik; bir durum karşısında seçeneklerin ve alternatif düşüncelerin olduğunun farkında olmak ve seçim yapabilmek olarak tanımlanmaktadır. Bireyin ne kadar bu özelliğe sahip olduğuna göre problem çözme becerisi, kendilik algısı, başkalarına yönelik algısı, kişiler arası iletişim düzeyi ve başa çıkma becerileriyle yakın ilişkili olduğu söylenebilir (Altunkol, 2017).

Yaşam boyu çeşitli problemlerle yolumuz kesişir ve bu kesişmelerden sonra probleme yönelik geliştirilen baş etme yöntemleri bilişsel esnekliğin varlığının bir belirtisidir. Beck (1976) tarafından yapılan araştırmalara göre, bireylerin yaşadıkları olaylara göre duygu düşünce ve davranışlarının farklılık gösterebildiği görülmüştür. Belli bir olay veya durum karşısında bir davranış sergilemeden evvel alternatif davranışları görüp farklı çözüm yolları üretmeye çalışan kişinin bilişsel aktivitesinin yoğun olduğu söylenebilir. Gerçekleşen olay ve duruma yönelik çözüm üretirken aynı zamanda alternatifleri görebilmek önemli bir meziyettir ve bu bilişsel esneklikle sağlanabilir (Bilgin, 2017).

Gülüm ve Dağ'a (2012) göre bilişsel esneklik, öngörülemeyen ve sabit olmayan koşullarda bireyin bu duruma algısını düzenleyebilme becerisidir. Bu becerinin geliştirilebilmesi ve bireyin karşılaştığı engelleri baş edilmesi gereken olaylar olarak görmesi gerekir. Bu bilgilerden yola çıkarak bilişsel esneklik için yaşam içinde karşılaşılan zorluklara karşı çözümler üretebilme ve problem çözme becerisinin gelişmesidir (Kılıç ve Demir, 2012).

Bilişsel esnekliğe sahip bireyleri diğerlerinden ayıran birçok yön bulunmaktadır. Yeni olaylara karşı uyum yetenekleri ve motivasyonları yüksektir. Karşılaşılan problemlere dair çözüm odaklı yaklaşımlarının yanı sıra insanlara karşı da toleransları daha yüksektir. Bunun yanı sıra düşük olan bireylerde ise karşılaşılan yeni durumlar zorlayıcıdır ve bireyler bu durumlara direnç uygularlar (Altıntaş ve Gültekin, 2003). Bilgin'e (2009) göre bilişsel esneklik daha çok kişilerarası ilişkiler için kullanılmaktadır. Bilişsel esneklik düzeyi yüksek bireyler iletişimlerde kendini yetkin bulmakla beraber farklı iletişim durumlarında kendini güvende hissedenden sosyal becerileri yüksek kişilerdir (Martin ve Anderson, 1998). Köroğlu ve Türkçapar'a (2009) göre duygu okuryazarlığı olan bireylerin problem çözmedeki uyum yeteneği diğerlerine göre fazladır. Bu durumda sosyal ilişkilerde birbirinin duygularını anlamaya çalışmak empati kurabilmek bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olduğunun bir belirtisidir.

Genel olarak tanımlamalara göre bilişsel esneklik, bireyin karşılaştığı problem durumlarında alternatifleri görebilmesi ve farklı durumlara karşı uyum sağlayabilmesidir. Bununla beraber empati becerisinin de gelişmesine katkı sunan bilişsel esneklik, bireyin kişilerarası iletişiminin gelişmesini sağlar. Tek bir seçenek yerine birçok alternatife odaklanan kişi yaratıcı çözümler üretebilir.

2.2.2. Bilişsel Esnekliği Konu Alan Kuramlar

2.2.2.1. Bilişsel Davranışçı Terapi ve Bilişsel Esneklik

Bilişsel terapinin kaynağı, bireyin kendini değerlendirirken nelere dikkat ettiğine ve ortaya koyduğu davranışın anlaşılmasında bireyin dünyasına merkezi bir rol veren fenomenolojik yaklaşıma dayanmaktadır. Bilişsel Davranışçı Yaklaşımsa düşüncelerimizin, hissettiğimiz duygu ve sergilediğimiz davranışların göstergesi olduğu ve davranışlarımsa ortaya koyduğumuz duygu ve düşüncelere yönelik kuvvetli tesiri olduğu şeklinde iki hipoteze dayanır (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979).

Bireylerin bir olay karşısında nasıl hissettiği ve buna bağlı nasıl davranış geliştirdikleri kişisel anlam dünyalarıyla ilgilidir. Bilişsel davranışçılar bireyin açık bir şekilde belirttiği yüzeysel düşünme düzeyiyle birlikte çalışan daha derin düşünme düzeyiyle ilgilenirler (Beck, 2018).

Bilişsel davranışçı terapi bireyleri şemalar ve otomatik düşünceler olmak üzere iki yönüyle incelemektedir. Şema denilince organizmaya etki eden uyaranları elemeye, kodlamaya ve değerlendirmeye yarayan bilişsel yapılar akla gelmektedir. Bireyin psikolojik sağlığı için şemaların esnek, açık ve geçirgen olması beklenir.

Bochner ve Kelly (1974) bilişsel davranışçı terapide bilişsel esnekliği, bireylerin durumlara farklı açılardan bakabilmesinin yanı sıra duruma adapte olabilmesi şeklinde tanımlar. Bilişsel esneklik dogmatik, uzlaşmaz tutumların tam tersi bir yapı anlamına gelir, bireyin zihninde oluşan olumsuz düşünce yapısının yeniden düzenlenmesiyle, bireylerde etkin katılım ve beceri kaz anımı sağlamaktadır. Bu beceri kazanımıyla bireyler daha uyumlu, seçenekleri değerlendirme ve davranış becerileri geliştirmektedir (Johnco, Wuthrichand ve Rapee, 2014).

Bilişsel davranışçı terapideki olumsuz otomatik düşünceler ve bilişsel çarpıtmaların da dogmatik ve ısrarcı bir yapısı vardır ve uzlaşmayı güçleştiren bu düşünme şekillerinin yıkılıp uyumlu yaklaşımlarla inşaaası amaçlanır (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979). Bilişsel esneklik geliştirilebilir ve bu yönde bilişsel terapiler yararlıdır (Dennis ve Vander, 2010).

Miyake ve arkadaşlarına (2000) göre bilişsel esneklik kişinin değişimler karşısındaki seçeneklerinin farkında olup aynı anda birden çok seçeneği değerlendirip, aralarından seçim yapabilmesi becerisidir. Kavramsallaştırmanın bilişsel davranışçı yaklaşımda yoğunlukla incelenen bilişsel yeniden yapılandırma teknikleriyle yakın bir ilişkisi olduğu; meydana getirilmesi hedeflenen değişimin bilişsel esneklik düzeyindeki artışa ve olumlu bir değişime katkı sağlayacağı öngörülmektedir (Dennis ve VanderWal, 2009; Johnco, Wuthrich ve Rapee 2014).

2.2.2.2. Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşımına Göre Bilişsel Esneklik

Ellis tarafından geliştirilen Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT), duygu, düşünce ve davranışların birbiri ile ilişkili olduğu ve duygu, davranış değişimi için halihazırdaki inanç sisteminin değiştirilmesi gerektiği görüşünü savunan bir yaklaşımdır. Bir yanıla ADDT bireyin düşünce yapısının değiştirilmesi aracılığıyla duygu ve davranışlarda farklılık olabileceği varsayımına göre şekillenmiştir (Köroğlu, 2011).

Ellis (1975)'e göre duygu, düşünce ve davranışın birbirini etkileme düzeyi bir çarklı makinenin dişlerine benzetilir ve yaşanan birçok ruhsal rahatsızlığın sebebininse irrasyonel düşüncelerden kaynaklandığı ifade edilir. Bu yaklaşıma göre ruhsal açıdan sağlıklı olmanın zemininde esneklik vardır. ADDT' nin temelinde yaşamdan daha fazla tatmin sağlama, anlamlı yapıcı ilişkiler kurabilme ve kendi gerçeğine daha objektif bakabilme vardır ve bu yaşam amaçlarına ulaşmada bilişsel esneklik önemli bir roldedir (Ellis ve Dryden, 2007).

Ellis yaklaşımında diğer bilişsel davranışçı kuramcılardan farklı olarak bilişsel esnekliğe daha fazla önem vermiştir ve ona göre düşünce ve inanç yapısındaki esneklik psikolojik sağlığın önemli bir anahtarı olarak görmüştür. Bilişsel esneklikten uzak tutumlar ve aşırı uçlu inançlar bireyin psikolojik sağlığını olumsuz olarak etkilemekle beraber bireyde uyum sorunlarına neden olmaktadır (Ellis, 1975). Akılcı olmayan inanç ve tutumlar bireyde utanç, çaresizlik ve suçluluk hissi gibi yaşamı olumsuz etkileyen duyguların oluşmasına sebebiyet vermektedir (Öztürk, 2019).

2.2.2.3. Sosyal Bilişsel Yaklaşıma Göre Bilişsel Esneklik

Sosyal Öğrenme Kuramı'nın kurucusu olan Albert Bandura'ya (1986) göre insan davranışları; çevresel, davranışsal ve bilişsel faktörlerin birbiriyle etkileşimi sonucunda oluşmaktadır. İnsan davranışının tamamıyla dış etkenler tarafından şekillendiğini öne süren davranışçı yaklaşımların yerini davranışların hem iç hem de dış uyaranlar vasıtasıyla şekillendiği varsayımını ifade eden sosyal bilişsel yaklaşımlara bıraktığı görülmektedir. Bireyin duygusal ve bilişsel öğelerle bağlantısı ve çevresiyle iletişiminin uyumu sayesinde bilişsel esneklik oluşmaktadır (Bandura, 1986). Sosyal açıdan yaşamından doyum sağlayan, seçeneklerinin farkında, olaylara karşı farkındalığı yüksek kişiler bu kurama göre bilişsel esnekliğe sahip kişilerdir. Bu durum da duygu, düşünce ve inançlara verilen önemi arttırmakta bilişsel esneklik kavramını eğitim, psikoloji ve klinik alanlarda ele alınan değerlerden birisi yapmaktadır.

2.2.3. Bilişsel Esneklik ile İlgili Yapılmış Araştırmalar

Qouta, El-Sarraj ve Punamaki (2001) tarafından yapılan araştırma, bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık ve olumsuz yaşam olayları ilişkisini incelemektedir. Araştırmada şiddet içeren zorlu koşullarda psikolojik sağlamlığın nasıl sağlandığını açıklamada katılığa karşı bilişsel esnekliğe odaklanılmıştır. 1993 yılında başlayan araştırma, üç yıl ara ile uygulanmıştır. Birinci çalışma esnasında 10-12 yaş aralığında olan 86 çocuk ile çalışma

başlamıştır. Çalışmaya katılan çocukların yaşadıkları zorlu yaşam olayları ise yaralanma, gaz saldırıları, gece baskınları, aile üyelerinden birinin cezaevine girmesi gibi olaylardır. Araştırma, bilişsel esnekliğe sahip çocukların travmatik olayların olumsuz uzun vadeli sonuçlarından korunduğunu, bilişsel esnekliğin düzenleyici bir rolü olduğunu tespit etmiştir. Fakat olumsuz yaşam olayının yaşandığı sırada psikolojik sağlamlıkla bilişsel esneklik arasında bir ilişki bulunamamıştır. Üstelik katılımcılardan daha zeki ve zorlu yaşam olayına daha az maruz kalanların bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu bilgisine ulaşılmıştır.

Bai (2011) tarafından yürütülen araştırma, ortaokul öğretmenlerinin bilişsel esneklik, psikolojik sağlık ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir ve sonucunda, bilişsel esneklik ile olumlu başa çıkma stilleri pozitif yönde anlamlı bir ilişki içindeyken pasif başa çıkma stilleri ile negatif yönde ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Bunun yanında, bilişsel esneklikleri yüksek olan öğretmenlerin psikolojik sağlıklarının da anlamlı bir şekilde yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Soltani vd. (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada bilişsel esneklik, depresyon, baş etme tarzları ve psikolojik sağlamlığın depresyon ile ilişkisi araştırılmıştır. Araştırmaya 277 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre bilişsel esnekliğin depresyonla anlamlı ve negatif, psikolojik sağlamlıkla ise anlamlı ve pozitif ilişkisi tespit edilmiştir. Bununla birlikte bilişsel esnekliğin, psikolojik sağlamlık, başa çıkma ve depresyonu yordadığı gözlemlenmiştir.

Fu ve Chow (2016) araştırmalarında bilişsel esnekliğin depreme maruz kalma ile psikolojik iyi oluş arasındaki düzenleyici rolüne odaklanmışlardır. Sichuan'daki üç ortaokuldan 491 ergenden toplanan verilerle hiyerarşik regresyon analizi yapılmış olup, bilişsel esnekliğin deprem sırasında yaralanma ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide düzenleyici role sahip olduğu bilgisine ulaşılmıştır. Bilişsel esnekliğin, depreme maruz kalmanın psikolojik iyi oluşta yarattığı olumsuz etkileri azalttığı sonucuna da ulaşılmıştır.

Bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki, Alioat ve Keshky (2020) tarafından yapılan çalışmada özel gereksinimli üniversite öğrencilerinin yaşadığı işsizlik kaygısı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü araştırılmıştır. Çalışmaya 155 özel gereksinimli üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda bilişsel esnekliğin işsizlik kaygısı ile psikolojik iyi oluş arasında kısmi bir aracılık görevi gördüğü bulgusu elde edilmiştir.

Altunkol (2017) bilişsel esneklikle ilgili olarak lise öğrencileri ile yaptığı grup çalışmasında Bilişsel Davranışçı Terapiyi temel alarak geliştirdiği psikoeğitim programını kullanmıştır. Araştırmasında bilişsel esneklik, stresle başa çıkma stilleri ve algılanan stres düzeyine etkisi incelenmiştir. Liseye devam etmekte olan 15 öğrenci ile yürütülen çalışma sonucunda uygulanan psikoeğitim programının bilişsel esneklik düzeyinin yükselmesinde, olumlu başa çıkma stillerinin daha çok kullanılmasında ve algılanan stres düzeyinin azalmasında etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ergenlerin karşılaştığı zorlu yaşam olaylarından sonra sahip oldukları bilişsel esneklik düzeyleri, psikolojik sağlamlıklarının artmasını ve ileride karşılaşılabilecekleri zor ve güç durumları sağlıklı bir şekilde atlatmalarını sağlamaktadır.

Yavuz (2019) araştırmasında, bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerini incelemiştir. Araştırmasının bulgularına göre sporcuların cinsiyetlerinin bilişsel esneklik düzeylerinde anlamlı farklılığa yol açtığı gözlemlenirken psikolojik sağlamlık düzeylerinde ise bu farkın görülmediği gözlemlenmiştir. Ancak katılımcıların milli sporcu olma durumlarında katılımcıların bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık özelliğinde etkin bir rol oynadığı görülmüştür. Aynı zamanda araştırmada bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü bir ilişki gözlemlenmiştir.

S. Öztürk (2019), 528 lise öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmada; bilişsel esneklik, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve duygusal özerklik ilişkisini araştırmıştır. Bununla beraber bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin duygusal özerklik ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkide aracı rolünü incelemiştir. Araştırmada bilişsel esnekliğin duygusal özerklik, uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile pozitif, uyumsuz strateji ile negatif ilişki içinde olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca bilişsel esnekliğin duygusal özerkliği, uyumlu, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ve duygusal özerkliği yordadığı bulgusuna da varılmıştır. Ayrıca bilişsel esneklikle duygusal özerklik arasındaki ilişkide uyumlu, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kısmi aracı olduğu sonucuna da ulaşılmıştır.

N. Bozkurt (2019), ortaokul öğrencileriyle yaptığı çalışmada psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin sınav kaygısına olan etkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında pozitif ilişki bulunurken sınav kaygısıyla ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bununla birlikte psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça sınav kaygısının düzeyinin azaldığı gözlemlenirken, bilişsel esneklik ve sınav kaygısı arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Üniversite öğrencileri ile yürütülen bir başka araştırmayı ise Yelpaze (2019) gerçekleştirmiştir. Araştırmada bilişsel esneklikle psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolünün olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucundaysa bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlığı pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı ve öz-şefkatin ise bu ilişkide tam aracılık rolü üstlendiği gözlemlenmiştir.

Geyik-Koç (2020) tarafından üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmasının sonuçlarına göre, psikolojik sağlamlığın artmasıyla birlikte bilişsel esneklik düzeyinin arttığı ve stresle başa çıkmada farklılıklar gözlemlendiği görülmüştür. Cinsiyete göre ise kadın katılımcıların psikolojik sağlamlıkları erkek katılımcılara göre daha yüksekken, bilişsel esneklik düzeylerinde tam tersi bir oran gözlemlenmektedir.

Öğretmenlerle yürütülen bir araştırmadan elde edilen sonuçlara göre bilişsel esneklik psikolojik sağlamlık, olumlu mizah ve mutluluk ile pozitif yönlü anlamlı ilişki içindeyken, olumlu mizah ve mutluluk değişkeni de psikolojik sağlamlıkla ile pozitif yönlü ve anlamlı ilişki içindedir (Yağan, 2021).

Bazı demografik özellikleri incelediği araştırmasında Sücüllü (2022), üniversite öğrencilerinin cinsiyet, sınıf düzeyleri, anne ve babalarının eğitim durumları, yaşlarına ve okumuş oldukları bölümlere göre bilişsel esnekliklerinde anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Avcı-Kazık (2022) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ergenlerde psikolojik sağlamlık ile olumsuz yaşam olayları arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve yetersizlik duygusunun aracı rolünün olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmada ulaşılan bulgular, psikolojik sağlamlık ile olumsuz yaşam olayları ve yetersizlik duygusu arasında negatif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğunu bunun yanında bilişsel esneklikle ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu kanıtlamaktadır. Ek olarak psikolojik sağlamlıkla olumsuz yaşam olayları arasında bilişsel esnekliğin aracı rol üstlendiği fakat yetersizlik duygusunun aracı rolü olmadığı sonucuna varılmıştır.

Aslan (2023) araştırmasını, çatışma çözme, psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiler üzerine yapmıştır. Hedef kitle ise ergenlerdir. Araştırma sonucunda, bilişsel esnekliğin çatışma çözme becerilerinin alt başlıklarından olan hükmetme ve uyma ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu, bütünleşmeyle negatif yönde anlamlı düzeyde, kaçınmayla ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkisi olmadığı sonucuna varılmıştır.

2.3. Duygusal Özerklik

2.3.1. Duygusal Özerkliğin Tanımı

Özerklik kavramı ilk olarak Yunan şehirlerinin bağımsızlığı manasıyla kullanılmıştır. Günümüze kadar birçok değişikliğe uğrayarak psikolojik bir yapıya dönüşmüştür. Özerk (autonomous) kavramı, “öz” (auto=self) ve “erk” (nomous=ruling) kelimelerinin bir araya gelerek oluşturduğu bir kelimedir (Hmel & Pincus, 2002). Literatürde birçok özerklik tanımı bulunmaktadır. Crittenden’a (1990) göre özerklik “kendi hayatıyla ilgi kararları ve davranışlarının sorumluluğunu alma, destekleyici ilişkileri sürdürebilme becerisidir” (Akt: Tung & Dhillon, 2006). Ryan ve Deci (2000) ise araştırmalarında özerkliği, bireyin başlattığı ve yönettiği eylemler şeklinde tanımlarlar. Deci ve Ryan (1985) bir başka tanımlarına göre ise özerklik seçim kapasitesidir. Bahsi geçen seçimler bireyin kendi istekleri çerçevesinde karar vermeye başladığı ergenlik döneminin belirleyicisidir.

Ergenlik doğası gereği içinde birçok değişimi barındırmakta bu geçiş döneminde toplumda yeni hak ve sorumluluklar kazanmaktadır (Paikoff ve Brooks-Gunn, 1991). Fiziksel ve bilişsel gelişimin yanı sıra özerkliğin de hız kazandığı bir dönemdir.

İlk ve normatif gelişim bağlamları ailesi ile ilişkisi olan ergenlerden beklenen yaşam görevleri; bireysellik gelişimi, kendine olan güvenin artması ve ebeveyn rehberliği konusunda denge kurma sürecini içerir. Ailede etkin bir uyum ve ayrılma süreci varsa, ergenin özerklik gelişiminin sağlıklı olduğundan bahsedilebilir (Tung & Dhillon, 2006).

Steinberg’a (2007) göre özerklik kavramı davranışsal özerklik, değer özerkliği ve duygusal özerklik şeklinde alt kategorilere ayrılmaktadır. Davranışsal özerklik, kişinin davranışlarını kendinin düzenleyip, sorumluluğunu alabilmesidir (Noom, 1999). Değer özerkliği ise ergenlerin başkaları tarafından sunulan düşünceleri olduğu gibi kabul etmediği bir düşünce filtresinden geçirdiği ve kendi özgün fikirlerini geliştirebilmesini ifade etmektedir (Steinberg, 2007). Değer özerkliği ergenin bilişsel gelişimiyle orantılı olarak değişmektedir (Yılmaz, 2007). Duygusal özerklik ise bireyin duygusal olarak bağımsızlaşması anlamına gelmektedir (Koç, 2019).

Duygusal özerklik tanımı literatürde ilk önce Steinberg ve Silverberg (1986) tarafından dile getirilmiş sonrasında birçok araştırmacı tarafından araştırılmıştır. Erken ergenlik dönemiyle başlayan gelişimi yetişkinliğe kadar devam etmektedir. Çocukluktaki ebeveyni kahraman gibi gören bir bakış açısından birey olarak görmeye geçiş gerçekleşir (Erçevik, 2014). Ergenlerin duygusal özerklik kazandığının göstergeleri, üzüldüklerinde ya da

yardıma ihtiyaç duyduklarında ebeveynlerine daha az hissettirmeleri, kendileri çözmek için çabalamaları, bağımsız bir birey olma yolundaki yolculuklarıdır. Duygusal özerklik bireyin seçimlerinin sorumluluğunu alabilmesi kararının içinde kendini güvende hissetmesi, akran ve ebeveynlerine karşı haklarını savunabilmesi, bununla beraber diğer bireylere karşı da sorumluluklarının farkında olması ve sosyal bağımsızlıkla yakından ilişkilidir (Nomm vd., 2001; akt., Sesli, 2014).

Sonuç olarak duygusal özerklik ergenin bir birey olma yolundaki kazanması gereken özerkliklerdendir.

2.3.2. Duygusal Özerkliğin Boyutları

Literatüre bakıldığı zaman duygusal özerklik kavramının 4 alt boyutu olduğu görülmektedir:

1) Ebeveyni Mükemmelleştirmeme: Duygusal özerkliğin ilk basamağıdır. Bireyin ergenliğe girişiyle beraber anne ve babası ile ilgili zihnindeki imajın artık çocukken sahip olduğu imajdan farklılaşmasıdır. Çocukken ebeveynlerini mükemmel gören o düşünce yapısı artık onların da hatalar yapabildiği, anne ve babasından farklı bir birey olduğu ve fikir ayrılıklarının olabileceği yönünde değişmesidir (Steinberg, 2013: 333-340). Duygusal özerkliğin bu yönünün gelişmesi genç yetişkinliğe kadar sürebilir.

2) Birey Olma Süreci: Ergen bireyin yaşama dair sorumluluklarının farkına varmasıdır. Alacağı kararın getirdiği sorumlulukların bilinciyle hareket eden ergen bireye ailesinden de olumlu yönde destek gelirse aralarında sağlıklı bir iletişim inşa olur (Steinberg, 2013: 333-340). Bu süreçle beraber ergenin yaşadığı duruma geçmişe kıyasla daha çeşitli çözüm yolları ürettiği ve sonuca daha hızlı ulaştığı gözlemlenir.

3) Bağımsız Davranma: Çocukluk zamanındaki anne baba imajının ergenlikle beraber yön değiştirmesidir. Hayranlık ve tutku derecesindeki bağlılığın devam etmesi sağlıklı bir birey olma yolundaki engellerdendir. Eğer kişi bu yaşam görevini kazanamazsa herhangi bir problemle karşılaştığında krizi yönetmekte zorlanan en küçük bir sorunda ebeveynlerine sığınan yetişkin görünümüne sahip bir çocuk olarak kalacaktır (Çoban, 2013: 369). Bu boyut özellikle problem çözmedeki bağımsızlığın bir işaretidir (Chen, 1994).

4) Bir Birey Olarak Anne Baba: Ergen tarafından, ebeveynleri kahramanlık rolünden ayrı tutularak yalnızca anne baba rolüne göre algılanmasıdır (Tatar, vd., 2019) Duygusal özerkliği elde eden bireyin özgürleşmesini, kavrayış düzeyinin artmasını, ebeveynlerine karşı çocukluğundaki bağımlılığı hissetmemesi, toplum tarafından kabul görmesi beklenmektedir

(Steinberg, 2007: 335-339). Hayattaki varoluşlarını sergileyen ergenlerin ebeveynleri bu konuda yetersizlik gösterirse bireyler yetişkin olduklarında dahi çocukken doyurulmayan ihtiyaçlarını başkalarından ya da başka şeylerden doydurmaya çalışırlar (Geçtan, 1993: 32-33).

2.3.3. Duygusal Özerklikle İlgili Araştırmalar

Erçevik (2014) tarafından İstanbul da lise öğrenimine devam eden 549 öğrenci ile yürütülen bir araştırmanın amacı duygusal özerklik ve sosyal destek düzeyleri ve bunların alt boyutları arasındaki ilişkiyi değerlendirmektir. Duygusal özerklik ve algılanan sosyal destek, demografik değişkenlerin yanı sıra öğrencilerin devamsızlık durumları, not ortalaması, sınıf tekrarı yapma ve disiplin cezası alması açısından da incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre duygusal özerklik ile algılanan sosyal destek arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olmasının yanı sıra duygusal özerkliğin alt boyutları ile algılanan sosyal destek alt boyutları arasında da pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak devamsızlık, not ortalaması ve disiplin cezası alma değişkenlerine göre anlamlı bir farklılaşma olduğu ancak sınıf tekrarına göre herhangi bir farklılaşma bulunmadığı sonucuna da ulaşılmıştır.

Günay (2017) Konya’da lise öğrenimine devam eden 530 lise öğrencisi ile yapmış olduğu araştırmasında ergenlerin duygusal özerklik, sosyal destek ve öznel iyi oluşları arasında ilişki olup olmadığını belirlemeyi amaçlamıştır. Elde edilen sonuçlara göre ergenlerin öznel iyi oluş ve algılanan aile desteğinin duygusal özerkliğin alt boyutlarının tamamına (idealleştirmeme, bağımsızlık ve bireyleşme) katkısı varken; öznel iyi oluş ve algılanan öğretmen desteğinin sadece iki boyutta (idealleştirmeme, bağımsızlık) katkısının olduğu tespit edilmiştir. Bunların yanı sıra öznel iyi oluş ve algılanan arkadaş desteğinin bu alt boyutlara katkısı olmadığı sonucuna varılmıştır.

Poyraz (2019) tarafından Mersin de lise öğrenimine devam eden toplam 748 lise öğrencisi ile yapmış olduğu araştırmasında ergenlerde iyi oluşun duygusal özerklik tarafından ne derece yordadığını ortaya koymayı amaçlamıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre katılımcıların iyi oluşları ile duygusal özerklik seviyeleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda ergenlerdeki iyi oluşun duygusal özerkliğin yordayıcısı olduğu sonucuna varılmıştır.

Öztürk (2019) tarafından yapılan ve Şanlıurfa ilinde lise öğrenimlerine devam eden 528 öğrencinin katılım gösterdiği araştırmanın amacı ergenlerde bilişsel esneklik, duygusal özerklik ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkileri ve bilişsel esneklik ile duygusal özerklik arasındaki ilişkide bilişsel duygu düzenleme stratejileri seçiminin aracı

rolünü incelemektir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre bilişsel esneklik puanının, duygusal özerklik puanı ile pozitif yönde anlamlı; uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri puanı ile pozitif, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri puanı ile negatif yönlerde v anlamlı ilişkiler göstermektedir. Ayrıca duygusal özerklik puanı ile uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri puanı pozitif yönde; uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri puanı ile ise negatif yönde anlamlı ilişkiler göstermiştir. Buna ek olarak, bilişsel esnekliğin duygusal özerkliği anlamlı şekilde yordadığını; uyumlu ve uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ayrı ayrı bilişsel esneklik tarafından anlamlı bir şekilde yordandıklarını ve duygusal özerkliği ise anlamlı şekilde yordadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Savaş (2020) Balıkesir ilinde yer alan 3 lisede öğrenimlerine devam eden 368 öğrenciyi dahil ettiği çalışmada Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerinin mesleki karar düzeyleri ile bilişsel esneklik ve duygusal özerklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar şunlardır; mesleki karar, bilişsel esneklik ve duygusal özerklik düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermezken, bilişsel esneklik ve duygusal özerklik düzeylerinin sınıf değişkenine göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Mesleki karar ile bilişsel esneklik arasında negatif yönde ve mesleki karar ile duygusal özerklik arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Duygusal özerklik alt boyutu olan bireyleşme ile mesleki karar alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Mesleki karar toplam puan ve mesleki karar alt ölçek puanlarının bilişsel esneklik düzeylerine göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Güler (2021) tarafından yürütülen araştırmanın çalışma grubunu Gaziantep'te lise öğrenimine devam eden 800 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada, ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve duygusal özerklik düzeyleri arasında ne tür bir ilişki olduğunun; duygusal özerklik puanları ile psikolojik dayanıklılık puanlarının cinsiyet, sınıf düzeyi, algılanan sosyo-ekonomik düzey, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu ile anlamlı bir ilişki kurup kurmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, psikolojik dayanıklılık puanları cinsiyet, sınıf, algılanan sosyoekonomik düzey, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu değişkenlerine göre farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir. Duygusal özerklik puanları incelendiğinde ise cinsiyet, algılanan sosyo-ekonomik düzey ve baba eğitim durumu değişkenlerine göre farklılaşmadığı görülürken sınıf düzeyi ve anne eğitim durumu değişkenlerine göre ise farklılaştığı görülmüştür.

Çetintaş (2021) İstanbul da lise öğrenimine devam eden toplamda 420 lise öğrencisi ile yapmış olduğu araştırmasında ergenlerde aile yaşam doyumu ile psikolojik sağlık ve

duygusal özerklik arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, ergenlerin aile yaşam doyumları ile duygusal özerklikleri arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, psikolojik sağlamlıkları arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuçlara ek olarak ergenlerin duygusal özerklikleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkide de negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu demektir ki ergenlerin aile yaşam doyum düzeylerinde artış meydana geldikçe duygusal özerklikleri azalmakta, psikolojik sağlamlıkları artmaktadır.

Şikel (2023) Konya ve Ankara da öğrenimine devam eden ve 14-17 yaş aralığında olan ergenlerle yürütmüş olduğu araştırmasında ergenlerin gelecek beklentileri ile duygusal özerklik ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmadan elde edilen veriler sonucunda ergenlerin gelecek beklentilerinin, duygusal özerkliklerinin ve psikolojik sağlamlık değerlerinin cinsiyet, yaş, sınıf ve algılanan anne baba kavga etme durumları ve travma yaşantıları değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Ayrıca erkek ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kız ergenlere göre daha yüksek olduğu da ortaya çıkmıştır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeline, evren ve örnekleme (ya da çalışma grubuna ya da katılımcılar), veri toplama araçlarına, veri toplama sürecine ve verilerin analizine ilişkin bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma modeli olarak ilişkisel tarama modeli kullanılmaktadır. İlişkisel modelde belirlenen değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya çıkarmak hedeflenmektedir. Araştırmada yöntem olarak Nicel Araştırma yöntemlerinden İlişkisel Tarama tekniği seçilmektedir. Hedef olarak alınacak örnekleme uygulanacak ölçme araçlarının gerekli istatistik analizleri ile işlenmesinin ardından, belirlenen değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkisini ortaya çıkarmak hedeflenmektedir.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmada evren, Türkiye’de ortaokul ve lise düzeyinde öğrenimine devam eden öğrencilerdir. Çıkarılacak sonuçların atfedileceği örneklem bu kitleden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini 2023-2024 eğitim öğretim yılında Antalya ilinde öğrenim gören, lise ve ortaokul öğrencileri oluşturmaktadır.

Tablo 3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri (N=450)

Demografik Özellikler	N	Yüzde (%)
Okul Türü		
Ortaokul	131	29.11
Anadolu Lisesi	54	12.00
Fen ve Sosyal Bilimler Lisesi	36	8.00
İmam Hatip Lisesi	167	37.11
Meslek Lisesi	62	13.78
Toplam	450	100.00
Cinsiyet		
Kız	206	45.78
Erkek	244	54.22
Toplam	450	100.00
Demografik Özellikler	N	Yüzde (%)
Sınıf Düzeyi		
5	25	5.56
6	20	4.44
7	16	3.56
8	70	15.56
9	98	21.78
10	89	19.78
11	48	10.67
12	84	18.67
Toplam	450	100.00
Yaş		
10-12 Yaş	46	10.22
13-15 Yaş	199	44.22
16-18 Yaş	205	45.56
Toplam	450	100.00
Anne Eğitim Düzeyi		
İlkokul	138	30.67
Ortaokul	95	21.11
Lise	124	27.56
Üniversite	93	20.67
Toplam	450	100.00
Baba Eğitim Düzeyi		
İlkokul	95	21.11
Ortaokul	85	18.89
Lise	141	31.33
Üniversite	129	28.67
Toplam	450	100.00
Kardeş Sayısı		
1	40	8.89
2	163	36.22
3	133	29.56
4 ve fazlası	114	25.33
Toplam	450	100.00
Sosyo Ekonomik Düzey		
Düşük	13	2.89
Orta	384	85.33
Yüksek	53	11.78
Toplam	450	100.00

*p<.05

Tablo 3.1’de verilen bulgulara göre, katılımcıların 131’i Ortaokul (%29.11), 54’ü Anadolu Lisesi (%12), 36’sı Fen ve Sosyal Bilimler Lisesi (%8), 167’si İmam Hatip Lisesi (%37.11), 62’si Meslek Lisesi’nde (%13.78) öğrenim görmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerden 206’sı kız (%45.78) ve 244’ü erkek (%54.22) öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin 25’i 5.sınıf (%5.56), 20’si 6.sınıf (%4.44), 16’sı 7.sınıf (%3.56), 70’i 8.sınıf (%15.56), 98’i 9.sınıf (%21.78), 89’u 10.sınıf (%19.78), 48’i 11.sınıf (%10.67) ve 84’ü 12.sınıftır (%18.67). Araştırmaya katılan öğrencilerin 46’sı 10-12 yaş (%10.22), 199’u 13-15 yaş (%44.22) ve 205’i 16-18 yaşır (%45.56). Araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin 138’i ilkokul (%30.67), 95’i ortaokul (%21.11), 124’ü lise (%27.56) ve 93’ü üniversite (%20.67) düzeyinde öğrenim görmüştür. Araştırmaya katılan öğrencilerin babalarının 95’i ilkokul (%21.11), 85’i ortaokul (%18.89), 141’i lise (%31.33) ve 129’u üniversite (%28.67) düzeyinde öğrenim görmüştür. Araştırmaya katılan öğrencilerin 40’ı 1 kardeşe (%8.89), 163’ü 2 kardeşe (%36.22), 133’ü 3 kardeşe (%29.56) ve 114’ü 4 ve daha fazla kardeşe (%25.33) sahiptir. Araştırmaya katılan öğrencilerin 13’ü düşük (%2.89), 384’ü orta (%85.33) ve 53’ü yüksek (%11.78) sosyo ekonomik düzeye sahiptir.

3.3. Araştırmada Kullanılan Ölçme Aracı

Verilerin toplanmasında Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ), Duygusal Özerklik Ölçeği (DÖÖ), Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.3.1. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)

Ölçek, bireylerin psikolojik sağlamlığını ölçebilmek amacıyla Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin geliştirilmesi ve geçerlik-güvenirlik çalışmaları dört farklı çalışma grubu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Buna göre ilk iki grubu üniversite öğrencileri, sonraki iki grubu ise kalp ve fibromiyalji hastaları oluşturmuştur. KPSÖ, 5’li likert tipinde, 6 maddelik, özbildirim tarzı bir ölçme aracıdır. Ölçekte bulunan ve tersten kodlanan maddeler çevrildikten sonra, alınan yüksek puanlar, yüksek psikolojik sağlamlığa işaret etmektedir. Ölçeğin, yapı geçerliğini belirlemek üzere açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonucu, 4 farklı örneklem grubu için sırasıyla, toplam varyansın % 61, % 61, % 57 ve % 67’sini açıklayan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçek maddelerine ilişkin faktör yükleri ise, .68 ile .91 arasında değişen değerlerde bulunmuştur. Ölçeğin güvenirliği iç tutarlık ve test tekrar

test yöntemleriyle hesaplanmıştır. Buna göre, iç tutarlık güvenirlik katsayısı .80 ile .91 arasında değişen değerlerde bulunmuştur. Test tekrar test güvenirlik katsayısı ise, .62 ile .69 arasında bulunmuştur. KPSÖ'nün güvenirliği, iç tutarlık yöntemiyle incelenmiştir. Buna göre iç tutarlık katsayısı, .83 olarak bulunmuştur.

3.3.2. Duygusal Özerklik Ölçeği

Steinberg & Silverberg (1986) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, ikisi bilişsel, ikisi duyuşsal toplam dört alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçekten elde edilecek toplam puan 20 ile 80 arası değişmektedir. Ölçekte puanlama yapılırken hem toplam puan hem de alt ölçek toplam puanları hesaplanabilmektedir. Ölçeğin orijinalinde ölçek maddeleri 4'ten başlayarak 1'e doğru puanlanmaktadır. Ancak, söz konusu puanlama biçiminin uygulama güçlüklerine yol açmasından dolayı, uzmanlardan alınan öneriler doğrultusunda, Türkçe formda maddeler dönüştürülerek puanlama ölçeği 1 ile 4 arasında düzenlenmiştir. Buna göre, Duygusal Özerklik Ölçeği Türkçe formunun maddeleri 1 = Bana hiç uygun değil, 2=Bana uygun değil, 3=Bana uygun, 4 = Bana tamamen uygun biçiminde 4'lü Likert biçiminde kurgulanmıştır. Ayrıca toplam puanların elde edilmesi için 4, 6, 10, 12 ve 14. maddeler tersine kodlanmaktadır.

Ayrıca, ölçeğin geri çevirisi iki alan uzmanı tarafından yapılmıştır. Daha sonra, ölçeğin özgün ve Türkçe formu uzman görüşüne sunulmuş ve onlardan gelen öneriler doğrultusunda gerekli düzenlemeler yapılarak son form oluşturulmuştur. DÖÖ'nün Türkçe versiyonu Ankara'da 8., 9., 10. ve 11. sınıflara devam eden toplam 720 öğrenciye uygulanmıştır. Özgün çalışmadaki 4 faktörlü yapının test edildiği pilot çalışmada, faktörlerin orijinal faktör desenine uygun bir biçimde dağılmadığı gözlenmiştir. Türk ergen örnekleminde ana-babayı birey olarak görme alt boyutunun düşük yük değerlerine sahip olduğu belirlenmiş olduğundan bu çalışmada DÖÖ' nün üç faktörlü yapısı doğrulayıcı faktör analizi yöntemiyle test edilmiştir. Araştırma sonuçları, DÖÖ' nün üç faktörlü yapısının doğrulandığını ve ergenlerin duygusal özerklik düzeylerini ölçmede kullanılabileceğini ortaya koymaktadır.

Bu çalışmada ölçeğin toplam Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .82 bulunmuştur. Kenyon & Koerner'in (2008) yaptıkları çalışmada dört faktörlü özgün ölçek için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .82 olarak hesaplanmıştır. Shmitz & Baer'in (2001) farklı etnik grup ve sınıf düzeylerine göre yaptıkları çalışmada da dört faktörlü özgün ölçek için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .75 ve üzeri olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada, madde toplam

puan korelasyonları ve iç tutarlılık katsayısından hareketle uyarlanan ölçeğin güvenilir olduğu düşünülmektedir.

3.3.3. Bilişsel Esneklik Envanteri

Bilişsel Esneklik Envanteri, Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından bireylerin içinde kaldıkları zor durumlarda alternatif çözümler üretebilme, uygun seçenekleri fark edebilme, dengeli düşünebilme ve bunları davranış haline getirebilme becerilerinin belirlenebilmesi hedeflenerek geliştirilmiştir. Araştırmanın verileri Hacettepe Üniversitesi'ne devam eden 266 lisans öğrencisinden elde edilmiştir (187 kadın, %70.3; 79 erkek, %29.7). Envanter „1: Hiç uygun değil“ ile „5: Tamamen uygun“ arasında değişen 5'li likert tipi yapıya sahip 20 maddeden oluşan, iki boyutlu bir ölçek tipidir. 6 tane ters maddenin bulunduğu ölçeğin özgün formunun geçerlik ve güvenirlik çalışmasında alternatifler alt ölçeğinin Cronbach's alfa değeri .91 olarak, kontrol alt ölçeğinin Cronbach's alfa değerleri ise .84 olarak belirlenmiştir. Bilişsel Esneklik Envanteri'nin dilimize uyarlamasını Gülüm ve Dağ (2012) yapmıştır. Geçerlik ve güvenirlik çalışmasında envanterin iç tutarlık katsayısı .90, Alternatifler ve Kontrol alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları ise .89 ve .85 olarak tespit edilmiştir. BEE'nin tümü ile alternatifler ve kontrol alt ölçeklerinin iç tutarlılık katsayıları sırasıyla 0.90, 0.89, 0.85'tir ve geçerlilik sınaması için kullanılan diğer ölçeklerle korelasyonları -0.13 ve -0.48 arasındadır. BEE'nin kültürümüze uygun birer formlarının oluşturulduğu ve araştırmalarda kullanılmak üzere yüksek geçerlilik ve güvenirlik değerlerine sahip oldukları görülmektedir.

3.3.4. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmanın bağımsız değişkenlerini test etmek amacıyla literatür ile ilişkili değişkenler taranmıştır. Katılımcıların cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, anne-baba eğitim düzeyine dair seçenekli bilgi almaya yönelik değişkenlere kişisel bilgi formunda yer verilmiştir.

3.4. Veri Toplama Süreci

Bu araştırmanın veri toplama süreci, Akdeniz Üniversitesinden etik kurul izni alınmasıyla başlamış olup ardından Antalya İl Milli Eğitim Müdürlüğünden de araştırma uygulaması için gerekli izinler alınarak devam etmiştir (28.12.2023). Veriler 2023-2024 yılının güz döneminde Antalya ilinde seçilen devlet okullarından araştırmacı tarafından toplanmıştır. Bu süreçte on üç ayrı okul psikolojik danışmanı ile görüşme sağlanmış ve

onların da destekleriyle, öğrencilerin ders kaybı yaşamasının önüne geçilerek ölçekler uygulanmıştır. Ölçeklerin uygulanması araştırmacı tarafından yapılmıştır. Öğrencilere uygulama başlamadan önce çalışmanın gönüllülüğe dayalı olduğu belirtilmiş ve gönüllü olan öğrencilerden veriler toplanmıştır. Bununla birlikte öğrencilere uygulama öncesi cevapların içten ve samimi olmasının sonuçların güvenilirliği açısından önemli olduğu belirtilmiştir. Gerekli açıklamaların ardından uygulama gerçekleştirilmiştir ve yaklaşık 40 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Normallik varsayımının değerlendirilmesinde ve analiz sürecinin yürütülmesinde Jamovi (2023) programından faydalanılmıştır. Ölçek puanları, değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler tablolar halinde sunulmuş ve yorumlanmıştır.

Tablo 3.2. Ölçek Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

	Psikolojik Sağlamlık	Duygusal Özerklik	Bilişsel Esneklik
Katılımcı Sayısı	450	450	450
Ortalama	18.7	39.4	60.4
Medyan	19.0	39.0	61.0
Minimum	9.00	21.0	43.0
Maksimum	27.0	58.0	72.0
Çarpıklık	-0.117	-0.0644	-0.501
Basıklık	0.383	-0.227	0.997
Shapiro Wilk W	0.984	0.995	0.978
Shapiro Wilk p	< .001	0.186	< .001

*p<.05

Puanların normalliğini değerlendirmek amacıyla katılımcı puanlarının merkezi eğilim ölçüleri incelenmiş görece birbirine yakın olduğu görülmüştür. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ve +1 aralığında olması demek dağılımın normale yakın olduğunun bir göstergesidir (George and Mallery 2020). Çarpıklık katsayıları incelendiğinde tüm puanların tolerans değerleri arasında olduğu görülmüştür. Basıklık değerleri incelendiğinde benzer şekilde tüm puanların normal dağılım özelliği gösterdiği görülmüştür. Ayrıca puanların normal dağılım sergileyip sergilemediklerini belirlemek amacıyla Shapiro Wilk testi yapılmış

ve normallik incelenmiştir. Yapılan analizin sonucuna göre puanlarda normalliğin sağlanmadığı görülmüştür, $p<0.050$.

Tablo 3.3. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Betimsel İstatistikler

	Cinsiyet	Psikolojik Sağlamlık
Katılımcı Sayısı	Kız	206
	Erkek	244
Ortalama	Kız	18.1
	Erkek	19.1
Medyan	Kız	18.0
	Erkek	19.0
Minimum	Kız	9.00
	Erkek	9.00
Maksimum	Kız	27.0
	Erkek	27.0
Çarpıklık	Kız	-0.269
	Erkek	0.0374
Basıklık	Kız	0.280
	Erkek	0.359
Shapiro Wilk W	Kız	0.982
	Erkek	0.983
Shapiro Wilk p	Kız	0.010
	Erkek	0.004

* $p<0.05$

Psikolojik sağlamlık puanlarının cinsiyete göre normalliğini değerlendirmek amacıyla tüm grupların merkezi eğilim ölçüleri incelenmiş görece birbirine yakın olduğu görülmüştür. Kızlar için çarpıklık ve basıklık katsayıları incelendiğinde puanların tolerans değerleri arasında olduğu görülmüştür. Bununla beraber puanların normal dağılım sergileyip sergilemediklerini incelemek amacıyla Shapiro Wilk testi yapılmış ve normalliğe bakılmıştır. Yapılan analiz sonucunda kızlar için puanların normalliğinin sağlanmadığı görülmüştür, $p<0.050$. Erkekler için çarpıklık ve basıklık katsayıları incelendiğinde kızların puanlarına benzer şekilde ölçek puanının tolerans aralığında olduğu görülmüştür. Normalliğin değerlendirilmesi amacıyla yapılan Shapiro Wilk testinde puanların normalliğinin sağlanmadığı görülmüştür, $p<0.05$. Bu nedenle analiz süreci Mann-Whitney U Testi ile yürütülmüştür. Analize ilişkin etki büyüklüğü olarak çift serili korelasyon katsayısı hesaplanmıştır (Kerby 2014). Katsayının 0.1 olması küçük, 0.3 olması orta ve 0.5 olması büyük etki büyüklüğüne işaret etmektedir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde yapılan analizlere dair bulgular tablolaştırılarak verilmiştir.

4.1. Psikolojik Sağlamlığın Yordanmasına İlişkin Aşamalı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Tablo 4.1. Psikolojik Sağlamlığın Yordanmasına İlişkin Aşamalı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata B	β	T	p	İkili r	Kısmi R	VIF
Sabit	3.207	2.0550		1.56	0.119			
Duygusal Özerklik	0.179	0.0217	0.356	8.25	< .001	.364	.355	1.01
Bilişsel Esneklik	0.139	0.0319	0.188	4.35	< .001	.202	.187	1.01
R=.415	$R^2=.172$	F(2,447)= 46.5	P<.05					

Psikolojik sağlamlık puanlarının duygusal özerklik ve bilişsel esneklik puanları ile yordanıp yordanmayacağını anlamak amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yordayıcı değişkenlere ait VIF değerleri incelendiğinde yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığı ($VIF < 10$) görülmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2016). Cook uzaklığı çok değişkenli uç değerlerin belirlenmesinde kullanılan bir yöntemdir. 1'den küçük olması çok değişkenli uç değerlerin olmadığını göstermektedir (Fox 2002). Veri seti incelendiğinde Cook uzaklığı değerinin 0.00 ile 0.02 arasında değiştiği ve ortalamasının 0.002 olduğu görülmektedir. Bu bağlamda çok değişkenli uç değerlerin olmadığı söylenebilir. Çoklu doğrusal regresyon analizi artıkların normalliğini gerektirmektedir. Normalliğin incelenmesi amacıyla yapılan Shapiro Wilk testi sonucu normalliğin sağlandığı görülmektedir, $p > 0.050$.

Yapılan analiz sonucu oluşturulan model incelendiğinde duygusal özerkliğin ve bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlık için anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Modele ilişkin bulgular dikkate alındığında duygusal özerklik ve bilişsel esnekliğin birlikte psikolojik sağlamlığı anlamlı olarak yordadığı görülmektedir, $R^2=.172$, $p < .05$. Duygusal özerklik ve bilişsel esneklik psikolojik sağlamlığın %17.2'sini açıklamaktadır.

4.2. Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik Sağlamlık Puanına Ait Bulgular

Tablo 4.2. Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik Sağlamlık Puanına İlişkin Mann-Whitney U Testi

Cinsiyet	N	Ortalama	Medyan	SS	İstatistik	p	Çift Serili Korelasyon
Kız	206	18.1	18.0	3.34	21.313	0.005*	0.152
Erkek	244	19.1	19.0	3.26			

*p<.05

Cinsiyet değişkenine göre psikolojik puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann-Whitney U Testi yapılmış ve gerçekleştirilen analiz sonucunda puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür, U=21.313, p<0.05. Erkek çocuklarının puanlarına ait ortalama değeri (19.1) kız çocuklarının ortalama değerinden (18.1) anlamlı bir şekilde yüksektir. Analize ilişkin etki büyüklüğü değerlendirildiğinde küçük etki düzeyi olduğu söylenebilir.

Tablo 4.3. Cinsiyet Değişkenine (ya da Duygusal Özerklik Puanına) İlişkin Betimsel İstatistikler

	Cinsiyet	Duygusal Özerklik
Katılımcı Sayısı	Kız	206
	Erkek	244
Ortalama	Kız	38.7
	Erkek	40.0
Medyan	Kız	38.0
	Erkek	40.0
Minimum	Kız	21.0
	Erkek	23.0
Maksimum	Kız	56.0
	Erkek	58.0
Çarpıklık	Kız	0.0273
	Erkek	-0.122
Basıklık	Kız	-0.490
	Erkek	0.105
Shapiro Wilk W	Kız	0.991
	Erkek	0.992
Shapiro Wilk p	Kız	0.216
	Erkek	0.195

Duygusal özerklik puanlarının cinsiyete göre normalliğini değerlendirmek amacıyla tüm grupların merkezi eğilim ölçüleri incelenmiş görece birbirine yakın olduğu görülmüştür.

Kızlar için çarpıklık ve basıklık katsayıları incelendiğinde puanların tolerans değerleri arasında olduğu görülmüştür. Ek olarak puanların normal dağılım sergileyip sergilemediklerini incelemek amacıyla Shapiro Wilk testi yapılmış ve normallik incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda kızlar için puanların normalliğinin sağlandığı görülmüştür, $p>0.050$. Erkekler için çarpıklık ve basıklık katsayıları incelendiğinde kızların puanlarına benzer şekilde ölçek puanının tolerans aralığında olduğu görülmüştür. Normalliğin değerlendirilmesi amacıyla yapılan Shapiro Wilk testinde puanların normalliğinin sağlandığı görülmüştür, $p>0.05$. Alt gruplarda normallik sağlandığı için analiz süreci bağımsız gruplar t testi ile yürütülmüştür. Yapılan analiz sonrasında Cohen d etki büyüklüğü hesaplanmış ve yorumlanmıştır.

Tablo 4.4. Cinsiyet Değişkenine (ya da Bilişsel Esneklik Puanına) İlişkin Betimsel İstatistikler

	Cinsiyet	Bilişsel Esneklik
Katılımcı Sayısı	Kız	206
	Erkek	244
Ortalama	Kız	61.2
	Erkek	59.7
Medyan	Kız	61.0
	Erkek	60.0
Minimum	Kız	45.0
	Erkek	43.0
Maksimum	Kız	71.0
	Erkek	72.0
Çarpıklık	Kız	-0.448
	Erkek	-0.550
Basıklık	Kız	0.854
	Erkek	1.14
Shapiro Wilk W	Kız	0.978
	Erkek	0.972
Shapiro Wilk p	Kız	0.002
	Erkek	< .001

Bilişsel esneklik puanlarının cinsiyete göre normalliğini değerlendirmek amacıyla tüm grupların merkezi eğilim ölçüleri incelenmiş görece birbirine yakın olduğu görülmüştür. Kızlar için çarpıklık ve basıklık katsayıları incelendiğinde puanların tolerans değerleri arasında olduğu görülmüştür. Ek olarak puanların normal dağılım sergileyip sergilemediklerini incelemek amacıyla Shapiro Wilk testi yapılmış ve normallik incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda kızlar için puanların normalliğinin sağlanmadığı görülmüştür, $p<0.050$. Erkekler için çarpıklık ve basıklık katsayıları incelendiğinde çarpıklık değerinin

tolerans aralığında olduğu ancak basıklık değerinin tolerans değerleri dışında olduğu görülmüştür. Normalliğin değerlendirilmesi amacıyla yapılan Shapiro Wilk testinde puanların normalliğinin sağlanmadığı görülmüştür, $p<0.05$. Alt gruplarda normallik sağlanmadığı için analiz süreci bağımsız gruplar t testinin nonparametrik alternatifi olan Mann Whitney U testi ile yürütülmüştür. Analize ilişkin etki büyüklüğü olarak çift serili korelasyon katsayısı hesaplanmıştır.

Tablo 4.5. Cinsiyet Değişkenine Göre Duygusal Özerklik Puanına İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi

	N	Ortalama	SS	Ortalama Farkı	t	sd	P	Cohen's d
Kız	206	38.7	6.80	1.3	-2.21	448	0.028	-0.209
Erkek	244	40.0	6.41					

Tablo incelediğinde cinsiyet değişkenine göre duygusal özerklik puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir, $t(448)=-2.21$, $p=0.028$, $d=0.621$. Buna göre kız çocuklarının duygusal özerklik puan ortalaması (38.7) erkek çocuklarının duygusal özerklik puan ortalamasından (40) düşüktür. Söz konusu farka ilişkin cohen's d değerlendirildiğinde, etki büyüklüğünün düşük düzeyde olduğu söylenebilir.

Tablo 4.6. Cinsiyet Değişkenine Göre Bilişsel Esneklik Puanına İlişkin Mann-Whitney U Testi

Cinsiyet	N	Ortalama	Medyan	SS	İstatistik	P	Çift Serili Korelasyon
Kız	206	38.7	38.0	6.80	21.951	0.020	0.127
Erkek	244	40.0	40.0	6.41			

Cinsiyet değişkenine göre bilişsel esneklik puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann-Whitney U Testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur, $U=21.951$, $p<0.05$. Erkek çocuklarının puanlarına ait ortalama değeri (40) kız çocuklarının ortalama değerinden (38.7) anlamlı bir şekilde yüksektir. Analizi ilişkin etki büyüklüğü değerlendirildiğinde küçük etki düzeyi olduğu söylenebilir.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde ergenlerin psikolojik sağlık düzeyleri ile bilişsel esneklik ve duygusal özerklik arasındaki ilişkinin incelenmesinden elde edilen sonuçlar, bu sonuçların tartışılması ve araştırmadan çıkan sonuçlara göre yorum ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. Sonuç ve Tartışma

Yapılan araştırmanın amacı, ergenlerin psikolojik sağlık düzeyleri ile bilişsel esneklik ve duygusal özerklik arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma sonucunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Yapılan analiz sonucu oluşturulan model incelendiğinde duygusal özerkliğin ve bilişsel esnekliğin psikolojik sağlık için anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür.
2. Psikolojik sağlık puanları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Erkek öğrencilerin psikolojik sağlık puanlarının kız öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

5.1.1. Psikolojik Sağlamlığın Bilişsel Esneklik ve Duygusal Özerklik Değişkenlerini Yordamasına İlişkin Sonuçlar

Mevcut araştırma modeline ilişkin bulgular dikkate alındığında duygusal özerklik ve bilişsel esnekliğin birlikte psikolojik sağlamlığı anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Ulusal ve uluslararası alan yazını incelendiğinde, çalışma bulgularını destekleyici nitelikte sonuçlara ulaşılmış ve çalışma bulguları ile literatürün örtüştüğü tespit edilmiştir. İlgili literatürde yer alan paralel sonuçlar şunlardır:

Öztürk (2019) tarafından lise öğrencileri ile yapılan araştırmaya göre bilişsel esneklik puanı ile duygusal özerklik puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra bilişsel esnekliğin duygusal özerkliği anlamlı şekilde yordadığı da tespit edilmiştir. Fuhrman ve Holmbeck (1995)'in çalışması göz önünde bulundurularak duygusal özerkliği kişinin ruhsal dengesini korumaya yardımcı, ailesi ve çevresiyle kurduğu ilişkide olumsuz deneyimler karşısında bireyi koruyucu bir mekanizma olarak değerlendirebiliriz. Bu mekanizmanın sağlıklı işleyebilmesinin anahtarlarından birinin bilişsel

esneklik olduğu söylenebilir. Buna dayanarak bilişsel esnekliğe Altunkol (2011)'un çalışmasında yer verildiği gibi algılanan stres düzeyi ile negatif yönlü bir ilişkiye sahip olacağı kabul edilirse, bilişsel esnekliğin ruhsal anlamda dengeli bir bireyin duygusal özerklik kazanımında yordayıcı olduğu sonucuna ulaşabiliriz.

Karar alma evresinde seçeneklerinin olduğunun bilincinde olma, bu seçenekleri belirlerken esnek olma ve karar verdiği seçeneğin sonuçlarına güvenme olarak tanımlayabileceğimiz bilişsel esneklikle, duygusal özerkliği ilişkili hale getiren durumun, duygusal özerkliğin elde edilmesinde bilişsel esnekliğin önemli bir kaynak olduğu fikri üzerinde durulabilir. Dolayısıyla araştırmada elde edilen sonuçların bu durumla tutarlı olduğu söylenebilir.

Literatürde psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik, duygusal özerkliğin bir arada çalışıldığı araştırma olmadığı için bu araştırmanın değişkenlerine ek olarak çeşitli değişkenlerin de araştırıldığı paralel çalışmalara da yer verilmiştir.

Savaş (2020) öğrencilerin mesleki karar düzeyleri ile bilişsel esneklik ve duygusal özerklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi, Güler (2021) ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve duygusal özerklik düzeyleri arasında ne tür bir ilişki olduğunu duygusal özerklik puanları ile psikolojik dayanıklılık puanlarının cinsiyet, sınıf düzeyi, algılanan sosyo-ekonomik düzey, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu açısından anlamlı bir ilişki olup olmadığını, Çetintaş (2021) ise ergenlerin duygusal özerklik puanları ile psikolojik sağlamlık puanları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır.

Bu çalışmanın bulgularının bir başka sonucu ise, bilişsel esneklikle psikolojik sağlamlığın pozitif yönlü bir ilişki içinde olmasıdır. Bu ilişkinin ele alındığı literatürdeki benzer ilişkiler incelenmiştir.

N. Bozkurt (2019) ergenlerin bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşmışken, sınav kaygısıyla anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Bunun yanı sıra psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça sınav kaygısı düzeyinin azaldığı gözlemlenirken, bilişsel esneklik ve sınav kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Koç (2019) üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmasında, Bozkurt'la (2019) benzer sonuçlara ulaşmış, bilişsel esneklikle psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi pozitif yönlü ve anlamlı bir değerde tespit etmiştir. Yine üniversite öğrencileriyle yürütülen Yelpaze'nin (2019) araştırmasında bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlığı yordadığı bilgisine ulaşılmıştır. Benzer bir çalışma Güleç (2020)

tarafından lise öğrencileriyle gerçekleştirilmiş ve araştırmada bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmakla birlikte bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlığı anlamlı pozitif yönlü yordadığı bulgusuna erişilmiştir. Yavuz'un (2019) araştırmasının katılımcıları engelli sporculardır. O da benzer bir sonuç olarak bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif ilişki saptamıştır.

Uluslararası literatürde ise bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlığı ele alan çalışmalardan biri de Qouta, El-Sarraj ve Punamaki (2001) tarafından gerçekleştirilen, bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık ve olumsuz yaşam olayları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmadır. Benzer bir araştırma olan Soltani vd. (2013) 'nin araştırmasında ise bilişsel esneklik ile depresyon arasında anlamlı ve negatif, psikolojik sağlamlık ile anlamlı ve pozitif ilişkisinin olduğunu tespit etmiştir. Bu sonuca ek olarak bilişsel esnekliğin, psikolojik sağlamlık, başa çıkma ve depresyonu yordadığı da ortaya çıkmıştır. Psikolojik sağlamlık kişi için zorlu yaşam olaylarına uyum sağlama becerisi olduğu için bilişsel esnekliği yüksek olan ergenlerin olumsuz olaylarda duruma uygun çözümleri bulabilmesi ve uyumları daha kolay olabilir.

Ergenlerin sürekli bir değişim ve gelişim içinde olması onları olumsuz yaşam olayları karşısında daha kırılgan hale getirebilmektedir. Olumsuzluklarla başa çıkabilmek, psikolojik sağlamlıklarını arttırabilmek için birtakım becerilere ihtiyaç duymaktadırlar. Birey psikolojik sağlamlık için bilişsel esneklikten faydalanabilir.

Bilişsel esnek, psikolojik sağlamlık için belirleyici olarak kabul edilmektedir fakat tek belirleyici olarak referans alınması eleştirilmektedir. Bu araştırmanın da bulgularından olan, bilişsel esnekliğin yanında duygusal özerkliğin de gelişimi psikolojik sağlamlık için oldukça önemlidir ve ilgili eleştirilere açıklayıcı olabileceği düşünülmektedir. Karar alma evresinde seçeneklerinin olduğunun bilincinde olma, bu seçenekleri belirlerken esnek olma ve karar verdiği seçeneğin sonuçlarına güvenme olarak tanımlayabileceğimiz bilişsel esneklikle, duygusal özerkliği ilişkili hale getiren durumun, duygusal özerkliğin elde edilmesinde ergenin ihtiyacı olan motivasyonu sağlamada bilişsel esnekliğin önemli bir kaynak olduğu fikri üzerinde durulabilir. Dolayısıyla araştırmada elde edilen sonuçların bu durumla tutarlı olduğu söylenebilir.

Ergenlik bireyin pek çok alanda değişim yaşadığı bir geçiş dönemidir. Bu dönemde bireyin fiziksel gelişimi hız kazanmakta, vücudunda hormonal değişimler yaşanmakta ve çocuk görünümünden yetişkin görünümüne doğru bir değişim yaşanmaktadır (Parlaz ve diğerleri, 1999). Ergen, fiziksel ve cinsel değişimlerin yanı sıra bilişsel ve duygusal

değişimler de yaşamaktadır. Çalışma sonucunda bulunan psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak bilişsel esneklik ve duygusal özerkliğin de tam olarak bu noktada önemli olduğu söylenebilir. Bilişsel esneklik ve duygusal özerklik becerisi kazanımın kritik dönemi ergenliktir. Bu becerileri kazanan ergen bireyin psikolojik sağlamlığının arttığı ve yaşamın olumsuzlukları karşısında kolay yıkılmadığı düşünülebilir.

Psikolojik sağlamlığın insanlar üzerindeki etkisi gün geçtikçe artmaktadır. Günümüzde artık sadece fiziksel gücün yeterli olmadığı psikolojik olarak da eğer güçlü olunmazsa bireyin mutluluğa ulaşamayacağı düşünülebilir. Ergenlerin başına gelen zorlu yaşam olaylarıyla mücadelelerinde onları desteklemek için bilişsel esnekliklerini, duygusal özerkliklerini dolayısıyla da psikolojik sağlamlıklarını yükseltebilecek müdahaleler yapılabilir. Böylelikle karşılaşılan zorluklarla baş etmenin yolları daha kolay bulunabilir ve yeni duruma daha çabuk adapte olunabilir. Bu müdahalelerin içeriklerine öneriler kısmında yer verilecektir

5.1.2. Psikolojik Sağlamlık Puanları ile Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişkiye Dair Sonuçlar

5.1.2.1. Psikolojik Sağlamlık ve Cinsiyet İlişkisi

Mevcut araştırmadan elde edilen bulgular göz önüne alındığında, psikolojik sağlamlık puanları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişkinin var olduğu tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanlarının kız öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Bu çalışmaya benzer sonuçlar arasında; Scoloveno (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, erkeklerin kızlara kıyasla psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Shirley (2012) çalışmasında, ihmal veya istismara maruz kalmış kolej öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri incelemiştir ve cinsiyete göre değerlendirildiğinde ihmal veya istismara uğrayan erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyinin kız öğrencilere kıyasla daha yüksek düzeyde olduğunu tespit etmiştir. Güngüz (2017) de yine benzer bir sonuç olarak erkeklerin psikolojik sağlamlık seviyelerinin kızlardan daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Son olarak Şikel (2023) erkek ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kız ergenlere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Literatür incelendiğinde mevcut araştırmanın bulgularından farklı bulgulara da rastlanmak mümkündür. Bu çalışmanın sonucundan farklı olarak: Koç Yıldırım ve diğerleri (2015) tarafından yürütülen araştırmaya göre, kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla

psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Vinayak ve Judge (2018) kızların psikolojik sağlamlık düzeyinin erkeklere göre daha yüksek oranda olduğu sonucuna varmıştır. Gündaş ve Koçak (2015) kız öğrencilerin erkek öğrencilere nazaran psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Mevcut araştırmaya göre psikolojik sağlamlığın cinsiyet faktörü olgusundan etkilendiğini ifade edilebilir. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere kıyasla sonuçlarının yüksek olmasının nedenleri arasında değişen dünya koşullarında kadın ve erkeğe atfedilen toplumsal cinsiyet rollerinde değişiklikler olsa dahi Türkiye gelişmekte olan bir ÷lke olduğu için bazı kalıplaşmış ifadelerin (erkekler ağlamaz, erkekler güçlü, kadınlar narin ve kırılgan varlıklardır vb) değişebilmesi için biraz daha zamana ihtiyaç olduğu düşün÷lebilir. Bu sonuçta kadınların çevrelerinden hissettikleri baskı, yerine getirmeleri gereken görevlerinin (yuvayı diş kuş yapar vb) erkeklere göre daha fazla olması gibi nedenler etkili olabilir. Bununla beraber toplumun erkeklerden beklentisi de kontrol sahibi, yöneten, soğukkanlı, zorlukların üstesinden gelebilen şeklinde olduğu için erkekler kendi benlik algısını buna göre şekillendiriyor olabilir. Böylece çıkan sonuçta kültürel etmenlerin de etkisinden bahsedilebilir. Bireyin içinde bulunduğu gelişim dönemi, araştırmaya katılım sağlayan grubun farklılığı gibi etmenler de bu farklılığı yaratmış olabilir.

5.1.2.2. Bilişsel Esneklik ve Cinsiyet İlişkisi

Cinsiyet değişkenine göre bilişsel esneklik puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde mevcut araştırmanın bulgularına benzer bulgulara rastlanmıştır. Bu çalışmaya benzer sonuçlar arasında: Geyik-Koç (2020) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmasında cinsiyete göre erkek katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bir başka üniversite öğrencileriyle yapılan çalışma olan Altunkol'un (2011) araştırmasında da erkek katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu bilgisine ulaşılmıştır. Roothman, Kirsten ve Wissing (2003) tarafından yapılan araştırmada da benzer olarak erkeklerin bilişsel esneklik düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Araştırmanın sonuçlarından farklı olarak Martin ve Rubin'in (1995), Zong (2010) araştırmalarına göre cinsiyetle bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Sonucun bu araştırmanın bulgularından farklı çıkmasının nedenlerinden birinin Türk kültürüne göre kız ve erkek çocuk yetiştirme tarzlarının farklılığından kaynaklandığı söylenebilir. ÷lkemizde cinsiyetlere atfedilen rollerde de farklılıklar vardır. Bu doğrultuda

düşünüldüğünde kadınların erkeklere göre dogmatik kuralların hakim olduğu, daha baskıcı bir ortamda büyüdüğü ve bunun kadınların düşünme biçimlerine de sirayet ettiği, bundan dolayı daha az bilişsel esnekliğe sahip oldukları düşünülebilir.

5.1.2.3. Duygusal Özerklik ve Cinsiyet İlişkisi

Bu araştırmada kız öğrencilerin duygusal özerklik puan ortalamasının erkek öğrencilerin duygusal özerklik puan ortalamasından düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Literatürde bu çalışmaya benzer sonuçların bulunduğu (Güney, 2017; Ryan ve Lynch, 1989) araştırmalar bulunmaktadır.

Literatür incelendiğinde bu çalışmayla uyumlu çalışmaların yanı sıra ergenlerin duygusal özerklik puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılığın olmadığı (Erçevik, 2014) ya da kızların duygusal özerkliklerinin daha yüksek olduğu (Esen-Çoban, 2013) araştırmalar da mevcuttur.

Mevcut araştırmadaki cinsiyet değişkenindeki farklılığın kadın ve erkeğin yetiştirilme şartlarındaki farklılık, cinsiyete atfedilen rollerden kaynaklı olduğu düşünülebilir. Kadınların çekirdek aileden bağımsızlaşması, aileden fiziken ve duygusal anlamda ayrılması erkeklere kıyasla daha mücadele gerektirebilir. Kızlar; kendine güven, atılganlık, problem çözme becerisi gibi konularda daha çekimser davranmakta, bu alanda onlara deneyim sunulmadığı için de toplumun onlara atfettikleri rolden çıkmakta zorlandıkları düşünülebilir. Bu durum da kızların duygusal özerklik kazanmasını zorlaştırmaktadır. Erkeklere atfedilen karar alma, atılganlık, problem çözme gibi beceriler de erkeklerin duygusal özerklik anlamında kızlardan daha yüksek düzeyde olmalarını açıklayabilir.

5.2. Öneriler

5.2.1. Uygulamalara Dönük Öneriler

1. Araştırmanın bulguları temel alınarak, kız öğrencilerin psikolojik sağlıkla, bilişsel esneklik ve duygusal özerklik düzeylerinin erkek öğrencilerden daha düşük düzeyde olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuçtan yola çıkarak kız öğrencileri destekleyici becerilerin kazandırılmasına yönelik psikoeğitim programlarına eklemeler yapmak öğrencilerin daha mutlu bir hayat yaşamalarına yardımcı olabilir.

2. Psikolojik danışma sürecinde psikolojik sağlıkla ilgili çalışılırken bireyin bilişsel esneklik ve duygusal özerklik düzeyi dikkate alınabilir.

3. Araştırmada ergenlerde psikolojik sağlamlığın bilişsel esneklik ve duygusal özerklikle ilişkisi araştırılmıştır. Ergenlik döneminde bu özelliklerin gelişimi önemlidir ve bu gelişim alanlarını desteklemek amacıyla öğrencilere ve velilere seminer serileri düzenlenmesi önerilebilir.

4. Araştırma kapsamında duygusal özerklik ve bilişsel esnekliğin birlikte psikolojik sağlamlığı anlamlı olarak yordadığı sonucuna varılmış olup bu bulgular ışığında sahadaki psikolojik danışmanların bilişsel esneklik ve duygusal özerkliği çeşitli tekniklerle kullanarak danışanların psikolojik sağlamlıklarını arttırabilirler. Terapötik süreçte bilişsel esnekliğin şimdi ve burada ilkesiyle harmanlanarak danışanların esnek düşünmeye yönelik iç görü kazanmaları sağlanabilir.

5. Ergenlik çağı gelişim özelliklerinden olan duygusal özerkliğin kazanılması kişinin ruhsal sağlığı için hayati bir önem arz ettiği için ergenlere ve velilerine dönemle ilgili bilgilendirme seminerleri düzenlenebilir, grup çalışmaları gerçekleştirilebilir.

5.2.2. Araştırmacılara Dönük Öneriler

1. Bu araştırmanın sonuçları, Antalya ilinin merkez ilçelerinde ortaokul ve lisede eğitim öğretim gören ergenlik çağındaki öğrencilerin psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve duygusal özerklikleri ile ilgili bilgi vermektedir. Çalışmanın farklı illerde veya farklı örneklem gruplarıyla uygulanıp sonuçların karşılaştırılması araştırmacılara önerilmektedir.

2. Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan grup ergenlerdir. Başka çalışmalarda farklı gelişim dönemleriyle araştırmanın yürütülmesi önerilmektedir.

3. Araştırmadaki değişkenlerin farklı ölçme araçlarıyla analizi yapıp, literatüre katkı sunulabilir.

4. Çalışmada ele alınan araştırma grubu 450 ergenlik çağındaki öğrenci ile sınırlıdır. Çalışmanın genellenebilirliğini arttırabilmek adına daha geniş ve katılımcı çeşitliliği daha fazla olan gruplarla uygulanabilir.

5. Yapılacak araştırmalardaki veri kaybını en aza indirmek için okul idarelerinin daha fazla desteğine ihtiyaç duyulmaktadır. Daha fazla öğrenciye ulaşmak için öğrencilerin işletmelere gitmediği, staj yapmadığı, sınav öğrencileri için de denemenin olmadığı günleri ve okulda daha çok bulundukları bir dönemi seçmek faydalı olabilir.

6. Bu araştırmada 13 farklı okulla araştırma sürdürülmüş, kademe ve okul türü anlamında çeşitlilik sağlanmıştır. Literatüre katkı sağlamak adına çeşitlilik daha da arttırılabilir.

7. Nicel veri toplama araçlarıyla ölçülen araştırma, nicel verilere ek nitel araştırma yöntemleriyle de desteklenebilir. Böylece daha kapsamlı veriler elde edilebilir.

8. Araştırmadaki demografik değişkenlere yenileri eklenerek, araştırma zenginleştirilebilir.

9. Psikolojik sağlamlık ile bilişsel esneklik ve duygusal özerklik arasındaki ilişkiye odaklanan mevcut araştırma farklı değişkenler dahil edilerek (depresyon, kaygı, travma yaşantıları, ebeveyne bağlanma stilleri vb.) gerçekleştirilebilir.

10. Bilişsel esneklik ve duygusal özerklik düzeyinin artması bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini de artırmaktadır. Bu bilgidен yola çıkarak özellikle psikolojik sağlamlık düzeyi düşük olan ergenlerin psikolojik sağlamlık seviyelerini artırmaya yönelik gerçekleştirilecek iyileştirici çalışmalar ve var olan psikolojik sağlamlık durumunu koruyucu çalışmalara referans olarak kullanılabilir.

KAYNAKÇA

- Acevedo, M. (2010). *Cognitive flexibility and planning skills as predictors of socialacademic resilience in Hispanic-American elementary school children*. (Yayınlanmamış doktora tezi), Fordham Üniversitesi.
- Alioat, S. K. H. ve Keshky, M. E. S. El (2020). Cognitive flexibility as the mediator between unemployment anxiety and psychological wellbeing among university students with disabilities. *Arts and Humanities*, 28, 299–321.
- Allan, J. F., Mckenna, J. ve Dominey, S. (2014). Degrees of resilience: Profiling psychological resilience and prospective academic achievement in university inductees. *British Journal of Guidance ve Counselling*, 42(1), 9-25.
- Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2003). *Psikolojik danışma kuramları*, Alfa Yayınları.
- Altunkol, F. (2017). *Bilişsel esneklik eğitim programının lise öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeylerine ve stresle başa çıkma tarzlarına etkisi*. (Doktora tezi), Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Alvord, M. K., Zucker, B. ve Grados, J. J. (2011). *Resilience builder program for children and adolescent-enhancing social competence and self regulation*. Research Press.
- Aslan, B. (2023). *Ergenlerin çatışma çözme becerilerinin, psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Avcı- Kazık, G. (2022). *Ergenlerde psikolojik sağlamlık ile olumsuz yaşam olayları arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve yetersizlik duygusunun aracı rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bai, Y. (2011). *Studies On the relationship among cognitive flexibility, coping styles and mental health of the teachers in the middle occupational school* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hebei University, Çin Halk Cumhuriyeti.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs, 23-28.
- Basim, H. N. & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.

- Beardslee, M. D. ve Podorefsky, M. A. (1988). Resilience adolescents whose parents have serious affective and other psychiatric disorder: Importance of selfunderstanding and relationships. *American Journal of Psychiatry*, 145, 63-69.
- Beck, A., T. (2005). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar* (A. Türkcan & V. Öztürk, Çev.). Litera Yayıncılık. (Orijinal çalışma 1976 yılında yayımlanmıştır)
- Beck, A., T., Rush, A., Shaw, B., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Beck, J. S. (2018). *Bilişsel Davranışçı Terapi temelleri ve ötesi*. (2. Baskı)(Çev. Şahin, M.). Nobel Yayıncılık.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.
- Bilgin, M. (2017). Ergenlerin beş faktör kişilik özelliği ile bilişsel esneklik ilişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16 (62), 945-954.
- Bochner, A. P. ve Kelly, C. W. (1974). Interpersonal competence rationale, philosophy and implementation of a conceptual framework. *Speech Teacher*, 23, 279-301.
- Bozkurt, N. (2019). *Ergenlerde psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin sınav kaygısı ile ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi), İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Büyüköztürk Ş., Çokluk, Ö., & Köklü, N. (2018). Sosyal bilimler için istatistik. Pegem Akademi.
- Chen, Z. Y. (1994). *The positive and negative consequences of adolescent emotional autonomy: The relation of aspects of autonomy to academic achievement and socially disapproved behaviours*. (Yayımlanmamış doktora tezi), Stanford University.
- Clark, P. (1995). Risk and resiliency in adolescence: The current status of research of gender differences. *Equity Issues*, 1(1), 1-13.
- Coleman, J. & Hagell, A. (2007). The nature of risk and resilience in adolescence. *Adolescence, risk and resilience: Against the odds*, 3, 2-16.

- Çetin, F. Yeloglu, H. O. Basim, H. N.(2015). Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında bes faktör kisilik özelliklerinin rolü: bir kanonik ilişki analizi. Türk Psikoloji Dergisi: Turkish Journal of Psychology, 30(75), 81-95.
- Çetintaş, A. (2021). *Ergenlerde aile yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık ve duygusal özerklik arasındaki ilişkinin incelemesi*. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Çoban, E. A. (2013). Türkiye’de ergenlerin duygusal özerkliklerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38(169): 357 371.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. (4. Baskı). Pegem Akademi.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7> & Business Media.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S., (2009). The cognitive flexibility inventory: instrumentdevelopment and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy Research*, 34, 241–253.
- Dray, J., Bowman, J., Freund, M., Campbell, E., Wolfenden, L., Hodder, R. K., & Wiggers, J. (2014). Improving adolescent mental health and resilience through a resilience-based intervention in schools: study protocol for a randomised controlled trial. *Trials*, 15, 1-9.
- Ellis, A. (1975). *Humanistic psychotherapy: The rational-emotive approach*, McGraw-Hill Book Company.
- Ellis, A.& Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy*. Springer publishing.
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (Sağlamlık)*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ege Üniversitesi.
- Erçevik, A. (2014). *Lise öğrencilerinin duygusal özerklik ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Fergus, S. ve Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annu. Rev. Public Health*, 26, 399-419.

- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H. ve Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment?. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 65- 76.
- Fox, J. (2002). *An R and S-Plus Companion to Applied Regression*, SAGE Publications.
- Fu, F. ve Chow, A. (2016). Traumatic exposure and psychological well-Being: The moderating role of cognitive flexibility. *Journal of Loss and Trauma*, 22(1), 24 37.
- Fuhrman, T. & Holmbeck, G. N. (1995). A contextual-moderator analysis of emotional autonomy and adjustment in adolescence. *Child Development*, 66(3), 793-811.
- Geçtan, E. (1993). *İnsan Olmak*. Remzi Kitabevi: (14.Basım).
- George, D., & Mallery, P. (2020). Descriptive Statistics. In *IBM SPSS Statistics 26 Step by Step: A Simple Guide and Reference* (Sixteenth ed., pp. 112-120). Routledge.
- Geyik-Koç, G. (2020). *Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gillham, J. E., Reivich, K. J. ve Jaycox, L. H. (2008). *The Penn Resiliency Program*. Unpublished manuscript, University of Pennsylvania.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Gordon, E. W. ve Song, L. D. (1994). Variations in the experience of resilience. M. C.Wang ve E. W. Gordon (Ed.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* içinde. Lawrance Erlbaum Associates Publishers.
- Greene, R. (2002). *Human Behavior Theory: A Resilience Orientation*. R. Greene içinde, *Resiliency: An Integrated Approach to Practice, Policy, and Research* (s. 1-28). NASW Press.
- Güleç, S. (2020). Lise Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik İle Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Yaşam Amaçlarının Aracı Rolü. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 1(1), 27-35.
- Güler, O. (2021). *Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile duygusal özerklik arasındaki ilişkinin incelenmesi*. T.C. Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

- Gülüm, İ. V. ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13, 216-223.
- Güney, M.A. (2017). *Ergenlerde duygusal özerklik, sosyal destek ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi.
- Hmel, B. A., & Pincus, A. L. (2002). The meaning of autonomy: On and beyond the circumplex. *Journal of Personality*, 70(3), 277-310.
- Johnco, C., Wuthrich V. M., & Rapee, R. M. (2014). The influence of cognitive flexibility on treatment outcome and cognitive restructuring skill acquisition during cognitive behavioural treatment for anxiety and depression in older adults: Results of a pilot study. *Behaviour Research and Therapy*, 57, 55- 64.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Kavi, E. Ve Karakale, B. (2018). Çalışan Psikolojisi Açısından Psikolojik Dayanıklılık. *Hak İş Uluslararası Emek Ve Toplum Dergisi*, 7(17), 55-77.
- Kerby, D. S. (2014). The simple difference formula: An approach to teaching nonparametric correlation. *Comprehensive Psychology*, 3, 2165–2228.
- Keskin, E. (2021). *Son ergenlik dönemindeki bireylerde ebeveynin duygusal erişilebilirliği ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide duygusal özerkliğin biçimlendirici rolünün incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi), Işık Üniversitesi.
- Kılıç, F. ve Demir, Ö. (2012). Sınıf öğretmenliği öğrencilerinin bilişsel koçluk ve bilişsel esnekliğe dayalı öğretim ortamlarının oluşturulmasına ilişkin görüşleri. *İlköğretim Online*, 11(3), 578-595.
- Koç, F. (2019). *Ergenlerde anne baba tutumları ile duygusal özerklik arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Düzce ili örneği)*. (Yüksek lisans tezi), Marmara Üniversitesi.
- Koçhan, K. (2021). *Psikolojik sağlamlık psiko-eğitim programının sekizinci sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, okul tükenmişliği ve okula bağlanma düzeylerine etkisi*. (Doktora tezi), Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir.

- Korkut-Owen, F., Demirbaş-Çelik, N., & Doğan, T. (2017). Üniversite Öğrencilerinde İyi Halinin Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(64-Ek Sayı), 1461-1479.
- Köroğlu, E. (2011). *Düşünsel duygulanımcı davranış terapisi*. (3. Baskı). HYB Yayınları.
- Köroğlu, E. ve Türkçapar, M. H. (2009). *Psikoterapi yöntemleri: Kuramlar ve uygulama yönergeleri*. HYB Yayınları.
- Li, H. Martin, A. J. Armstrong, D. ve Walker, R. (2011). Risk, protection, and resilience in chinese adolescents: A psycho-social study. *Asian Journal of Social Psychology*, 14(4), 269-282.
- Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis for research across five decades. İçinde D. Cicchetti ve D. J. Cohen (Ed), *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation* (s. 739-795). Wiley.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). Research on resilience: Response to commentaries. *Child Development*, 71, 573-575.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, Ss.1-26.
- Martin, M. M. & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S. ve Reed, M.G. (2002). Resilience in development. In C.R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp. 74- 88). Oxford University.
- Masten, A.S., Best, K. M. ve Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444.
- McCubbin, L. D. (2003). *Resilience among native Hawaiian adolescents: Ethnic identity, psychological distress and well-being*. (Yayınlanmamış doktora tezi), University of Wisconsin-Madison.
- Noom, M. J, Dekovic, M., & Meeus, W. H. J. (2001). Conceptual analysis and measurement of adolescent autonomy, *J Youth Adolesc*, 30, 577-595

- Noom, M. J., Dekovic, M., & Meeus, W. (1999). Autonomy, attachment and psychosocial adjustment during adolescence: a double-edged sword. *Journal of Adolescence*, 22(6), 771-83.
- Öztürk, S. (2019). *Ergenlerde bilişsel esneklik ve duygusal özerklik: bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Parlaz, E. A., Tekgül, N., Karademirci, E. ve Öngel, K. (1999). Ergenlik dönemi: Fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci, *The Journal of Turkish Family Physician*, 3(4), 10-16.
- Paikoff, R. L. & Brooks-Gunn, J. (1991). Do parent-child relationships change during puberty. *Psychological Bulletin*, 110(1), 47-66.
- Poyraz, G. (2019). *Ergenlerde iyi oluşun duygusal özerklik açısından incelenmesi*. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Qouta, S., El-Sarraj, E. ve Punamaki, R. L. (2001). Mental flexibility as resiliency factor among children exposed to political violence. *International Journal of Psychology*, 36(1), 1–7.
- R Core Team (2022). *R: A Language and environment for statistical computing*. (Version 4.1) [Computer software]. Retrieved from <https://cran.r-project.org>. (R packages retrieved from CRAN snapshot 2023-04-07).
- Rew, L., Taylor-Seehafer, M., Thomas, N. Y. ve Yockey, R. D. (2001). Correlates of resilience in homeless adolescents, *Journal of Nursing Scholarship*, 33(1), 33-40.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanism. *Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78.
- Savaş, A.E. (2020). *Mesleki ve teknik anadolu lisesi öğrencilerinin mesleki karar düzeyleri ile bilişsel esneklik ve duygusal özerklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Scoloveno, R. (2014). *A Theoretical model of health-related outcomes of resilience in middle adolescents*. Western Journal of Nursing Research.

- Sesli, Ç. (2014). *Ortaöğretim öğrencilerinin özerklik düzeyleri ile değer yönelimleri ve kendini ayarlama düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Shirley, L. A. (2012). *Resilience to childhood abuse and neglect in college students*, (Doktora tezi), Colorado State University.
- Soltani, E. Shareh, H. Bahrainian, S. A. ve Farmani, A. (2013). The mediating role of cognitive flexibility in correlation of coping styles and resilience with depression. *Pajooohandeh Journal*, 18(2), 88–96.
- Steinberg, L. & Silverberg, S. B. (1986). The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Child Development*, 57, 841- 851.
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik* (Çev. Figen Çok). İmge Kitabevi.
- Steinberg, L. (2013). *Ergenlik* (Çev. Figen Çok). İmge Kitabevi.
- Sücüllü, İ. (2022). *The relationship between undergraduates' cognitive flexibility, emotional self-efficacy and interpersonal problem-solving skills* (Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe University.
- Şikel, Ç. (2023). *Ergenlerin gelecek beklentileri ile duygusal özerklik ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişki*. Kto Karatay Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Tatar, A., Bildik, T., Yektaş, Ç., Hamidi, F. ve Özmen, H. E. (2016). Duygusal özerklik ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması ve klinik başvurusu olmayan ergen öğrencilerde duygusal özerkliğin incelenmesi. *Nobel Medicus*, 12(1), 39-48.
- The jamovi project (2023). *Jamovi*. (Version 2.4) [Computer Software]. Retrieved from
- Tugade, M. M. ve Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back form negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320-333.
- Tung, S. & Dhillon, R. (2006). Emotional autonomy in relation to family environment:A gender perspective, *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 32(3), 201-212.
- Ülker Tümlü, G. ve Receptoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3).

- Vinayak, S. ve Judge, J. (2018). Resilience and empathy as predictors of psychological wellbeing among adolescents. *International Journal of Health Sciences and Research*, 8(4), 192-200.
- Werner, E. E., Smith, R. S. (1977). *Kauai's children come of age*. University of Hawaii Press.
- Williams, J. ve Nelson-Gardell, D. (2012). Predicting resilience in sexually abused adolescents, *Child Abuse & Neglect*, 36, 53– 63.
- Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21(2), 152-169.
- Kaya, Z., & Yağın, F., (2021). Öğretmenlerde bilişsel esneklik ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide olumlu mizah kullanımı ve mutluluğun aracı rollerinin yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmesi. *EJERCongress 2021* (pp.1037-1039).
- Yavuz, S. (2019). *Bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi* (Master's thesis), Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yelpaze, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı Olarak bilişsel esneklik: Öz şefkatin aracılık rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 535-549.
- Yılmaz, Y. (2007). *Anne-baba tutumları ile ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin okul başarıları ve özerkliklerinin gelişimi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Ziaian, T., De Anstiss, H., Antoniou, G., Baghurst, P., ve Sawyer, M. (2012). Resilience and gts association with depression, emotional and behavioural problems, and mental health service utilisation among refugee adolescents living in South Australia. *International Journal of Population Research*.
- Zong, J., Cao, X. Y., Cao, Y., Shi, Y. F., Wang, Y. N., Yan, C., et.al. (2010). Coping flexibility in college students with depressive symptoms. *Health and Quality of Life Outcomes*, 8(66), 1-6.

EKLER

Ek-1 Kişisel Bilgi Formu

Sayın katılımcı,

Uygulanan bu ölçekler aracılığıyla ulaşılan bilgiler, bilimsel araştırmada kullanılmak üzere kaydedilecektir. Maddelere verilecek olacak cevapların samimi ve doğru olması, aynı zamanda yapılan araştırmanın da sağlıklı olması için önemlidir. Maddeleri dikkatlice okuduktan sonra size en uygun cevabı vermeniz beklenmektedir. Kaydedilen cevaplar kesinlikle gizli olarak tutulacaktır.

Katkılarınız için şimdiden teşekkür ederim.



Cinsiyetiniz	Kadın : () Erkek: ()
Sınıf Düzeyiniz	5.sınıf : () 6.Sınıf: () 7.Sınıf: () 8.Sınıf: ()
Yaşınız	10 : () 11 : () 12 : () 13 : ()
Anne Eğitim Düzeyi	Okur-yazar değil : () İlkokul Mezunu : () Ortaokul Mezunu : () Lise Mezunu : () Üniversite Mezunu : () Lisansüstü Mezunu : ()
Baba Eğitim Düzeyi	Okur-yazar değil : () İlkokul Mezunu : () Ortaokul Mezunu : () Lise Mezunu : () Üniversite Mezunu : () Lisansüstü Mezunu : ()
Sosyoekonomik Düzey	Alt : () Ortanın Altı : () Orta : () Ortanın Üstü : () Üst : ()

Akdeniz Üniversitesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü

Merve KARATAŞ

Ek-2 Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

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

* Bu maddeler tersten kodlanmaktadır.



Ek-3 Bilişsel Esneklik Ölçeği

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin solunda yer alan ölçeği kullanınız.		Hiz uygun değil	Fazla uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen uygun
1.	Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir.	1	2	3	4	5
2.	Zor durumlara karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3.	Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
4.	Zor durumlara karşılaştığımda kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissederim.	1	2	3	4	5
5.	Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
6.	Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdeki bilgilerin dışında ek bilgi edinmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7.	Zor durumlara karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam.	1	2	3	4	5
8.	Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim.	1	2	3	4	5
9.	Zor durumlara baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sükunetle sokar.	1	2	3	4	5
10.	Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyım.	1	2	3	4	5
11.	Zor durumlara karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.	1	2	3	4	5
12.	Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.	1	2	3	4	5
13.	Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
14.	Durumları farklı bakış açılarından bakarım.	1	2	3	4	5
15.	Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim.	1	2	3	4	5
16.	Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım.	1	2	3	4	5
17.	Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissedirim.	1	2	3	4	5
18.	Zor durumlara karşılaştığımda önce bir durup çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
19.	Zor durumlara karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim.	1	2	3	4	5
20.	Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5

2, 4, 7, 9, 11 ve 17. maddeler tersine puanlanan maddelerdir.

2, 4, 7, 9, 11, 15 ve 17. maddeler **kontrol** alt boyutundadır.

Diğer tüm maddeler **alternatifler** alt boyutunda yer almaktadır.

Gülüm, I. V. ve Dağ I. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkiye Uyarlanması, Geçerliliği ve Güvenirliliği. Anadolu Psikoloji Dergisi, 13. 216-223.

Ek-4 Duygusal Özerklik Ölçeği

Her ifade için yalnızca bir kutucuğu işaretleyiniz. Ölçekteki ifadeler sizin durumunuza tam uymuyor ise lütfen soruyu **BOS BIRAKMAYINIZ** ve en yakın seçeneği işaretleyiniz.

	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Tamamen Uygun
1- Anababam ve ben her konuda anlaşırız.	(1)	(2)	(3)	(4)
2- Bir problemi kendi başıma çözmeyi denemeden önce anababamdan yardım isterim.	(1)	(2)	(3)	(4)
3- Anababam ve ben anlaşmasak bile onlar her zaman haklıdır.	(1)	(2)	(3)	(4)
4- Gençlerin bazı şeyleri anababaları yerine en yakın arkadaşına danışması daha iyidir.	(1)	(2)	(3)	(4)
5- Yanlış bir şey yaptığımda, ailemin benim için her şeyi yoluna koyacağına güvenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
6- Benimle ilgili anababamın bilmediği bazı şeyler var.	(1)	(2)	(3)	(4)
7- Anababam benimle ilgili bilinmesi gereken her şeyi bilir.	(1)	(2)	(3)	(4)
8- Anababamla aynı görüşlere sahip olmaya çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
9- Arkadaşlarımdan biriyle sorun yaşarsam, ne yapacağıma karar vermeden önce konuyu annem ya da babamla tartışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
10- Anababam onlarla beraber değilken, neler yaptığımı bilseler şaşırırlardı.	(1)	(2)	(3)	(4)
11- Anne ya da baba olduğumda çocuklanma aynen kendi anne-babamın bana davrandığı gibi davranacağım.	(1)	(2)	(3)	(4)
12- Anne- baba olduğum zaman, kendi anne babamdan farklı olarak yapacağım şeyler var.	(1)	(2)	(3)	(4)
13- Anababam çok nadir hata yapar.	(1)	(2)	(3)	(4)
14- Anababamın benim gerçekten kim olduğumu anlamalarını isterdim.	(1)	(2)	(3)	(4)

Ek-5 Duygusal Özerklik İzin

Duygusal Özerklik Ölçeği Kullanım İzni

Gelen Kutusu x

↕ 🖨️ 🔗

**merve karataş**

23 Eki 2023 19:06 (10 gün önce) ☆

Merhaba, ben Merve KARATAŞ .Akdeniz Üniversitesi PDR Tezli yüksek lisans öğrencisiyim. Tezimde Türkçe'ye uyarlamış olduğunuz Duygusal Özerklik Ölçeğini k...

**Metin Deniz**

Tam Ekran Alıntısı

🗨️ 24 Eki 2023 11:05 (9 gün önce) ★ ↩️ ⋮

Alıcı: ben ▼

Merhaba Merve. Ölçme aracı ektedir. çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.

merve karataş 23 Eki 2023 Pzt, 19:07 tarihinde şunu yazdı:

...

Ek-6 Veli Onam Formu

Sayın Veli,

Çocuğunuzun katılacağı bu çalışma Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Bilişsel Esneklik ve Duygusal Özerklik Araştırmadaki İlişki adıyla 03.11.2023-17.06.2024 tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmamızın Hedefi: Ergenlerdeki bilişsel esneklik ve duygusal özerklik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Araştırma Uygulaması: Anket / Görüşme / Gözlem şeklindedir.

Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'nın ve okul yönetiminin de izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamen gönüllülük esasında dayalı olmaktadır. Çocuğunuz çalışmaya katılıp katılmamakta özgürdür. Araştırma çocuğunuz için herhangi bir istemeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Çocuğunuzun katılımı tamamen sizin ihtiyarınıza bağlıdır, reddedebilir ya da herhangi bir aşamada ayrılabilirsiniz. Araştırmaya katılmama veya araştırmadan ayrılma durumunda öğrencilerin akademik başarıları, okul ve öğretmenleriyle olan ilişkileri etkilemeyecektir.

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

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

Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz.

Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla,

Araştırmacı: **Merve KARATAŞ** / Psikolojik Danışman

Verini buhazdağın sayılı numaralı öğrencini
.....'in yukarıda açıklanan araştırmaya katılmasına izin
veriyorum. (Lütfen formu imzalıdan sonra çocuğunuzla okula geri gönderiniz*)

.....

İsim-Soyisim İmza:

Veli Adı-Soyadı :

Telefon Numarası:

Ek-7 Bilişsel Esneklik İzin

Bilişsel Esneklik Envanteri Kullanım İzni

Gelen Kutusu x

🔄 🖨️ 📧



merve karataş

23 Ekim Pzt 18:59 (10 gün önce)



Merhaba, ben Merve KARATAŞ .Akdeniz Üniversitesi PDR Tezli yüksek lisans öğrencisiyim. Tezimde Türkçe'ye uyarlanmış olduğunuz Bilişsel Esneklik Envanteri'ni ...



Volkan Gülüm

24 Ekim Sal 08:18 (9 gün önce)



Alıcı: ben

Merhaba,

Ölçeği kullanmanızdan memnuniyet duyarız.

Ölçek ile ilişkili bilgilere aşağıdaki bağlantı aracılığıyla ulaşabilirsiniz.

İyi çalışmalar dileriz.

<http://www.volkangulum.com/olcekler/>

--

Doç. Dr. I. Volkan Gülüm

Klinik Psikolog, Psikoterapist

Psikoloji Bölümü, TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi

--

I. Volkan Gülüm, Ph.D.

Clinical Psychologist, Psychotherapist

Department of Psychology, TOBB ETU University of Economy & Technology

Ek-8 Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kullanım İzni

Gelen Kutusu x



m

merve karataş

Alıcı: tayfun.dogan

31 Ekim Sal 09:38 (2 gün önce)



Merhaba, ben Merve KARATAŞ .Akdeniz Üniversitesi PDR Tezli yüksek lisans öğrencisiyim. Tezimde Türkçe'ye uyarlamış olduğunuz Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğini kullanmak istiyorum. Bu doğrultuda esirgemeyeceğinizi umduğum yardım ve desteğiniz için şimdiden teşekkür ederim, iyi çalışmalar dilerim.

T

Tayfun Doğan

Merhaba, Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar dilerim. Tayfun Doğan www.tayfundogan.net Prof. Dr. Tayfun Doğanİnsan ve Toplum Bilimi

31 Ekim Sal 10:16 (2 gün önce)



m

merve karataş

Alıcı: Tayfun

31 Ekim Sal 10:23 (2 gün önce)



Çok teşekkür ederim, iyi çalışmalar dilerim.

Tayfun Doğan

31 Eki 2023 Sal, 11:16 tarihinde şunu yazdı:

Ek-9 Etik Kurul İzin

Evrak Tarih ve Sayısı: 14.11.2023-779370



T.C
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu
KURUL KARARI



TOPLANTI TARİHİ : 13.11.2023

TOPLANTI SAYISI : 20

KARAR SAYISI : 482

Üniversitemiz Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü öğretim üyesi **Prof. Dr. Mustafa USLU**'nun danışmanlığını, **Merve KARATAŞ**'ın araştırmacılığını üstlendiği, *"Ergenlerin Psikolojik Sağlamlılık Düzeyleri ile Bilişsel Esneklik ve Duygusal Özerklik Arasındaki İlişki"* konulu çalışmanın, fikri hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğun başvuruca ait olmak üzere, proje süresince uygulanmasının etik olarak **uygun olduğuna** oy birliği ile karar verilmiştir.

Prof. Dr. Hilmi DEMİRKAYA
Kurul Başkanı

Başkan
Prof. Dr.
Hilmi DEMİRKAYA

Başkan Yrd.
Prof. Dr.
Sibel PAŞAOĞLU YÖNDEM

Üye
Prof. Dr.
Ebru İÇİGEN

Üye
Prof. Dr.
Nurşen ADAK

Üye
Prof. Dr.
Taner KORKUT

Üye
Prof. Dr.
Gökhan AKYÜZ

Üye
Prof.
Ceren HEPYÜCEL

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Merve KARATAŞ

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

Tarih : 14.06.2024

İNTİHAL RAPORU

ERGENLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE BİLİŞSEL ESNEKLİK VE DUYGUSAL ÖZERKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ORJİNALLIK RAPORU

% 14	% 9	% 10	% 5
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	openaccess.ihu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
2	Submitted to University of Stellenbosch, South Africa Öğrenci Ödevi	% 1
3	openaccess.maltepe.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
4	acikerisim.gelisim.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
5	Submitted to Istanbul Gelisim University Öğrenci Ödevi	<% 1
6	Ozkan, Murat Sinan. "Psikolojik Saglamlik Odakli Psiko-Egitim Programinin Bir Grup Yetiskinin Psikolojik Saglamlik, Duygusal Zeka ve Toplumsal Ilgi Duzeylerine Etkisinin Incelenmesi", Bursa Uludag University (Turkey), 2021 Yayın	<% 1

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- ☐ Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- ☐ Tezim sadece Akdeniz Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- ☐ Tezimin yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

14.06.2024