

T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

Ergun EREN

**ERGENLERDE YILMAZLIK, OLUMLU GELECEK BEKLENTİSİ VE
STRESLE BAŞA ÇIKMA ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MUŞ-2025

T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

Ergun EREN

**ERGENLERDE YILMAZLIK, OLUMLU GELECEK BEKLENTİSİ VE
STRESLE BAŞA ÇIKMA ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ JÜRİ ÜYELERİ

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Zekeriya ÇAM

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Aynur KARABACAK ÇELİK

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Selami KARDAŞ

MUŞ-2025

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	I
ÖZET.....	III
ABSTRACT	IV
TEŞEKKÜR	V
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ	VI
TABLolar DİZİNİ	VII
ŞEKİLLER DİZİNİ	VIII
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1 PROBLEM DURUMU	3
1.2 ARAŞTIRMANIN AMACI.....	9
1.3 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	9
İKİNCİ BÖLÜM	12
KURAMSAL ÇERÇEVE.....	12
2.1. ERGENLİK DÖNEMİ VE GELİŞİMSEL ÖZELLİKLERİ	12
2.2. YILMAZLIK.....	15
2.2.1. Yılmazlık Modelleri	19
2.2.2. Yılmaz Bireylerin Özellikleri	24
2.2.3. Yılmazlıkta Koruyucu Faktörler ve Risk Faktörleri.....	28
2.3. OLUMLU GELECEK BEKLENTİSİ	30
2.3.1. Ergenlik Döneminde Olumlu Gelecek Beklentisi	35
2.4. STESLE BAŞA ÇIKMA.....	36
2.4.1. Ergenlik Döneminde Stesle Başa Çıkma	39

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMA MODELİ	45
3.2. ÇALIŞMA GRUBU	45
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	47
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	47
3.3.2. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	47
3.3.3. Olumlu Gelecek Beklentisi Ölçeği.....	47

3.3.4 Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği	48
3.4 ARAŞTIRMA ETİĞİ	49
3.5 VERİLERİN TOPLANMASI.....	49
3.6 VERİLERİN ANALİZİ.....	49

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. ARAŞTIRMA BULGULARI.....	51
--------------------------------------	-----------

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	56
5.1.1. Ergenlerin Yılmazlık, Olumlu Gelecek Beklentisi ve Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi ile İlgili Tartışma ve Sonuç	56
5.1.2. Olumlu Gelecek Beklentisi ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Yılmazlığı Yordama Gücünün İncelenmesi ile İlgili Tartışma ve Sonuç	63
5.2. ÖNERİLER	68
KAYNAKÇA	70
EKLER.....	95

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ERGENLERDE YILMAZLIK, OLUMLU GELECEK BEKLENTİSİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Ergun EREN

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Zekeriya ÇAM

2025, 112 sayfa

Bu tezin amacı, ergenlik dönemindeki öğrencilerin yılmazlıkları ile olumlu gelecek beklentisi ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Nicel araştırmalarda kullanılan ilişkisel tarama modelinin benimsendiği bu araştırmada, Muş ilinde farklı lise türlerinde öğrenim gören ve yaşları 13 ile 17 arasında değişen 840 ergen araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Katılımcıların %47,86'sı (n = 402) erkek, %52,14'ü (n = 438) kadındır. Katılımcıların ortalama yaşı 15,16'dır (SD = 1,16). Veri toplama sürecinde Kişisel Bilgi Formu, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12), Olumlu Gelecek Beklentisi Ölçeği (OGBÖ) ve Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği (EBÇÖ) kullanılmıştır. Toplanan veriler betimsel istatistikler, korelasyon analizi ve regresyon analizi teknikleri kullanılarak çözümlenmiştir. Araştırma bulguları, incelenen değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkiler bulunduğunu göstermiştir. Yapılan regresyon analizleri sonucunda, olumlu gelecek beklentisi ve aktif başa çıkma değişkenlerinin ergenlerin yılmazlıklarının anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir. Buna karşın, kaçınan başa çıkma stratejisinin yılmazlık üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olmadığı sonucu elde edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bu sonuçlar, ilgili alanyazın bağlamında tartışılmış ve bulgular temel alınarak uygulamacılar, politika belirleyiciler ve gelecekteki araştırmacılar için öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik danışma ve rehberlik, yılmazlık, olumlu gelecek beklentisi, stresle başa çıkma.

ABSTRACT
MASTER’S THESIS
INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIPS BETWEEN RESILIENCE,
POSITIVE FUTURE EXPECTANCY AND COPING WITH STRESS IN
ADOLESCENTS

Ergun EREN

Advisor: Assoc. Prof. Zekeriya ÇAM

2025, Page: 112

The aim of this thesis is to examine the relationships between resilience, positive future expectations and coping with stress levels among adolescent students. This study adopted a correlational survey design, a quantitative research methodology. The sample comprised 840 adolescents, ranging in age from 13 to 17, studying in various high school types in the Muş province. Participants included 47.86% (n = 402) males and 52.14% (n = 438) females, with a mean age of 15.16 years (SD = 1.16). Data were collected using a Personal Information Form, the Child and Youth Resilience Measure (CYRM-12), the Positive Future Expectancy Scale (PFES) and the Adolescent Coping Scale (ACS). The collected data were analyzed using descriptive statistics, correlation analysis and regression analysis techniques. The research findings indicated statistically significant relationships among the examined variables. Regression analyses revealed that positive future expectancy and active coping strategies significantly predicted adolescent resilience. Conversely, it was concluded that the avoidant coping strategy did not have a significant predictive effect on resilience. These findings are discussed within the context of the relevant literature, and based on these results, recommendations are provided for practitioners, policymakers, and future researchers.

Key Words: Psychological counseling and guidance, resilience, positive future expectancy, coping with stress.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tez çalışmamın her aşamasında, engin bilgisiyle yol gösteren, sorularımı sabırla yanıtlayan, yapıcı eleştirileri ve akademik rehberliğiyle çalışmama önemli katkılar sunan değerli danışmanım Sayın Doç. Dr. Zekeriya ÇAM'a en içten teşekkürlerimi sunarım. Kendisinin bu değerli yönlendirmeleri, çalışmamın bilimsel niteliğinin artmasında ve bugünkü şeklini almasında önemli rol oynamıştır.

Lisansüstü eğitimim boyunca bilgi ve deneyimlerinden yararlandığım, desteklerini her zaman hissettiğim kıymetli bölüm hocalarıma ve çalışmamın değerlendirilmesinde değerli görüşleriyle katkı sunan tez jüri üyelerime teşekkürü bir borç bilirim.

Araştırmamın veri toplama sürecinde yardımlarını esirgemeyen öğretmen arkadaşlarıma ve çalışmaya katılarak değerli bilgilerini paylaşan tüm katılımcılara içtenlikle teşekkür ederim.

Mesleğimizin geleceği için özveriyle çalışan, eğitime gönül vermiş tüm meslektaşlarıma ve eğitim emekçilerine saygılarımı sunarım.

Son olarak, hayatımın her anında yanımda olan; sabırları, destekleri, emekleri, sevgileri ve koşulsuz ilgileriyle bugünlere gelmemde en büyük pay sahibi olan sevgili aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Muş-2025

Ergun EREN

KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

APA	:	Amerikan Psikoloji Birliği
MEB	:	Millî Eğitim Bakanlığı
PDR	:	Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
TDK	:	Türk Dil Kurumu



TABLÖLER DİZİNİ

Tablo 3.1 Çalışma grubuna ait demografik bilgiler	46
Tablo 4.1 Ölçeklere Ait Betimsel İstatistikler.....	51
Tablo 4.2 Değişkenler Arası Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	52
Tablo 4.3 Yılmazlık Üzerine Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	54



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 2.1. Henderson ve Milstein'ın Yılmazlık Çemberi.....	23
--	----



GİRİŞ

Psikolojik danışma ve rehberlik alanında insanı anlamak, onun çok boyutlu doğasının anlaşılmasını gerektirmektedir. İnsan, biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutlarıyla bütünleşik bir varlık olarak, yalnızca fizyolojik gereksinimlerle sınırlı kalmayıp, çok katmanlı bir yapı sergilemektedir. Tanhan (2020), bu bütünlüğü vurgulayarak, bireyin güvenlik ihtiyacını sağlık ve korunma gereksinimleri çerçevesinde; psikolojik ihtiyaçlarını aidiyet, sevgi, yeterlilik ve özerklik arayışı bağlamında; sosyal gereksinimlerini ise ilişki kurma ve iletişim süreçleriyle açıklamaktadır. Bu bakış açısı, insanın varoluşsal dinamiklerinin salt bedensel ihtiyaçlarının ötesinde, sahip olduğu çeşitli sistemlerinin etkileşimi sonucu şekillendiğini ortaya koymaktadır.

Modern psikoloji son yıllarda, bireyin eksikliklerine ve zayıf yönlerine odaklanan geleneksel araştırmaların aksine, giderek bireylerin olumlu yönlerine, mutluluklarına, iyilik hallerine ve pozitif duygularına odaklanmayı hedeflemiştir. Bu eğilim, bireyin patolojisini merkeze alan klasik yaklaşımların yerini, çağın gereksinimlerine uygun bütüncül bakış açısı ve modellere bırakmasına yol açmıştır. 20. yüzyılın son çeyreğinde psikoloji biliminde yaşanan paradigma değişimi, patoloji odaklı yaklaşımlardan, insanın potansiyelini ve güçlü yönlerini ön plana çıkaran pozitif psikoloji bakış açısına doğru bir evrimi beraberinde getirmiştir.

Pozitif psikoloji, insan davranışlarını yalnızca sorun odaklı değerlendirmek yerine, bireylerin güçlü yönleri, iyilik halleri ve optimal işlevsellikleri temelinde anlamlandırmayı ve geliştirmeyi amaçlamaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Ayrıca bu yaklaşım; umut, iyi oluş, mutluluk, yılmazlık gibi olumlu özelliklerin yanı sıra diğer güçlü yönler, yetenekler ve kapasitelerin bilimsel temeller ışığında sistematik olarak araştırılmasına odaklanmaktadır (Rashid, Summers ve Seligman, 2023).

Bireyin olumlu özelliklerine odaklanan çeşitli çalışmalar bulunmakla birlikte, pozitif psikolojinin bir yaklaşım olarak akademik çevrelerde tanınması ve kabul görmesi Seligman'ın 1998'de Amerikan Psikoloji Derneği (APA) Başkanı seçilmesi ve 1999'daki APA kongresinde öncülüğünü yaptığı konuşmayla hız kazanmıştır (Arslan ve Ayas, 2019). Bu tarihsel dönüm noktası, pozitif psikolojinin yalnızca kuramsal bir çerçeve sunmanın ötesine geçerek, uygulamalı araştırmalar ve müdahale programları için temel bir rehber haline gelmesine zemin hazırlamıştır.

Bu yaklaşıml, insan gelişiminin olumlu yönlerini kavramaya ve bu unsurların bireylerin zorluklarla başa çıkma süreçlerindeki rolünü ortaya koymaya yönelik disiplinler arası bir model sunmaktadır. Bu doğrultuda, bireylerin güçlü yönlerini merkeze alan pozitif psikoloji yaklaşımına yönelik ilgi her geçen gün artmakta; insanın olumlu özelliklerine odaklanması bakımından bu alan hem akademik çevrelerde hem de popüler kültürde giderek daha fazla dikkat çekmekte ve yaygınlık kazanmaktadır (Kardaş, 2017).

Pozitif psikoloji, giderek artan ilgi gören bir disiplin olmasına karşın, önemli eleştirilerle de karşılaşmaktadır. Bu yaklaşıma yöneltlen temel eleştirilerden biri, olumlu unsurlara aşırı odaklanarak olumsuz deneyimleri göz ardı ettiğı yönündedir (Lazarus, 2003). Bununla birlikte, hümanistik psikolojiye karşı daha fazla ampirik kanıt sunma çabasıyla metodolojik olarak ilişkisel ve kesitsel araştırmalara dayanması, neden-sonuç ilişkilerini açıklamakta yetersiz kalmasına neden olmakta ve bu durum eleştirilere konu edilmektedir (Lazarus, 2003). Hefferon ve Boniwell (2014) ise alana yönelik eleştirilerin çoğunun, pozitif psikolojinin temel prensiplerinin tam olarak anlaşılabilmesinden kaynaklandığını savunmaktadır. Tüm bu eleştirilere rağmen, pozitif psikoloji alanındaki akademik gelişim ve yayınlar artarak devam etmektedir (Demir ve Türk, 2020).

BİRİNCİ BÖLÜM

Araştırmanın bu kısmında problem durumu, araştırmanın amacı ve önemi yer almaktadır.

1.1 PROBLEM DURUMU

İnsan yaşamı, olumlu deneyimlerden oluşmakla beraber bunun yanında yaşam boyunca birçok olumsuz durumu, örseleyici, sarsıcı ve stresli yaşam olaylarını da içerebilmektedir. Özellikle ergenler, okul ortamında yaşanan zorbalık, başarı baskısı, aile içi çatışmalar ve sosyal medyanın olumsuz etkileri (siber zorbalık, bağımlılık, bilgi kirliliği, idealize edilmiş beden imgeleri, şiddet ve nefret söylemleri) gibi çeşitli faktörler nedeniyle bu tür olumsuz yaşantılarla sıkça karşılaşmaktadırlar. Ergenlik döneminde kimlik bunalımları, arkadaş ilişkilerinde yaşanan sorunlar ve duygusal dalgalanmalar, genç bireylerin yılmazlık özelliği gösterebilecekleri önemli unsurlar olarak öne çıkmaktadır.

Bu olumsuz yaşantılara verilen tepkiler ve geliştirdikleri başa çıkma stratejileri bireyden bireye farklılık göstermektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Bazı bireyler, stresli ve travmatik durumlar karşısında anksiyete ve depresyon gibi çeşitli psikolojik sıkıntılar yaşayarak uzun süre olumsuz ruh halinde kalabilirken, diğerleri benzer olumsuz yaşantıların yol açtığı ruh hallerinden kısa sürede kurtularak normal yaşamlarına devam edebilmektedirler. Bu bağlamda, insan hayatını derinden etkileyen yaşantılara karşı sağlam durmada önemli bir rol oynayan pozitif psikoloji akımı, günümüzde büyük önem taşımaktadır (Arslan ve Ayas, 2019). Pozitif psikoloji yaklaşımında, bireylerin bu kendini toplama ve normal yaşantılarına hızla dönme yetenekleri, yılmazlık kavramıyla açıklanmaktadır (Püsküllü, 2024).

Yılmazlık, pozitif psikoloji disiplininin temel kavramlarından biri ve insan yaşamında kilit bir role sahip olmasıyla pozitif psikoloji alanının önemli araştırma konularından birini oluşturmaktadır.

Yılmazlık kavramı, ilk kez Kobasa (1979) tarafından, stres ve zorlu yaşam olaylarına maruz kalmalarına rağmen psikolojik ve fiziksel sağlıklarını sürdürebilen bireyleri tanımlamak amacıyla kullanılmıştır. 20. yüzyılda durağan bir kişilik özelliği olarak tanımlanan yılmazlık, günümüzde bireylerin içsel kapasiteleri ile çevresel faktörler arasındaki dinamik etkileşimden beslenen ve süreç odaklı bir yapıya dönüşmüştür (Luthar

ve Zelazo, 2003). Söz konusu yaklaşım, yılmazlığı salt bireysel bir nitelik olmaktan çıkarak sosyal destek sistemleri, kültürel bağlam ve risk faktörleriyle kurulan ilişkiler gibi çoklu değişkenlerin kesişiminde şekillenen uyuma sağlayıcı bir mekanizma olarak yeniden konumlandırmaktadır. Böylece yılmazlık hem koruyucu faktörlerin rolünü hem de bireyin değişen koşullara psikolojik esneklikle yanıt verme becerisini kapsayan bütüncül bir teorik çerçeveye evrilmiştir (Doğan ve Yavuz, 2020).

Özellikle ergenlik dönemi gibi gelişimsel geçiş evrelerinin kendine özgü dinamikleri ve bu evredeki öğrencilerin yaşamlarında meydana gelen çok yönlü değişimler düşünüldüğünde, ergenlikte yılmazlık konusu ayrıca önem taşımakta ve öğrencilerin yılmazlık düzeylerinin anlaşılması daha da önemli hale gelmektedir (Yoldaş ve Demircioğlu, 2019).

Ergenlik dönemi, bireylerin yaşamlarının tüm alanlarındaki gelecek temellerinin atıldığı, gelişimsel olarak önemli bir evre olarak değerlendirilmektedir. Bu dönem, kimlik oluşumu, sosyal ilişkilerin karmaşıklaşması ve önemli yaşam geçişleri gibi belirleyici özellikleriyle karakterize edilir. Özellikle travma ve olumsuzluklara maruz kalan ergenlerin ruhsal bütünlüklerini koruyarak yılmazlıklarını sürdürebilmelerini sağlayan etkenlerin anlaşılması, ruh sağlığı araştırmalarında giderek artan bir öneme sahip olmuştur. Bu bağlamda, yılmazlık kavramı, ergen ruh sağlığı ve uyumunu anlamada anahtar bir rol edinmiştir (Işık, 2016).

Yılmazlık araştırmaları, risk faktörleri ve patolojiye odaklanan geleneksel yaklaşımlardan ayrılarak, bireyin zorluklar karşısında sergilediği uyum kapasitesine odaklanmaktadır. Kaplan, Turner, Norman ve Stillson (1996), risk temelli müdahalelerin daha çok olumsuz etkenleri azaltmayı hedeflediğini belirtirken, yılmazlık perspektifinin bireyin başa çıkma becerilerini, içsel dayanıklılığını ve destekleyici çevresel kaynaklarını güçlendirme yoluyla stresli yaşam olaylarına karşı yılmazlığını artırmayı amaçladığını vurgulamaktadır.

Türkiye'deki ergenlerin karşılaştığı sosyokültürel stres kaynakları arasında doğal afetler (Aksu ve İmrek, 2023), pandemi süreci ve ekonomik belirsizlikler (Yektaş, 2020), göç olgusu (Doğan ve Buz, 2022), internet ve dijital oyun bağımlılığı (Yağcı ve Yalaki, 2021; Güler ve Şenses, 2025), akademik beklentiler (Cengiz, Yağan, Kara ve Dört Yol, 2023) ve sınavlara ilişkin kaygı (Kapıkıran, 2020; Özcan, 2021) önemli stres etkenleri

olarak gösterilebilir. Ergenlerin stresli yaşam olayları karşısında ruhsal uyumlarını sürdürebilmeleri ve psikolojik dengelerini koruyabilmeleri, büyük ölçüde benimsedikleri başa çıkma stratejilerinin niteliğiyle ilişkilidir.

Başa çıkma, stresli ya da zorlayıcı yaşam olayları karşısında bireyin yaşadığı gerilimi azaltmak ya da tamamen ortadan kaldırmak amacıyla kullandığı mücadele yöntemleri veya yönetim süreçleri olarak tanımlanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984; Türküm, 1999; Gündüz ve Gökçakan, 2003). Aynı zamanda başa çıkma, psikolojik sıkıntılara neden olan kaynakların etkisini azaltmaya yönelik bilişsel ve davranışsal tepkilerden oluşan dinamik bir süreçtir (Bacanlı, Sürücü ve İlhan, 2013).

Başa çıkma stratejileri, stres faktörlerinin olumsuz etkilerini hafifletmek, azaltmak veya ortadan kaldırmak amacıyla bireyler tarafından kontrollü veya otomatik bir şekilde kullanılan davranışsal ve bilişsel süreçleri kapsamaktadır. Bu stratejiler, ergenlerin stresli ve zorlu durumlara verdiği davranışsal ve bilişsel tepkileri ifade etmektedir (Steinhardt ve Dolbier, 2008).

Hayatta karşılaşılan zorlukların üstesinden gelmek ergenler üzerinde psikolojik olarak olumlu etkiler oluştururken, uygun başa çıkma stratejisinin kullanılmaması ise psikolojik açıdan daha zorlayıcı durumlar ortaya çıkartabilir (Başer, 2018). Ergen, yaşadığı problemler karşısında kendisini psikolojik olarak koruyacak yeterli donanımına sahip değilse, kendisini güçsüz hisseder; bu durumda iç gerilim artar, kaygı belirtileri görülür, mevcut duygusal denge bozulur, uyum bozukluğu ortaya çıkar ve hatta fiziksel hastalıklar gözlenebilir (Sipahioğlu, 2008).

Burger (2020) de, yaşamda karşılaşılan belirli bir durumun özgün koşullarına göre uygun başa çıkma stratejilerini etkili bir şekilde ayarlayabilenlerin, bunu yapamayanlara göre yaşamın zorluklarıyla daha kolay başa çıkabileceklerini ortaya koymuştur.

Yılmazlık, bireylerin psikolojik iyilik hallerini destekleyerek başa çıkma becerilerini güçlendiren önemli bir kavramdır (Sarı, Uyumaz ve Kaya, 2019). Yılmaz bireyler, stres ve kaygı yaratan durumları kişisel öğrenme ve gelişme fırsatlarına dönüştürmek için çeşitli başa çıkma stratejileri kullanırlar (Kaner ve Bayraklı, 2009). Folkman (1997), başa çıkmanın olumlu psikolojik durumlarla dört temel biçimde ilişkili olduğunu belirtmektedir: olumlu yeniden değerlendirme, amaca yönelik problem odaklı başa çıkma, manevi değerlere sığınma ve olayların olumlu yönlerine odaklanma.

Araştırmalar, başa çıkma stratejilerinin bireylerin yılmazlık düzeylerini artırmada önemli bir role sahip olduğunu göstermektedir (Eryılmaz ve Ercan, 2010; zer, 2016). Bireylerin kendilerini iyi hissetmek için kullandıkları davranışsal yaklaşımlar olarak da değerlendirildiğinde başa çıkma stratejilerinin ergenlerin yılmazlık düzeylerine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir (Doğan ve Eser, 2013).

Nitekim, yılmazlık düzeyi arttıka olumlu başa çıkma stratejilerinin kullanımının da yükseldiği gözlemlenmiştir (etin, 2019). Skodol (2010) ise yılmazlık ve başa çıkmanın karşılıklı etkileşim içinde olduğunu ve her birinin tek başına ya da birlikte, olumsuz deneyimlerin etkilerini olumlu ya da olumsuz yönde değiştirebileceğini ifade etmektedir.

İnsan davranışları üzerinde gelecek beklentilerinin önemli bir etkisi olduğu bilinmektedir (Adler, 2003). Zorluklar ve engeller karşısında sergilenen yılmazlık becerisi ve olumlu gelecek beklentisi, ergenlerin psikolojik iyilik halleri ve uyumları için önemli özellikler olarak görülmektedir.

Günümüz yaşam koşulları dikkate alındığında, ergenlerin gelecekleri ile ilgili gerçekçi ve ulaşılabilir planlamalar yapma ihtiyaı giderek artmaktadır. Geleceğe yönelik düşünceler geliştirmek ve belirli beklentilere sahip olmak, ergenlik döneminde sağlıklı psikososyal gelişim için önemli bir koruyucu faktör olarak kabul edilmektedir. Gelecek konusunda iyimser ve umutlu bakış açısı geliştiren ergenler, olumlu gelecek beklentisine sahip olarak kabul edilmektedir (Eryılmaz, 2011).

McCabe ve Barnett (2000), ergenlerin gelecek beklentilerini genellikle yüksek bir kariyer seviyesine ulaşma, iyi eğitim veren okullardan mezun olma ve nitelikli bir çalışan olabilme gibi hedeflerle ilişkilendirmektedirler. Ergenler, gelecekten sadece eğitim ve kariyer hedefleri değil aynı zamanda iyi bir aile, sağlıklı bir yaşam ve inana yönelik çeşitli beklentilere de sahip olmaktadır (Uluçay, zpolat, İşgör ve Taşkesen, 2014).

Gelecek beklentisi üzerine yapılan güncel araştırmalar, özellikle olumlu gelecek beklentisinin, ergenlerin ruh sağlıklarını destekleyici ve koruyucu bir rol oynadığını ve psikolojik işlevselliklerine önemli katkılar sağladığını ortaya koymaktadır (Toker ve Kalıpcı, 2021). Ergenler açısından olumlu gelecek beklentisi, onların öznel iyi oluş düzeylerini destekleyen temel psikolojik kaynaklardan biri olarak değerlendirilmektedir (Eryılmaz, 2011; şimşek, nal, Mermer ve zaslan, 2022).

Bu doğrultuda, gelecek beklentileri ergenlerin de sağlıklı gelişim sürecinde önemli ve belirleyici bir rol oynamaktadır (Beltekin ve Kuyulu, 2020). Çünkü olumlu gelecek beklentisi, ergenlerin günlük yaşamlarındaki davranışlarını motive etmenin yanı sıra gelecekte yapacakları seçimleri ve alacakları kararları da önemli ölçüde etkilemektedir (Verdugo, Freire ve Sandoval, 2018). Amaçlarına ulaşmak için çeşitli fırsatlara sahip olduğuna inanan ergenler, gelecekte kendilerini bekleyen olumlu gelişmeler hakkında daha iyimser düşünceler geliştirmektedirler.

Olumlu gelecek beklentilerine sahip bireylerin, olumsuz yaşam olaylarıyla başa çıkmaya ilişkin kendilerine olan inançları da daha yüksektir (Çelikel ve Erkorkmaz, 2008). Walsh (1996) tarafından benzer şekilde, olumlu gelecek beklentilerine sahip ergenlerin zorlu yaşam koşullarına rağmen gelecekteki hedeflerini gerçekleştirmek için somut bir plan oluşturarak azimle çaba gösterdikleri belirtilmektedir. Aktaş (2016) da olumlu gelecek beklentisine sahip bireylerin gelecekteki amaçlarına ulaşma konusunda yılmadan çaba göstermekte olduklarını belirtmektedir.

Yılmazlık, ergenler için hem psikolojik bir koruyucu faktör hem de gelecekteki hedeflerine ulaşmak için önemli bir motivasyon kaynağı olarak işlev görmesi bakımından olumlu gelecek beklentisi ile yakından ilişkili bir özellik olarak değerlendirilmektedir (Aidan, 2017). Gelecek beklentisi üzerine yapılan araştırmalar, olumlu gelecek beklentilerine sahip bireylerin genel olarak daha pozitif hissettiklerini ve yılmazlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (McCabe ve Barnett, 2000). Benzer şekilde, davranışlarında ve düşüncelerinde esnek olan ve yüksek düzeyde yılmazlık gösteren bireylerin, olumlu gelecek beklentileri geliştirmeye daha yatkın oldukları ifade edilmektedir (Walsh, 1996).

Bu bağlamda, gelecek beklentisini etkileyen ve aynı zamanda gelecek beklentisinden etkilenen çok sayıda değişkenin varlığı söz konusudur. Gelecek beklentisinin yapısını açıklamak ve daha iyi anlamak amacıyla yapılan çalışmalara bakıldığında, çeşitli farklı değişkenlerle ilişkisinin incelendiği görülmektedir (Dursun, Özkan ve Başkaya, 2019). Gelecek tasarımının yeterince yapılamaması ve beklentilerin karşılanmaması durumunda, bireylerde yoğun bir umutsuzluk ve stres yaşanabilmektedir (Çokluk, 2000).

Alanyazında yılmazlık ile başa çıkma arasındaki ilişkiye dikkat çekilmektedir. Bu bağlamda Deniz, Kurtuluş ve Uzun (2022), yüksek yılmazlık düzeyine sahip bireylerin mücadeleyi bırakmadıklarını, problemlerle ve zorlu yaşam olaylarıyla aktif bir şekilde başa çıktıklarını, sağlıklı bir iyi oluş durumunda olduklarını, benlik algılarının yüksek olduğunu ve bu nedenle yaşam doyumlarının da yüksek olduğunu ve daha mutlu hissettiklerini belirtmektedirler.

Benzer şekilde olumlu gelecek beklentisi ile başa çıkma arasında da bir bağlantı olduğu belirtilmektedir. Bu bağlamda geleceğin hem belirsizliklerle dolu olduğu hem de olumlu ve olumsuz birçok farklı deneyimi aynı anda barındırabileceği gerçeği psikoloji alanyazınında sıklıkla vurgulanmaktadır. Bu konuda ergenlerin olumsuz beklentiler yerine olumlu beklentiler oluşturması için içsel duygusal süreçlerini yönetmeleri önemli bir unsur olarak görülmektedir (Şirin, Şirin ve Erdoğan, 2023). Bu süreçlerini etkin yönetebilen ergenlerin olumlu gelecek beklentileri, zorluklarla ve stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına önemli ölçüde yardımcı olmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde, ergenlerde yılmazlık kavramına ilişkin çeşitli çalışmalar bulunmakla birlikte, bu araştırmaların önemli bir kısmının yılmazlığı tek bir değişkenle ilişkilendiren yaklaşımlar çerçevesinde ele aldığı ve ergen örneklemelerinden ziyade daha çok üniversite öğrencileri veya yetişkinler üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir (Demir, 2017; Çetin, 2019; Doğan ve Yavuz, 2020; Keskin, 2024).

Özellikle Türkiye bağlamında, ergen bireylere odaklanan ve yılmazlığı diğer psikososyal koruyucu faktörlerle (stresle başa çıkma becerileri, olumlu gelecek beklentisi vb.) ilişkisel düzeyde inceleyen çok değişkenli araştırmaların sınırlı sayıda olduğu dikkati çekmektedir.

Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin yoğun olarak sunulduğu ortaöğretim düzeyindeki ergenlerin gelişimsel ihtiyaçları göz önüne alındığında ise yılmazlığın bu örneklemde çok boyutlu bir yaklaşımla incelenmesinin hem kuramsal anlayışın derinleşmesine hem de okul temelli PDR hizmetlerinde somut uygulama protokolleri geliştirilmesine katkı sağlayabileceği değerlendirilmektedir.

Örneğin; gelecek beklentisini artıran psikoeğitim oturumları, stresle başa çıkma becerilerine yönelik grup rehberliği programları veya koruyucu faktörleri bütüncül şekilde ele alan kapsamlı psikolojik danışma modülleri gibi okul PDR planlarına

doğrudan entegre edilebilecek müdahale araçlarının tasarlanmasına olanak tanıyabilir. Bu doğrultuda, mevcut literatürdeki eğilimler dikkate alındığında, Türkiye'de ergenlere özgü çok değişkenli yılmazlık araştırmalarına ihtiyaç olduğu görülmektedir.

Türkiye ve diğer ülkelerde yılmazlığın ele alınması ve bu konuda yapılan araştırmalar, konunun önemini göstermektedir. Alanyazın bilgilerine dayalı olarak, yılmazlık, olumlu gelecek beklentisi ve stresle başa çıkma kavramlarının hem birbirleri ile hem de ergenlerle ilişkili olduğu söylenebilir.

Alanyazın incelendiğinde, ergenlerde yılmazlık üzerine çeşitli değişkenler yer alsa da olumlu gelecek beklentisi ve stresle başa çıkma değişkenlerinin bir arada değerlendirildiği bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Ergenlerde yılmazlığın daha iyi bir şekilde anlaşılabilmesi için olumlu gelecek beklentisi ve stresle başa çıkma birlikte ele alınmasının önem arz ettiği düşünülmektedir. Bu kapsamlı bakış açısıyla ergenlerde yılmazlık, olumlu gelecek beklentisi ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkilerin incelenmesi, psikoloji alanyazınına özgün ve değerli katkılar sunabilecek önemli bir araştırma konusu olarak görülmüştür.

Buradan hareketle ergenlerin yılmazlık, olumlu gelecek beklentisi ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi bu araştırmanın problemini oluşturmaktadır.

1.2 ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın genel amacı ergenlerin yılmazlık, olumlu gelecek beklentisi ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. Ergenlerin yılmazlık ile olumlu gelecek beklentisi arasında ilişki var mıdır?
2. Ergenlerin yılmazlık ile stresle başa çıkma düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
3. Ergenlerde olumlu gelecek beklentisi ve stresle başa çıkma düzeyleri yılmazlığı yordamakta mıdır?

1.3 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Türkiye’de yılmazlık konusunda yapılmış çalışmalar incelendiğinde; demografik özellikler, cinsiyet (Bahadır, 2009), akademik başarı (Gizir, 2004), benlik kurgusu ve

bağlanma stilleri (Gündaş, 2013), aile (Günaydın ve Akaroğlu, 2022), benlik saygısı ve başa çıkma (Kurt, 2013), aile içi iletişim kalıpları (Gökçe, 2024), öz düzenleme becerileri ve gelecek beklentileri (Akpolat, 2021), umut (Zeybekoğlu, 2019) ve davranış sorunları (Yaşar, 2024) gibi değişkenlerin ele alındığı görülmektedir. Bu durum, çalışmanın alanyazına katkısı açısından önemini göstermektedir.

Olumlu gelecek beklentisi konusunda Türkiye’de yapılan çalışmalar; kariyer uyum yeteneği (Aksoy, 2022), kariyer stresi ve tükenmişlik (Haznedar, 2023), öz yeterlik ve aktif başa çıkma (Öztürk, 2024), belirsizliğe tahammülsüzlük (Taşdelen, 2024), sınav kaygısı ve anababa beklentisi (Adıgüzel, 2025) gibi değişkenlerin olumlu gelecek beklentisi ile ilişkili olarak incelendiğini göstermektedir.

Stresle başa çıkma konusunda ise; duygu düzenleme ve yılmazlık (Türk, 2023), bilişsel hatalar ve algılanan anababa davranışları (Çetin, 2022), öz şefkat ve sosyal bağlılık (Anılğan, 2022), aile ilişkileri (Yıldız, 2021), yalnızlık ve yaşam doyumu (Balaban, 2015), depresyon (Kara ve Gülbahçe, 2022), belirsizliğe tahammülsüzlük ve olumlu gelecek beklentisi (Şirin vd., 2023) gibi değişkenlerin ele alındığı görülmektedir.

Bu araştırmada, söz konusu değişkenler bir araya getirilerek yılmazlık, olumlu gelecek beklentisi ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Türkiye’de ergenlerle benzer kapsamlı bir çalışmanın bulunmaması, araştırmanın özgünlüğünü ve alanyazına katkısını artırmaktadır.

Yılmazlık, bireyin karşılaştığı olumsuzluklara rağmen psikolojik dengesini koruyabilmesini ve bu durumlara uyum sağlayabilmesini mümkün kılarken (Kararımak, 2006; Işık, 2016), olumlu gelecek beklentisi bireyin motivasyonunu artırır ve geleceğe dair umut beslemesine yardımcı olur (Eryılmaz, 2011), stresle başa çıkma stratejileri ise stresin ergen üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmada önemli bir işlev görür (Aydın, 2008). Bu üç kavramın Türkiye’nin kültürel bağlamında ilişkisinin incelenmesi, ergen ruh sağlığına yönelik psikolojik danışma uygulamalarına önemli katkılar sunabilir.

Araştırma bulgularının, ergenlere yönelik uygulayıcılara ve araştırmacılara rehberlik edeceği öngörülmektedir. Kültürel normlarla şekillenen stres kaynakları ve başa çıkma stratejileri dikkate alındığında, okullarda psikolojik danışma hizmetlerinin güçlendirilmesi, ergenlerin bütünsel gelişimine katkı sağlayacaktır.

Sonuç olarak, yılmazlık becerisinin araştırılması ve bu beceriyi yordayan değişkenlerin belirlenmesi, psikoeğitim programlarının ve grupla psikolojik danışma oturumlarının yapılandırılmasına bilimsel zemin hazırlayacaktır. Elde edilen bulgular, ergenlerin sağlıklı bir geleceğe hazırlanmalarına destek olacak yenilikçi politikaların ve kapsamlı müdahalelerin geliştirilmesine ışık tutabilir.



İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. ERGENLİK DÖNEMİ VE GELİŞİMSEL ÖZELLİKLERİ

Bu bölümde, araştırmanın temel kavramlarından biri olan ergenlik dönemi, farklı psikolojik ve sosyokültürel bağlamlardaki tanımları ve özellikleri ışığında ele alınmıştır.

Ergenlik dönemi, çocukluktan yetişkinliğe geçiş aşamasını temsil eden hem fiziksel hem de psikolojik düzlemde bir dizi önemli değişimin yaşandığı temel bir gelişimsel evre olarak tanımlanmaktadır. Ergenlik dönemi, farklı psikolojik ve sosyokültürel bağlamlarda çeşitli tanımlarla açıklanmakta olup, bireysel gelişimin yanı sıra toplumsal beklentilerle de şekillenmektedir. Batı literatüründe yaygın olarak kullanılan “adolescent” kavramının kökeni, Latince büyüme, olgunlaşma anlamına gelen “adolescere” fiilinden türetilmiştir. Bu etimolojik köken, ergenliğin durağan bir durumu değil, devam eden dinamik bir gelişimsel süreci ifade ettiğini göstermektedir (Yavuzer, 2019).

Ergenlik döneminin kapsamlı bir tanımını sunan Kulaksızoğlu (2020), bu dönemi buluş çağı ile başlayıp bedensel büyümenin tamamlanmasıyla sonlanan özel bir gelişimsel süreç olarak tanımlamaktadır. Bu evre, bireyin bedeninde fiziksel büyüme, hormonal değişiklikler, cinsel gelişim ve olgunlaşma, sosyal etkileşimler, duygusal dalgalanmalar, kimlik gelişimi ve bilişsel yetkinliklerde eş zamanlı belirgin değişim ve ilerlemeler yaşadığı bir dönemdir (Kulaksızoğlu, 2020). Yörükoğlu (2023) ise ergenliği, çocukluk ve erişkinlik arasında bir köprü görevi gören, bireyin ruhsal olgunlaşma ve yaşama hazırlık dönemi olarak değerlendirmektedir. Bu tanım, ergenliğin yalnızca fiziksel bir değişim dönemi olmadığını, aynı zamanda bireyin sosyal hayata hazırlık, uyum sağlama ve olgunlaşma sürecini de içerdiğini ifade etmektedir.

Benzer şekilde, Atabek (2002) ergenliği, çocukluktan üreme yeteneği kazanılan yetişkinliğe geçiş olarak tanımlar. Bu geçiş, yalnızca biyolojik değil aynı zamanda sosyal açıdan da önemli bir değişim evresidir. Özbay ve Öztürk (1992) ise ergenliği, bireyin bağımsızlık ve sosyal üretkenlik kazandığı, kronolojik olarak ilerleyen doğal bir gelişim süreci olarak ifade etmektedir.

Bu dönem, bireyin sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik bütünlüğünü de sorguladığı; kimlik arayışının ön plana çıktığı bir süreçtir. Oktan ve Şahin’e (2010) göre

kendilerine dair temel sorulara yanıt arayışı, ergenlik döneminin belirgin özelliklerinden biri olarak öne çıkmaktadır. Bu bağlamda, ergenliği literatürde ilk kez ele alan Hall'dan günümüze kadar pek çok kaynakta bu dönem, sıkıntılı, endişeli ve fırtınalı bir evre olarak nitelendirilmektedir (Görker, Korkmazlar, Durukan ve Aydoğdu, 2004). Yavuzer (2015) ise bu dönemi fırtına ve stres metaforları ile ilişkilendirerek; duygusal karmaşanın, içsel çatışmaların ve paradoksların yoğun biçimde yaşandığı bir geçiş evresi olarak açıklamaktadır.

Tamar'a (2005) göre, ergenlik dönemi; bireyin çocukluk yaşantılarını yeniden değerlendirdiği, geçmiş olumsuz deneyimlerin onarılabildiği ve aynı zamanda yeni kırılganlıkların ortaya çıktığı hassas bir dönemdir. Hızlı fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimler yaşanırken; çatışma, belirsizlik, yeni deneyim arzusu ve idealist beklentiler ön plana çıkar. Bu nedenle ergenlik, bireyin bağımsızlaşarak kimlik oluşturma, bireyselleşme ve ayrışma süreçlerini başlattığı önemli bir evre olarak değerlendirilmektedir.

Ergenlik dönemi, gelişimsel literatürde genellikle kızlar için 12-21 yaş, erkekler için ise 13-22 yaş aralığında tanımlanmaktadır (Bakırcıoğlu, 2016). Ancak bu yaş sınırları, evrensel bir standart olmaktan çok biyolojik ve çevresel faktörlerin etkisiyle değişkenlik gösterebilmektedir. Bu nedenle, ergenliğin başlangıcı ve süresi kültürel ve çevresel etmenlerle şekillenmekte, bireyler arasında belirgin farklılıklar ortaya çıkabilmektedir.

Örneğin, bireyin ait olduğu ırk, beslenme alışkanlıkları, iklim koşulları ve sosyoekonomik statü gibi unsurlar, ergenliğin başlangıç ve bitiş zamanlamasını doğrudan etkileyebilir (Yavuzer, 2019). Bu da ergenliğin, bireyden bireye değişen, kültürel bağlamdan etkilenen esnek bir gelişimsel süreç olduğunu göstermektedir.

Yılmaz ergenler, yaşam sürecinde zorlukların kaçınılmaz bir durum olduğunu kabul eden, zorluklarla başa çıkma konusunda kişisel yeteneklerine dair gerçekçi bir inanç geliştiren ve her türlü kriz deneyiminden sonra gelişme potansiyelini görebilen kişilerdir (Kobasa, 1979; Bandura, 1982).

Ergenlerin sıklıkla karşılaştığı stres verici yaşam olayları, onların öznel iyi oluşlarını ve gelişimsel süreçlerini olumsuz yönde etkileyerek bu dönemde önemli bir risk unsuru oluşturmaktadır (Eryılmaz, 2009). Yaşamın olağan akışı içerisinde meydana

gelen olaylar dahi, ergenlerin stres yaşamasına neden olabilmektedir. Bu dönemde ergenler, ergenlikle birlikte artan fizyolojik değişimleri deneyimlerken, aynı zamanda gelişen bilişsel yeteneklerini yaşam tecrübeleriyle bütünleştirmek zorundadırlar. Buna ek olarak, anababalarından giderek uzaklaşarak bağımsızlık arayışına girerler.

Ergenler, stres yaratan yaşam olaylarının olumsuz etkilerini azaltmak ya da ortadan kaldırmak amacıyla çeşitli davranışsal ve bilişsel başa çıkma stratejilerine başvurmak zorundadırlar. Tüm bu gelişimsel süreçlere uyum sağlayabilmek için ergenlerin, etkili başa çıkma mekanizmalarını kullanmaları gerekmektedir (Petersen ve Hamburg, 1986; Patterson ve McCubbin, 1987).

Bu bağlamda, strese neden olan durumları kontrol altına alabilmek için kullanılan strateji çeşitliliği önemli bir avantaj sağlamaktadır. Ergenlerin kullandıkları başa çıkma stratejilerinin çeşitliliği arttıkça, bu durumun onlar açısından daha işlevsel ve yararlı olduğu belirtilmektedir (Price ve Stuart, 2002).

Yüksek yılmazlık seviyesine sahip bireylerin olumsuz yaşam olaylarıyla etkin bir şekilde başa çıkarken elde ettikleri bilişsel ve duygusal kazanımlar ve bunun sonucunda hissettikleri rahatlama, neşe, mutluluk ve gurur gibi olumlu yaşantılar, benlik saygılarını artırarak güçlendirmektedir (Akpolat, 2021). Farklı araştırmacılar benzer şekilde öğrencilerin stresle başa çıkmada başvurdukları etkili başa çıkma stratejilerinin olumlu gelecek beklentisi oluşturmalarına katkı sunduğunu belirtmektedirler (Şirin vd., 2023).

Ergenlik döneminde bireyler yaşamın bir üst basamağına hazırlanma, mesleki karar verme ve özerklik arayışı gibi nedenlerle gelecek kaygısını yoğun bir şekilde deneyimleyebilmektedirler (Dursun ve Özkan, 2019). Üstgüney (2023) gelecek beklentisini, kişinin planları üzerinde harekete geçmesi için önemli bir motivasyon kaynağı olarak kabul etmektedir. Araştırmalar, olumlu gelecek beklentisine sahip ergenlerin hedeflerine ulaşma konusunda daha istekli ve iyimser olduklarını ve geleceğe daha iyimser baktıklarını göstermektedir (Macleod ve Byrne, 1996).

Eryılmaz (2010) ayrıca yılmazlığı yüksek bireylerin, daha az kaygı taşıyarak gelecek için daha olumlu planlar oluşturabildiğini ifade etmektedir. Çuhadar, Demirel, Er ve Serdar (2019), olumlu gelecek beklentisinin ergenlerin geleceği tasarlaması ve meslekle ilgili kararları konusunda oldukça önemli olduğunu belirtmektedir. Şanlı ve Saraçlı (2015) gelecek beklentisine ilişkin, eğer kişi, bir durumu gerçek olarak kabul

ederse sonuçlar da gerçek olur diye belirtilerek, beklentilerin sonuçları etkilediğine dikkat çekmişlerdir.

Türkiye’de ergenlik dönemi, evrensel gelişimsel özelliklerin yanı sıra kendine özgü sosyokültürel faktörlerden de derin biçimde etkilenmektedir. Özellikle ülkemizde uygulanan eğitim sistemi ve merkezi sınav odaklı yapı, gençlerin akademik baskı düzeyini artırmakta ve bunun sonucunda stres seviyeleri yükselmektedir. Çiçek ve Tanhan (2018) tarafından belirtildiği üzere, Türkiye’de sınav merkezli eğitim modeli, öğrencilerin gelecek planlarının büyük oranda sınav başarılarına dayandırılmasına neden olmakta; bu da ilkokuldan başlayarak üniversiteye giriş sürecine kadar süren uzun ve zorlu bir hazırlık döneminin ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Bu süreçte öğrenciler hem zihinsel açıdan yorucu hem de yüksek stres içeren yoğun bir dönem geçirmektedirler.

Türkiye’de ergenlerin deneyimlediği önemli sosyokültürel dinamiklerden biri göç olgusudur. Göçün temel nedenleri arasında ekonomik güçlüklerin aşılması, işsizlik sorununun giderilmesi ve kentsel bölgelerdeki eğitim, sağlık ile kültürel hizmetlerden faydalanma imkânları yer almaktadır (Şen, 2011). Bölgesel ekonomik farklılıklar ve kentsel-kırsal alanlar arasındaki fırsat eşitsizlikleri, ergenlerin gelecek beklentilerini şekillendiren önemli etkenlerdir. Bunun yanı sıra, göçmen ergenler, uyum süreçlerinde hem dil bariyerleri hem de kültürel normlardaki farklılıklar sebebiyle ek psikososyal zorluklarla karşı karşıya kalmaktadırlar.

Bu bölümde sunulan farklı tanımlar ve yaklaşımlar, ergenlik döneminin çok boyutlu ve karmaşık bir gelişimsel evre olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Araştırmanın ilerleyen bölümlerinde, bu kavramsal çerçeve ışığında ergenlerde yılmazlık, olumlu gelecek beklentisi ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkiler daha detaylı bir şekilde incelenecektir.

2.2. YILMAZLIK

Son yıllarda psikolojik danışma ve rehberlik alanında pozitif psikolojinin ilkelerinin benimsenmesi ve uygulanmasının artmasıyla birlikte, psikolojik sorunlara odaklanmak yerine iyi oluşu destekleyen faktörlere yönelik ilgi artmıştır. Bu bağlamda yılmazlık kavramı, bireylerin zorluklar karşısındaki direnç ve uyum kapasitelerini vurgulayan önemli bir psikolojik yapı olarak ön plana çıkmaktadır.

Yılmazlık kavramı, etimolojik kökenini Latince resilience sözcüğünden almaktadır. Bu Latince terim, geri sıçrama anlamına gelen “resiliens” kelimesinden türetilen bir kavram olup (Hunter ve Chandler 1999), sözlükte bir malzemenin esnekliğini, bükülebilirliğini ve orijinal formuna yani ilk haline kolaylıkla geri dönebilme şeklinde ifade edilmektedir (Greene, 2002). Bu etimolojik bağlamda yılmazlık, zorluklar karşısında direnci koruyarak eski işlevselliğe kavuşma anlamını içermektedir.

Yılmazlık (resilience) kavramı yabancı literatürde zorluklarla karşılaşıldığında, bu durumdan daha güçlü çıkmayı, kriz anlarında gelişim göstermeyi ve dayanıklılığı artırmayı sağlayan aktif bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Walsh, 1996). Ayrıca, İngilizce’de “resilience ya da resiliency” olarak adlandırılan kavram, Türkçeye “kendini toparlama gücü” (Terzi, 2006), “psikolojik sağlamlık” (Kararın, 2006; Dayıoğlu, 2008; Bahadır, 2009), “sağlamlık” (Gizir, 2004; Er, 2009) “dayanıklılık” (Eminağaoğlu, 2006), “yılmazlık” (Öğülmüş, 2001; Özcan, 2005; Gürkan, 2006; Bayraklı, 2010; Demirbaş, 2010) gibi farklı şekillerde çevrilmiştir. Türkiye’de yapılan çalışmalar, günümüzde bu kavramın yaygın olarak “yılmazlık” olarak kullanıldığını göstermektedir. Buna paralel olarak, Günaydın ve Akaroğlu (2022) da yılmazlığı, kritik gelişim dönemlerini başarıyla geçmek ve karşılaşılan sorunların üstesinden gelmek için gerekli olan temel bir yetenek olarak tanımlamaktadır.

Sameroff (2005) da yılmazlık kavramından anlamlı bir şekilde bahsedebilmek için bireylerin yaşamlarını zorlayacak birtakım olaylarla yüz yüze gelmeleri ve bu olaylarla etkin bir şekilde başa çıkarak eski rutinlerine daha kolay şekilde geri dönmeleri gerektiğini belirterek yılmazlıkta başa çıkmanın önemine vurgu yapmıştır.

Özetle yılmazlık, bireyin zorlu yaşam olaylarına rağmen psikolojik sağlamlığını koruyabilme, uyum sağlayabilme ve hatta bu deneyimlerden güçlenerek çıkabilme kapasitesidir.

Ergenlik dönemi, bireyin birçok gelişim alanında önemli değişimler yaşadığı kritik bir evre olarak kabul edilmekte olup bu dönemde yılmazlık büyük bir önem taşımaktadır. Goldstein, Faulkner ve Wekerle (2013) tarafından da belirtildiği gibi, yüksek düzeyde yılmazlık, ergenleri duygusal ve davranışsal sorunlar karşısında koruyucu bir işleve sahiptir. Howell (2011) ise yılmazlığa sahip olan ergenlerin, olumsuz deneyimlerle karşılaştıklarında daha az depresif belirtiler, akademik sorunlar ve antisosyal davranışlar

sergilediklerini ifade etmektedir. Bu bağlamda, ergenlik döneminde yılmazlık kapasitesinin desteklenerek güçlendirilmesi gelişimsel risklerin azaltılması ve olumsuz sonuçların önlenmesi açısından önemli bir koruyucu unsur olarak değerlendirilmektedir.

Yılmazlık, araştırmalarda yaşamda karşılaşılan riskler ve zorluklarla başa çıkmada olumlu uyuma işaret eden bir kavram olarak ele alınmıştır (Kocakaya, 2017). Çünkü yılmazlık özelliği iki temel bileşen ile ele alınmıştır. Bu bileşenler ise yaşamda önemli risk ve tehditlere maruz kalmaya karşın uyumu ve yaşamı sürdürme becerisidir (Ong, Bergaman ve Boker, 2009).

Güncel literatürde yılmazlık kavramı özellik, sonuç ve süreç olmak üzere üç farklı çerçevede incelenmektedir. Yılmazlığın özellik boyutuna odaklanan tanımlamalarda, bu kavram yoksunluk veya travmatik olaylar karşısında başa çıkmayı sağlayan, uyum sağlamayı ve gelişimi destekleyen bir kişilik özelliği olarak değerlendirilmektedir. Sonuç odaklı tanımlamalarda yılmazlık için daha çok bireylerin travma sonrasında yeniden toparlanmalarına yardımcı olan işlevler ve davranışsal sonuçlara yer verilmektedir. Süreç odaklı tanımlamalarda ise, yoksunluk ve travmalar karşısında uyum sağlama ve yeniden toparlanmayı mümkün kılan dinamik süreçlerin bütününe odaklanılmaktadır (Stomff, 2019).

Masten, Best ve Garmezy (1990) ile Masten (1994) tarafından yapılan çalışmalar, yılmazlık özelliğinin temelde üç farklı birey grubunda gözlemlendiğini göstermiştir. İlk olarak, dezavantajlı yaşam koşullarına sahip olmalarına rağmen gelişimsel olarak beklenenden daha başarılı sonuçlar gösteren risk altındaki bireyler bir yılmazlık örneği oluştururlar. İkinci olarak, boşanma gibi yaygın stres faktörlerine rağmen olumlu uyum gösteren bireyler incelenmiş ve bu gruptaki araştırmalar, stres faktörlerinin davranışsal etkilerini ve uyumu kolaylaştıran ya da zorlaştıran etkenleri ele almıştır. Son olarak, travmatik yaşantılar sonrasında belirgin bir iyileşme gösteren bireyler, yılmazlığın bir başka referans grubunu oluşturmaktadır. Bu alandaki çalışmalar daha çok travma sonrası toparlanmadaki bireysel farklılıklara odaklanmıştır. Her ne kadar farklı özelliklere sahip olsalar da bu tanımlardaki ortak noktalar, bireyin karşı karşıya olduğu bir tehdidin varlığı ve bu tehdiye rağmen uyum sağlama becerisidir.

Önceki satırlarda ifade edilenlerden hareketle yılmazlığın iki temel ögenin etkileşimi sonucunda ortaya çıktığı ve bireyin yılmazlık özelliğine sahip olduğunun

anlaşılabilmesi için, olumsuz bir yaşam olayıyla karşılaşması ve bu durumla etkili bir şekilde başa çıkabilmesi gerektiği ifade edilmektedir (Kurt, 2013). Kocakaya (2017) ise yılmazlık kavramını; risk, sıkıntı veya belirli büyük olumsuz yaşam olaylarıyla yapıcı ve olumlu bir şekilde baş etme yetenekleri olarak tanımlamaktadır. Bu çerçevede, yılmazlık özelliğine sahip bireyler, daha az yılmaz olanlara kıyasla olumlu duygulardan daha fazla yararlanma eğilimi göstermektedirler.

Yılmazlık kavramının gelişimsel temellerini anlamada, şizofreni tanısı almış annelerin çocukları üzerine yapılan araştırmalar önemli bir rol oynamıştır. Bu çocukların bir kısmının, genetik ve çevresel risk faktörlerine rağmen olumlu uyum sergilemesi, bireysel farklılıkların yılmazlık üzerindeki etkisini incelemeye yönelik akademik ilgiyi artırmıştır (Masten vd., 1990). Yılmazlık literatürüne yön veren bir diğer temel çalışma ise Werner'in 1955 yılında Kauai adasında başlattığı 40 yıllık boylamsal araştırmadır (Werner, 2004). Bu çalışmada, uzun süreli yoksulluk, doğum komplikasyonları, aile içi çatışmalar ve psikopatoloji öyküsü gibi çoklu risk faktörlerine maruz kalan çocukların gelişimsel süreçleri izlenmiştir. Araştırma, bu çocukların bir kısmının yetişkinlik döneminde duygusal denge, mesleki başarı ve sosyal uyum göstermesinin altında yatan dinamikleri analiz etmiştir. Bu bulgular, yılmazlığın yalnızca bireysel özelliklerle değil, çevresel kaynaklarla da şekillendiğini kanıtlamıştır.

Öğülmüş'e (2001) göre, yılmazlık doğuştan gelen sabit kişilik özelliklerinden çok öğrenme yoluyla kazanılan dinamik bir süreç olarak değerlendirilmelidir. Bazı bireylerin yılmazlığa katkıda bulunan sosyal eğilimler ya da fiziksel çekicilik gibi genetik faktörlere sahip oldukları öne sürülse de yılmaz bireylerde gözlemlenen pek çok özellik, genel popülasyonu oluşturan bireyler tarafından da öğrenilebilir ve geliştirilebilir niteliktedir.

Yılmazlık kavramının akademik temelleri, büyük ölçüde gelişimsel psikopatoloji alanına dayanmaktadır. Bu disiplin, insan gelişimindeki bireysel farklılıkları anlamaya odaklanır ve yılmazlık ile psikopatolojiyi birbirini tamamlayan iki alan olarak ele alır. Yılmazlık araştırmaları, risk faktörlerine rağmen olumlu gelişimsel sonuçlar sergileyen bireylerin dinamiklerini incelerken; psikopatoloji ise uyum süreçlerindeki aksaklıkların yol açtığı zihinsel ve davranışsal sorunları analiz eder. Her iki alan da bireyin çevresel ve içsel kaynaklarla kurduğu etkileşimin sonuçlarını anlamak üzere uyumdaki farklılıkları merkeze alır (Masten, 1994).

Bu bağlamda, Werner ve Smith (2001) tarafından yürütülen uzun soluklu çalışmalar, yılmazlık kavramının kuramsal temellerini atmıştır. Araştırmacılar, aile içi destek mekanizmaları, okul ortamının teşvik edici rolü ve toplumsal kaynaklar gibi koruyucu faktörlerin, çocuk ve ergenlerin zorluklarla başa çıkma kapasitelerini nasıl güçlendirdiğini sistematik olarak ortaya koymuştur. Benard (1991) ve Krovetz (1999) tarafından da belirtildiği gibi, bu faktörler ergenlerin yılmaz olmalarını sağlayan temel unsurlar olarak kabul edilmektedir.

2.2.1. Yılmazlık Modelleri

Yılmazlık özelliği, farklı kuramcılar tarafından çeşitli model ve yaklaşımlar çerçevesinde ele alınmış olup, bu yaklaşımlar kavramın farklı boyutlarını vurgulamaktadır.

Garnezy, Masten ve Tellegen (1984), stresin bireyin uyum kalitesi üzerindeki etkisini açıklamak üzere üç temel model belirlemişlerdir: Telafi Modeli, Zorluk Modeli ve Koruyucu Faktör Modeli. Yılmazlık araştırmaları literatüründe en sık incelenen iki modelin telafi edici ve koruyucu faktör modelleri olduğu görülmektedir (Garnezy vd., 1984; Fergus ve Zimmerman, 2005; Masten, Cutuli, Herbers ve Reed, 2007). Sınırlı ampirik desteğe sahip olmasına rağmen, zorluk modeli de gençlerin karşı karşıya kaldıkları risklerin olumsuz sonuçları ile nasıl başa çıktıklarına dair bir açıklama sunmaktadır (Zimmerman, 2013).

Telafi Modelinde, destekleyici faktörler, bireyin riskli durumlara maruz kalmasının olumsuz etkilerini azaltan veya tamamen ortadan kaldıran bir değişken olarak işlev görmektedir (Garnezy vd., 1984). Bu bağlamda, telafi edici faktörler, gelişimsel sonuçlar üzerinde risk faktörleriyle zıt yönde bir etkiye sahiptir (Zimmerman, 2013). Bir risk faktörü ile doğrudan etkileşime girmeksizin, ilgilenilen sonuç üzerinde bağımsız ve doğrudan bir etki yaratırlar. Werner ve Smith (2001) tarafından gerçekleştirilen kapsamlı bir çalışmada, yılmaz olarak tanımlanan genç yetişkinlerde dört temel ortak özellik belirlenmiştir: Yaşamın zorluklarına karşı aktif bir yaklaşım sergilemek; acı ve sıkıntı verse de deneyimleri gelişim için bir fırsat olarak görmek; erken yaşam dönemlerinden itibaren diğer insanların olumlu ilgisini çekebilme yeteneği ve anlamlı bir yaşam sürdürmek için olumlu bir bakış açısına ve inanç sistemine sahip olmak. Werner ve Smith

(2001) bu özellikleri, başlangıçta riski azaltan ya da gelişimsel süreçte riskin olumsuz sonuçlarını iyileştiren telafi edici faktörler olarak tanımlamışlardır. Benzer şekilde, Kumpfer ve Hopkins (1993) tarafından yapılan bir çalışmada tanımlanan diğer telafi edici faktörler arasında ise iyimserlik, empati, içgörü, zihinsel yeterlilik, öz saygı, bir yaşam amacı veya misyon sahibi olma, azim ve sebat yer almaktadır.

Yılmazlığın zorluk modeli ise, stres yaratan bir etkenin (risk faktörünün), aşırı düzeyde olmaması koşuluyla, başarılı uyumun potansiyel bir geliştiricisi olarak ele alındığı bir modeldir. Bu modele göre, çok düşük düzeydeki stres, mücadele için bireyi harekete geçirmezken buna karşılık çok yüksek stres ise bireyin işlevselliğini olumsuz yönde etkileyebilir. Ancak, orta düzeyde stres, birey tarafından başarıyla yönetildiğinde, bireyin yetkinliğini artıran bir deneyim haline gelir. Bu mücadele başarıyla sonuçlandığında, birey bir sonraki zorluk için daha hazır hale gelir. Başlangıçtaki zorluklarla etkili bir şekilde baş edebilen bireyler, gelecekte daha büyük risklere karşı daha yılmaz hale gelirken, başa çıkma süreci başarısız olduğunda birey riske karşı daha kırılgan hale gelebilir (O'Leary, 1998). Örneğin, dostça çözülen kişilerarası çatışmalar, ergenlerin ilerleyen yaşlarda daha büyük sosyal anlaşmazlıklarda şiddet içeren tepkiler vermekten kaçınmalarını sağlayacak sosyal beceriler geliştirmelerine yardımcı olabilir. Forest'in (1991) yaşam boyu analizine dayalı araştırmasında, çocukluk döneminde stresli yaşam olaylarına (örneğin, sevilen birinin kaybı, ebeveynlerin boşanması veya yeniden evlenmesi gibi aile yapısında değişiklikler) maruz kalan kadınların, yetişkinlikte karşılaştıkları büyük stres yaşantılarına (örneğin, eş kaybı, boşanma, ciddi hastalık veya kaza gibi) depresif belirtilerle tepki verme olasılıklarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Yılmazlık bağlamında koruma, risklerden tamamen kaçınmak yerine bu risklerle etkili bir şekilde mücadele ederek sağlanmaktadır (Rutter, 1987). Bu çerçevede, bireyin karşılaştığı zorluklarla yüzleşmesi ve onları yönetmeyi öğrenmesi, yılmazlığın gelişiminde temel bir unsur olarak değerlendirilmektedir.

Koruyucu faktör modeli, yılmazlık kavramını açıklayan bir diğer önemli yaklaşımdır. Bu model, olumsuz bir sonucun ortaya çıkma olasılığını azaltan ve riske maruz kalmanın etkisini hafifleten koruyucu faktörler ve risk faktörleri arasında bir etkileşim olduğunu kabul eder (O'Leary, 1998). Koruyucu modeller temel olarak iki farklı yapıda ele alınmaktadır: risk-koruyucu model ve koruyucu-koruyucu model. Risk-koruyucu model, bireyin sahip olduğu destekleyici faktörlerin, risk faktörleri ile olumsuz

sonuçlar arasındaki ilişkiyi zayıflatıldığını veya azaltıldığını öne sürmektedir. Buna karşın, koruyucu-koruyucu model, bir destekleyici faktörün etkisini artırarak olumlu sonuçların ortaya çıkmasını güçlendirmektedir (Zimmerman, 2013). Yılmazlığı destekleyen temel koruyucu faktörler arasında duygu düzenleme becerileri, içgörü geliştirme yetisi, akademik ve mesleki beceriler, öz saygıyı yeniden inşa etme kapasitesi, öz düzenleme becerileri, yaşam becerileri ve problem çözme yetkinliği yer almaktadır (Ungar, 2004). Bu yaklaşım, yılmazlığın yaşamın farklı dönemlerinde ve farklı zorluklar karşısında nasıl işleyebileceğine dair önemli bir bakış açısı sunmaktadır. Yılmazlığın koruyucu modeli bireyin karşılaştığı zorlukların etkilerinin dolaylı yollarla hafifletilmesi açısından, telafi edici ve zorluk gibi diğer yaklaşımlardan farklılaşmaktadır. Ancak, bu üç modelin birbirini dışlamadığı ve bireyin yılmazlık kapasitesini anlamada tamamlayıcı bir çerçeve sunduğu vurgulanmaktadır (Zimmerman ve Arunkumar, 1994).

Richardson'ın Yılmazlık Meta Kuramı (Richardson, Neiger, Jensen, ve Kumpfer, 1990), yılmazlığı bireyin zorluklarla karşılaştığında içsel ve dışsal kaynaklarını kullanarak gösterdiği dinamik bir süreç olarak tanımlamaktadır. Kuram, bireylerin biyolojik, psikolojik ve manevi bir denge noktasından hareketle yaşamın stresli anlık koşullarına uyumu ve bu süreçte geçmiş uyum deneyimlerinin etkisini vurgulamaktadır. Uyumun başarısız olması durumunda dengenin bozulabileceği ve bunun sonucunda gelişimle yeni bir dengeye ulaşma, temel dengeye dönme, daha düşük bir denge düzeyine inme veya uyumsuz başa çıkma stratejilerine yönelme gibi dört olası durumun ortaya çıkabileceği belirtilmektedir. Bu bağlamda yılmazlık, stresle başarılı bir şekilde başa çıkma kapasitesi olarak değerlendirilmektedir. Richardson ve arkadaşlarının önerdiği bu yaklaşım, farklı disiplinleri bütünleştirmeyi ve yılmazlığın ruhsal temellerini anlamının iyileşme süreçlerine katkısını amaçlamaktadır.

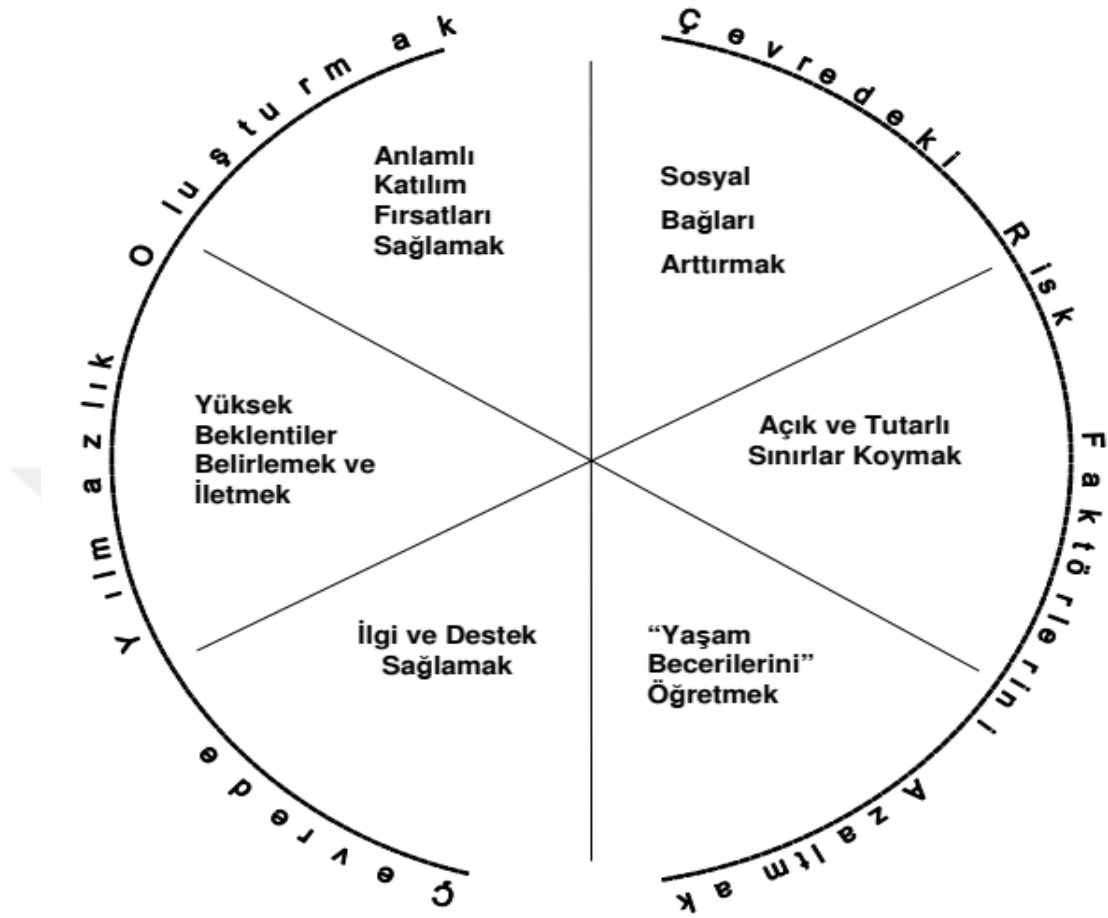
Benard'ın (1991) Modeli ise, yılmazlığı yüksek çocuklar yetiştirmek için sağlıklı ve destekleyici ilişkilere sahip olmanın önemini içermektedir. Bu modele göre birey, içsel ve dışsal kaynaklarını kullanarak yaşadığı güçlüklerle birlikte yılmazlığını geliştirmektedir. Benard (1991), yılmazlık özelliklerine sahip bireylerin yetişmesi için uygun çevresel şartların oluşturulmasının önemini vurgulamış ve yılmaz çocukların belirgin özellikleri arasında sosyal yeterlilik, problem çözme becerisi, özerklik, amaç duygusu ve geleceğe yönelik umutlarının bulunduğunu ifade etmiştir.

Wolin ve Wolin (1993) tarafından geliştirilen yılmazlık yaklaşımı, bireylerin olumsuz yaşam deneyimlerine rağmen iyileşmelerini sağlayan temel içsel güçlere odaklanmaktadır. Bu yaklaşımda, içgörü, bağımsızlık, ilişkiler, girişim, yaratıcılık, mizah ve ahlak olmak üzere yedi temel yılmazlık özelliği tanımlanmaktadır. Wolin ve Wolin (1993), bu temel özelliklere sahip bireylerin güçlü yönlerini kullanarak zorluklarla daha etkin bir şekilde başa çıkabildiklerini belirtmektedir. Ayrıca, bireyleri travmatik yaşantılara maruz kalmış olsalar dahi, bu deneyimlerden güçlenerek çıkma potansiyeline sahip varlıklar olarak değerlendirmekte ve olumsuz yaşam olaylarıyla yüzleşmenin, yılmazlık kapasitesinin gelişimi için önemli bir fırsat sunduğunu vurgulamaktadırlar (Wolin ve Wolin, 1993).

Henderson ve Milstein (1996) tarafından geliştirilen Yılmazlık Çemberi Modeli, yılmazlığı bireyler arasında değişkenlik gösterebilen ve zaman içinde dinamik bir şekilde artıp azalabilen bir özellik olarak kavramlaştırmaktadır. Model, yılmazlık özelliğinin çevresel bağlamda desteklenmesi için altı temel bileşen tanımlayarak "Yılmazlık Çemberi" adını verdikleri bir yaklaşım sunmaktadır (Şekil 1). Bu modelin temel önermesi, söz konusu altı bileşene dayalı stratejilerin uygulanmasıyla bireylerin karşılaştığı risk faktörlerinin minimize edilebileceği ve aynı zamanda yılmazlığı güçlendiren destekleyici çevrelerin inşa edilebileceğidir.

Bütüncül bir bakış açısıyla hem bireysel hem de çevresel etkenleri değerlendiren bu model, yılmazlığın nasıl teşvik edilebileceğine dair kapsamlı bir teorik çerçeve sunmaktadır. Modelin merkezinde, bireyin yaşamındaki risk faktörlerini azaltma ve koruyucu faktörleri artırma prensibiyle, yılmazlığı destekleyecek çevresel koşulların yapılandırılması anlayışı yer almaktadır (Gürkan, 2006).

Şekil 2.1 Henderson ve Milstein’in Yılmazlık Çemberi (Gürgan, 2006)



Şekil 2.1'de gösterildiği üzere model, iki temel kuramsal yaklaşıma dayanmaktadır. İlk yaklaşım, çevresel faktörler aracılığıyla yılmazlığı geliştirmeye odaklanmakta ve bu bağlamda bireylere ilgi ve destek sunulması, yüksek beklentilerin belirlenmesi ve iletilmesi olmak üzere üç temel unsuru vurgulamaktadır. İkinci yaklaşım ise risk faktörlerinin azaltılmasını hedeflemekte ve bu çerçevede sosyal bağların güçlendirilmesi, net sınırlar ile tutarlı beklentilerin belirlenmesi ve yaşam becerilerinin kazandırılması ilkelerini ön plana çıkarmaktadır. Modelin bu iki boyutu hem bireysel yılmazlığın artırılması hem de çevresel tehditlerin azaltılması açısından bütünlük ve uygulamaya yönelik bir perspektif sunmaktadır.

Krovetz'in (2007) yılmazlık kuramına göre ise aile, okul ve sosyal çevre içerisinde koruyucu faktörlerin bulunması, çocukların ve gençlerin karşılaştıkları olumsuz yaşam olayları ile baş etme becerilerini geliştirmektedir. Yılmazlığa ilişkin farklı model ve

yaklaşımlar incelendiğinde, koruyucu faktörlerin yılmazlığın gelişimi için merkezi bir role sahip olduğu açıkça görülmektedir. Bu nedenle, ergenlerin yaşamında bireysel ve çevresel koruyucu faktörlerin artırılması, yılmazlığın geliştirilmesi açısından hayati bir öneme sahiptir.

2.2.2. Yılmaz Bireylerin Özellikleri

Yılmazlık kavramı, stres veya sıkıntılara verilen tepkilerdeki bireysel farklılıklara dair bir anahtar özelliktir (Rutter, 2007). Literatürdeki yılmazlık tanımlarının ortak noktası, bu kavramın risk ve zorluk olgularıyla iç içe geçmiş olmasıdır. Zorluklar, uyum veya gelişmeyi tehdit eden deneyimleri ifade etmektedir (Kocakaya, 2017). Benard (1991) tarafından tanımlandığı üzere yılmazlık, bireylerin gelişim sürecindeki yüksek risk faktörlerinin varlığına rağmen, önemli zorluklara ve sıkıntılara dayanma ve bunlarla başa çıkma kapasitesidir. Tusaire ve Dyer (2004) daha önceki yılmazlık tanımlarına farklı bir bakış açısı sunarak, yılmazlığı, bir bireyin yaşamı boyunca ortaya çıkan sıkıntı, stres, tehdit ve travmatik deneyimlerle başa çıkma ve bunlara uyum sağlama yeteneği olarak tanımlamaktadır. Bu tanımlamalar, bizlere yılmazlık ve başa çıkmanın iç içe geçmiş olduğunu göstermektedir. Bazı bireylerin çeşitli çevresel zorlukların varlığına rağmen çevreleriyle başarılı bir biçimde etkileşime girebildikleri görülmektedir.

Makro düzeydeki yapısal zorluklar (yoksulluk, evsizlik, sosyo-politik iç çatışmalar, felaketler) ile mikro düzeydeki bireysel ve gelişimsel zorluklar (kimlik karmaşası, benlik saygısındaki dalgalanmalar, depresyon, anksiyete, akademik baskılar, sağlık sorunları, cinsellikle ilgili sorgulamalar, romantik ilişki dinamikleri ve maddi yükümlülükler), ergenlik döneminde bireyin hem biyopsikososyal dönüşümlerle baş etmesini hem de sosyal çevreyle (aile, akranlar) ve akademik rollerle uyum sağlamasını gerektiren çok katmanlı risk faktörleridir (Kocakaya, 2017; Turgut ve Çapan, 2017). Ergenlik döneminde olumsuzluklara karşı yılmazlık özelliğinin, ergenlerin bu dönemi sağlıklı bir şekilde atlattıklarına yardımcı olabileceği düşünülmektedir (Ünüvar, 2012).

Yılmazlık ve cinsiyet arasındaki ilişkiye yönelik çalışmalar, farklı sonuçlar ortaya koymaktadır. Kız ve erkek bireylerin gelişimsel süreçleri, şiddet ve istismar karşısındaki duyarlılıkları ve kariyer yönelimleri farklılık gösterdiğinden, yılmazlık düzeyleri ve koruyucu faktörleri de farklılık arz edebilir. Oktan (2008), Onat (2010), Gündaş (2013),

Turgut (2015) ve Açıkgöz (2016) tarafından yapılan bazı araştırmalar, kızların erkeklere kıyasla daha yüksek yılmazlık düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, Dayıoğlu (2008) ve Bulut (2016) tarafından yapılan çalışmalarda ise erkeklerin yılmazlık kapasitesinin kızlardan daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Bu farklılıklar, bireylerin maruz kaldıkları stres faktörlerine verdikleri tepkilerin biyolojik, psikolojik ve sosyo-kültürel dinamiklerden etkilendiğini göstermektedir.

Turner (2000) tarafından belirtildiği üzere, kızlar genellikle hayatın ilk on yılında erkeklere kıyasla daha fazla yılmazlık göstermektedirler. Ancak, hayatın ikinci on yılında daha incinebilir hale gelmeye meyillidirler ve özellikle 11-12 yaşlarındaki kızlara yönelik kültürel baskı, bağımlılığı teşvik eder ve özerk olmalarını sınırlar; bu durum çoğu kız için özsaygı kaybıyla sonuçlanabilmektedir (Turgut, 2015). Erkekler ise hayatın ilk on yılında daha incinebilir olabilirken, ikinci on yılda daha yılmaz hale gelmeye başlamaktadırlar (Turgut, 2015). Turner (2000) kültürel faktörlerin erkeklere güven ve bağımsızlık için daha fazla fırsat sunduğunu ve bu durumun hayatın ikinci on yılında erkeklerin yılmazlığını artırabileceğini belirtmektedir.

Turgut (2015) özellikle ergenlik döneminde kızlar ve erkeklerin problemlerini farklı biçimlerde ifade ettiklerini vurgulayarak, erkeklerin genellikle isyankâr tutumlar ve kurallara uymama davranışları sergilediğini, kızların ise sosyal açıdan çekilerek, somatik yakınmalar ya da depresif belirtiler gösterdiğini belirtmektedir. Turgut (2015), önemli yaşam olayları yaşayan ergenlerin, bu tür deneyimlere maruz kalmayan akranlarına kıyasla yılmazlık düzeylerinin anlamlı şekilde düşük olduğunu vurgulamaktadır. Bu bulgu, zorluklarla karşılaşmanın her zaman yılmazlığı artırmadığını, bazı bireyler için olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla, yılmazlığın gelişiminde bireyin deneyimleri kadar, bu süreçte devreye giren diğer değişkenlerin de önemli bir rol üstlendiği söylenebilir.

Literatürdeki kapsamlı incelemeler, yılmazlık özelliği ile ilişkili olarak sosyal yetkinlik, benlik saygısı, umut, öğrenilmiş iyimserlik, yaşam doyumu, olumlu duygulanım, öz yeterlilik, empati ve iyimserlik gibi çok çeşitli özelliklerin varlığını ortaya koymaktadır. Bu genel çerçeveden hareketle, farklı araştırmacılar yılmaz bireylerin karakteristik özelliklerine dair çeşitli ve değerli görüşler sunmuşlardır. Yılmazlık özelliği sergileyen ergenlerin genellikle suça eğilimli veya olumsuz

alışkanlıklara sahip akranlarla ilişki kurmaktan kaçındıkları, normal ile yüksek arasında bir zekâ düzeyine sahip oldukları, suç eylemlerinden uzak durdukları ve genel olarak inançlı kişiler oldukları gözlemlenmektedir (Öğülmüş, 2001; Demir, 2017). Ayrıca, Henderson ve Milstein (1996) yılmaz bireylerin zorluklar karşısında hemen pes etmediklerini, direndiklerini ve olumsuz koşullardan ders çıkararak daha güçlü bir yapı kazandıklarını belirtirken, Kumpfer (1999) bu bireylerin geleceğe umutla baktıklarını ve orta düzeyde mutluluk deneyimlediklerini ortaya koymuştur. Kyriacou (2000) ise bu bireylerin karşılaştıkları sorunları çözmek amacıyla kişisel ve sosyal kaynaklardan faydalandıklarını vurgulamaktadır.

Krovetz (1999), yılmaz ergenlerin belirleyici özelliklerini dört ana başlık altında özetlemektedir. Bunlardan ilki sosyal yetkinlik olup, yılmaz çocukların sosyal çevrelerinden olumlu geribildirimler alabilme becerileri göze çarpmaktadır. İkinci özellik sorun çözme becerileridir. Bu beceriler, ergenlerin karşılaştıkları zorluklar karşısında gerektiğinde yardım arayabilme ve kendi kontrolleri dahilindeki durumları planlayabilme kapasitelerini ifade eder. Üçüncü özellik olan özerklik, ergenin kendi kimliğine sahip olma, bağımsız hareket edebilme ve çevre üzerinde etki kurma çabası şeklinde tanımlanır. Son olarak, amaç belirleme, gelecek duygusu, yılmaz çocukların belirgin hedeflere, eğitimsel beklentilere, umuda ve pozitif bir gelecek vizyonuna sahip olmalarını içerir.

Haynes'e göre (2005), yılmaz gençlerin sosyal, duygusal ve bilişsel alanlarda ayırt edici özelliklere sahiptirler. Bu gençler sosyal alanda, etkili iletişim becerileri sergileyerek olumlu ve yapıcı arkadaşlık ilişkileri kurma ve sürdürme kapasitesine sahiptirler. Ayrıca, ihtiyaç duyduklarında uygun şekilde yardım talebinde bulunabilme başka özellikleri arasında yer alır. Duygusal açıdan yılmaz gençler; yüksek öz-yeterlilik inancı, güçlü özgüven, olumlu benlik algısı ve kendilerini olduğu gibi kabul etme eğilimindedirler. Bu kişilerin duygusal farkındalıkları gelişmiştir; duygularını tanırlar ve ifade edebilirler. Aynı zamanda, hayal kırıklıklarıyla başa çıkma ve değişen koşullara uyum sağlama gibi duygusal özellikleri ile öne çıkarlar. Bilişsel olarak ise, yılmaz gençler, yüksek başarı motivasyonu gösterirler, geleceğe yönelik planlar yapabilme yeteneğine sahiptirler ve içsel denetim odaklı olma gibi bilişsel özellikleri ile tanımlanmaktadırlar.

Flach (1997) ise yılmaz bireyleri, çeşitli psikolojik ve sosyal özellikler aracılığıyla tanımlamaktadır. Bu bağlamda, yılmazlık, yüksek özsaygı ve düşünce ile davranışta bağımsızlık gibi içsel kaynaklarla ilişkilendirilirken aynı zamanda sosyal etkileşim ve geniş bir yakın arkadaş çevresine sahip olma becerisiyle de kendini gösterir. Yılmaz bireyler, öz-disiplin ve sorumluluk duygusu ile hareket etmenin yanı sıra, özgün yeteneklerini tanıma ve geliştirme konusunda da aktiftirler. Yeni bakış açılarına açıklık, hayal kurma isteği, geniş ilgi alanları ve mizah yeteneği gibi özellikler bilişsel esnekliklerini ve dünyaya meraklı yaklaşımlarının bazı göstergeleridir. Ayrıca, empatik ilişki kurabilme, stresli durumlara karşı tolerans gösterme, yaşama bağlılık ve yaşam deneyimlerini anlamlandırmaya yönelik felsefi bir dünya görüşüne sahip olma yılmaz bireylerin duygusal derinliklerini ve yaşamla bütünleşme kapasitelerinin temel bileşenleridir.

Norman (2000), yılmaz bireylerin kişisel özelliklerini kapsamlı bir şekilde ele alarak, bu bireyleri öz yeterlilik inancına sahip, çevrelerini gerçekçi bir bakış açısıyla değerlendirebilen ve sosyal problem çözme becerileri gelişmiş kişiler olarak tanımlamaktadır. Yılmazlık, aynı zamanda empati yeteneği ve mizah anlayışı ile de ilişkilendirilmektedir. Bununla beraber yılmaz bireylerin kişilerarası ilişkilerde androjen cinsiyet rolü davranışları sergileyebildiği, olumlu, sıcak ve yakın ilişkiler kurabildikleri belirtilmektedir. Aynı zamanda bu kişiler yüksek yeterlilik beklentileri ve güçlü bir görev duygusu taşımaktadırlar. Bu da zorluklar karşısında pes etmeme ve hedeflerine ulaşma motivasyonlarını destekleyen önemli unsurlardır.

Araştırmacıların görüşleri bir bütün olarak değerlendirildiğinde, yılmaz bireylerin sosyal, duygusal ve bilişsel alanlarda örtüşen bir dizi temel özelliğe sahip oldukları görülmektedir. Duygusal alanda, öz yeterlilik ve yüksek benlik saygısı öne çıkarken, empati ve keskin mizah anlayışı gibi özellikler de duygusal zekanın ve başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurabilmenin göstergesi olarak belirginleşmektedir. Bilişsel açıdan bakıldığında, amaçlara sahip olma ve geleceğe yönelik plan yapma yeteneği, yılmaz bireylerin proaktif ve hedef odaklı yaklaşımlarını yansıtırken, gerçekçi değerlendirme ve sosyal problem çözme yeteneği ise karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma ve çözüm üretme becerilerini ortaya koymaktadır.

Başa çıkma becerisi ve yüksek başarı motivasyonu gibi özellikler ise hem duygusal hem de bilişsel alanlarla ilişkilendirilerek, yılmaz bireylerin zorluklar karşısında direnç gösterme ve başarıya ulaşma konusundaki kararlılıklarını desteklemektedir. Kaynar'a (2016) göre de bireylerin, travmatik yaşam olaylarını olumlu kaynaklar geliştirmek ve dünyalarını daha derinlemesine anlamlandırmaları için bir araç olarak kullanabilecekleri varsayılmakta olup, bu sürecin yılmazlık ve başa çıkma becerilerinin kazanılmasıyla kolaylaştırılabileceği belirtilmektedir.

Krovetz (1999), yüksek düzeyde yılmazlık sergileyen bireylerin sosyal yeterlilik, problem çözme becerileri, özerklik ve olumlu gelecek beklentisi gibi bir dizi özellik sergilediklerini belirtmektedir. Eryılmaz (2011), ergenlerin öznel iyi oluşları ile sahip oldukları olumlu gelecek beklentisi arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmektedir. Ergenler arasında, düşük gelecek kaygısının, yüksek yaşam doyumu ile ilişkilendirildiği ve bu durumun yılmazlık düzeylerini olumlu yönde etkilediği öne sürülmektedir. Başka bir deyişle, gelecek kaygısının yaşam doyumu üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğu ve bunun da yılmazlık düzeylerini düşürdüğü ya da yılmazlık için bir risk faktörü oluşturduğu sonucuna varılabilir (Dursun ve Özkan, 2019).

Malkoç ve Yalçın (2015), öğrencilere yılmazlık konusunda önleyici müdahalelerde bulunulmasının, yaşamlarının bu belirli alanlarının iyileştirilmesi yoluyla psikolojik iyi oluşları üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini öne sürmektedir. Onat (2010) da stresli yaşam koşulları içinde büyüyen ergenlerin ileri yaşamlarında oluşabilecek olumsuzlukları önlemek ve koruyucu tedbirler almak için yılmazlık alanında çalışmalar yapma ihtiyacının bulunduğunu ifade etmektedir.

2.2.3. Yılmazlıkta Koruyucu Faktörler ve Risk Faktörleri

Yılmazlık alanyazını, bireylerin olumsuz yaşam olaylarına karşı direncini anlamak amacıyla iki temel eksen üzerine inşa edilmiştir: Çocukluktan itibaren gelişimi tehdit eden risk faktörlerinin kaynağı ve etkisi ile bu risklere rağmen uyumu mümkün kılan bireysel, ailesel ve çevresel koruyucu dinamiklerin işlevi. Garnezy'nin (1993) öncü yaklaşımı, yılmazlık araştırmalarının temelini bu ikili yapının oluşturduğunu belirtmiş; öncelikle risk faktörlerinin saptanmasını, ardından koruyucu unsurların dengeleyici rolünün analiz edilmesini önermiştir.

Bu bağlamda hem olumsuz koşulların kökeni hem de yılmazlığı güçlendiren mekanizmalar eş zamanlı olarak ele alınır. Bu bütüncül bakış açısı, yılmazlığın hem kırılabilirlik yaratan hem de destekleyici yönlerini kapsamayı gerektirir.

Risk faktörleri, tanım ve sınıflandırmaları bağlama ve örnekleme göre değişse de ortak paydada gelişimsel sorunların güçlü öngörücüleri olarak kabul edilir (Werner, 2004). Masten ve Coastworth (1998) travmatik deneyimleri (savaş, ebeveyn kaybı) öne çıkarırken, Fonagy, Steele, Steele, Higgitt ve Target (1994) kitlesel felaketler gibi geniş ölçekli travmaları da bu kategoriye dahil etmiştir. Bu çeşitlilik, riskin çok boyutlu ve duruma özgü yapısını ortaya koymaktadır. Garmezy (1987), riskin etkisini vurgulayarak, sosyoekonomik yoksunluk veya destekleyici olmayan aile ortamı gibi birden fazla riskle karşılaşan çocukların daha sık stresli olaylara maruz kaldığını ve bunun bilişsel kapasite, akademik başarı ve sosyal becerilerde düşüşle ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, riskin tekil unsurlar yerine, birbiriyle etkileşimli dinamikler şeklinde işlediğini ortaya koyar.

Koruyucu faktörler ise, riskin yıkıcı etkilerini tamponlayarak bireyin adaptif tepkiler geliştirmesini sağlayan kritik mekanizmalardır. Masten (1994), koruyucu faktörleri riskin karşıtı olarak konumlandırarak, yılmazlık becerilerinin artmasının stres tepkilerini azalttığını ve bu süreçte koruyucu faktörlerin belirleyici rol oynadığını savunmuştur. Nitekim Murray (2003), aynı olumsuz şartlara maruz kalan bireylerin neden farklı sonuçlar gösterdiği sorusuna dikkat çekmiş ve bu varyasyonun koruyucu faktörlerin varlığı veya yokluğuyla açıklanabileceğini vurgulamıştır. Dyer ve McGuinness (1996) koruyucu faktörleri, yılmazlığın ortaya çıkmasında gerekli olan belirli yetkinlikler olarak tanımlamakta ve risk faktörlerinin olumsuz etkilerine karşı koruma sağlama potansiyeline sahip olduğunu ifade etmektedirler.

Yılmazlık; başa çıkma, kişisel özellikler, dayanıklılık ve uyumluluk duygusu gibi yapıların gelişimi ile koruyucu ve risk faktörleri içeren çeşitli değişkenleri kapsayan bir özelliktir (Güney, 2016). Yılmazlık özelliği, zorluklarla karşılaşıldığında zararlı sonuçların ortaya çıkmamasının yanı sıra zorlukların etkisini azaltmak amacıyla koruyucu faktörlerin varlığı ile ilişkilendirilir (Kocakaya, 2017). Ergenlerin bu süreçte kendi gelişimlerine destek olan koruyucu faktörlerden de yararlandıkları görülmektedir.

Yüksek yılmazlık düzeyine sahip ergenler, zorluklarla başa çıkmalarında önemli rol oynayan ayırt edici bazı güçlü yönlerle sahiptirler.

Yılmazlığı yüksek ergenler, kişilik özellikleri bakımından kolay uyum sağlayabilme, üzüntü ve stres sonrası hızla toparlanabilme, olumlu düşünebilme, yüksek özsaygı düzeyi ve engellenme durumları karşısında yüksek tolerans düzeyine sahip bireylerdir (Turgut, 2015). Bu bireyler, zorlayıcı yaşam deneyimlerini değerli öğrenme fırsatlarına dönüştürme ve böylelikle hem içsel hem de dışsal kaynaklarını etkin bir şekilde harekete geçirme becerisine sahiptirler. Bu nedenle, yılmazlık özelliği, bireyin çevresel ve bilişsel kaynakları arasındaki dinamik etkileşimden beslenen çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmalıdır.

Stewart, Reid ve Mangham (1997) ergenler bağlamında birey, aile ve toplum düzeylerinde risk faktörleri ile koruyucu faktörleri detaylı bir şekilde sıralamışlardır. Birey düzeyindeki koruyucu faktörler arasında akademik başarı, bilişsel beceriler, güven, iyimserlik, okuma becerileri, olumlu benlik saygısı, problem çözme becerisi, sosyal yeterlilik, uyumlu mizaç, algılanan kontrol, yardımseverlik, yaratıcılık ve zekâ bulunmaktadır. Aile düzeyindeki koruyucu faktörler ise ev içi kurallar ve sorumlulukların belirlenmesi, ergen için aile bireylerinin gelecek beklentisi oluşturmaları, ailede etkili iletişim, güçlü aile desteği, olumlu anababa-çocuk bağı olarak sıralanmıştır. Aile düzeyindeki risk faktörleri ise aile büyüklüğü, anababaların sürekli hastalığı, anababadan ayrılma, ekonomik sıkıntılar, genç yaşta anababa olma ve şiddet ortamında büyüme şeklindedir. Toplum düzeyindeki koruyucu faktörler arasında ders dışı etkinliklere katılım, ev dışında sorumluluklar almak, fırsat ve imkan eşitliği, olumlu olaylar sonrası takdir ve destek, okulda olumlu deneyimler ve yetişkinlerle sağlıklı ilişkiler kurma bulunmaktadır. Toplum düzeyindeki risk faktörleri ise düşük sosyoekonomik düzey, olumsuz akran etkileri ve şiddet içeren bir çevre şeklindedir.

2.3. OLUMLU GELECEK BEKLENTİSİ

İnsan, mantık ve muhakeme yeteneği aracılığıyla çevresini kontrol ederek yaşamını yönlendirme eğilimindedir. Bu kontrol mekanizması, bireylerin içinde bulundukları zaman dilimini planlamalarına olanak tanır; ancak yalnızca bugüne odaklanan bir planlama, yaşamı bütüncül bir şekilde yönetmek için yeterli değildir. Zira geleceğin

sistematik bir biçimde tasarlanması, bireyin yaşam rotasını belirlemede merkezi bir öneme sahiptir (Tatar, 2005).

Bu bağlamda geleceğe dair öngörülerin temelini oluşturan beklenti kavramı, bireyin geçmiş deneyimlerinden hareketle gelecekteki olası durumları tahmin etmesi ve bu tahminler doğrultusunda stratejiler geliştirmesi sürecini ifade etmektedir (TDK, 2025). Sosyal öğrenme kuramı açısından beklentilerin oluşması, bireyin kendi deneyimlerinin yanı sıra çevresindeki benzer yaşantıları gözlemlemesiyle ilişkilendirmektedir. Bandura (2001) ve Avar (2019), bu sürecin bireyin gelecekteki olayları öngörmesinde ve davranışlarını bu öngörülere göre düzenlemesinde temel bir mekanizma olduğunu belirtmektedirler. Örneğin, bir bireyin belirsizlik karşısında geçmişteki başarılı uyum stratejilerini hatırlaması veya başkalarının deneyimlerinden çıkarımlar yapması, geleceğe dair daha gerçekçi beklentiler geliştirmesine olanak tanır. Dolayısıyla beklenti, yalnızca bilişsel bir tahmin olmayıp, aynı zamanda sosyal ve deneyimsel öğrenmelerin sentezlendiği dinamik bir süreçtir.

Ergenlerin yeni ve özgün bir kimlik inşa etme sürecinde karşılaştıkları gelişimsel görevlerin bir sonucu olarak ortaya çıkan gelecek beklentisi, bireyin geleceğiyle ilgili planlamalar yaparken kendisi için belirlediği öznel gelecek tasarımı olarak da ifade edilmektedir (Uluçay vd., 2014). Gelecek beklentileri kavramına kuramsal açıdan bakıldığında ise bireylerin geçmiş yaşam deneyimlerine dayalı olarak kendileri hakkında sahip oldukları algılar olarak tanımlanmaktadır (Rotter, 1975). Şimşek (2012) de gelecek beklentisini, ergenlerin geleceğe dair düşüncelerini, ilgi alanlarını ve potansiyel endişelerini içeren bilişsel haritalar olarak kavramsallaştırmaktadır.

Gelecek beklentisi ile ilişkili olan bir kavram olan umut, bireyin geleceğe yönelik iyimser bir perspektife sahip olması ve gelecekteki yaşamına dair olumlu bir algı geliştirmesidir. Aynı zamanda, bireyin hedeflerine ve amaçlarına odaklanırken kendini iyi hissetme durumu olarak da tanımlanabilir. Temelinde iyimserlik barındıran umut, gelecekte olumlu sonuçların ortaya çıkabileceği inancı ve yaşamdaki olayların ve koşulların iyi bir şekilde sonuçlanabileceği beklentisine dayanan psikolojik bir durumdur (Erskine, 2020). Rideout ve Montemuro (1986) umudu, bir hedefin gerçekleşmesi için gerekli görülen beklenti olarak ifade etmektedir. Bu nedenle, umut kavramı güven duygusu ile ilişkilendirilmekte ve geleceğe dair olumlu beklentiler içinde olmakla

tanımlanmaktadır (Mansur ve Doğuç, 2021). Bu çerçevede, insanın yaşamını yönlendirme çabası hem mevcut anı kontrol etme hem de geleceği şekillendirme arzusunun bir bileşkesidir. Geleceğin planlanması, bireyin geçmişten beslenen beklentilerini stratejik bir bakış açısıyla harmanlamasını gerektirir. Bu durum, insanın yalnızca tepkisel değil aynı zamanda proaktif bir varlık olduğunun da bir göstergesidir.

Gelecek beklentisi genel anlamda beklentileri ve umudu da içeren bir kavram olarak, bireylerin karar alma süreçlerini yönlendiren ve yaşamlarını stratejik bir perspektifle şekillendirmelerini sağlayan çok boyutlu bir olgudur. Bu kavram, geçmiş deneyimlerin birikimi, mevcut algıların dinamik etkisi ve geleceğe dair projeksiyonların etkileşimiyle oluşmaktadır (Çuhadar vd., 2019, Aksoy, 2022). Seginer (2009), bu süreci korku, plan ve istekler üzerinden kurgulayarak gelecek beklentisini üç ekseninde incelemektedir. Korku, belirsizlik veya başarısızlık gibi olumsuz senaryolara dair duygusal tepkileri; plan, hedefe ulaşmak için tasarlanan somut adımları; istekler ise arzulanan sonuçlara yönelik motivasyonel unsurları temsil eder. Bu üçlü yapı, bireyin yaşam olaylarını öngörmesini, duygusal tepkilerini düzenlemesini ve eylem stratejilerini belirlemesini kolaylaştırır. Örneğin, üniversite sınavına hazırlanan bir öğrenci, geçmiş başarısızlıklarından kaynaklanan endişeyi (korku), çalışma programı oluşturmayı (plan) ve ideal bölüme yerleşme arzusunun (istek) bir arada dengeleyerek gelecek vizyonunu inşa eder.

Gelecek beklentisi aynı zamanda bilişsel haritalar metaforuyla açıklanır. Artar (2003), Nurmi (1991) ve Şimşek (2012), bu haritaların bireyin ilgi alanlarını, kaygılarını ve dünya görüşünü yansıtan zihinsel şemalar olduğunu vurgulamaktadırlar. Bu şemalar, sosyal normlar (örn. toplumsal cinsiyet rolleri), kültürel değerler (örn. ailenin mesleki beklentileri) ve kişisel motivasyonlarla (örn. özgüven) etkileşim halindedir. Dolayısıyla gelecek beklentisi, salt bireysel değil, sosyo-kültürel bir inşa sürecinin ürünüdür.

Gelecek beklentisi kavramı, özellikle ergenlik dönemindeki bireylerin geleceğe yönelik bakış açılarının karşılaştırılması bağlamında önemli bir araştırma alanı olarak öne çıkmaktadır. Nurmi (1991) tarafından da vurgulandığı üzere, gelecek beklentisi konusu zaman içinde giderek artan bir önem kazanmıştır. Başlangıçta yalnızca bilişsel bir yapı olarak kavramsallaştırılan gelecek beklentisi, zaman içerisinde motivasyonel ve

davranışsal boyutların da entegre edilmesiyle daha kapsamlı ve bütüncül bir model niteliği kazanmıştır.

Bu bütüncül modelde bilişsel, motivasyonel ve davranışsal boyutların her biri, yaşamın farklı alanlarında geçerlilik arz etmekte olup, hiyerarşik bir yapı içerisinde birbirini takip etmektedir. Seginer (2009) tarafından ifade edildiği gibi, bilişsel boyut, motivasyonel boyuttan etkilenmekte ve motivasyonel boyut da dolaylı veya doğrudan davranışsal bileşeni etkilemektedir. Motivasyonel boyut, bireyin hayata dair temel değerlerini, beklentilerini ve inanç sistemlerini içerirken; bilişsel boyut ise, bu özelliklere ilişkin anksiyete, korku ve umut gibi duygusal tepkileri kapsamaktadır. Davranışsal boyut ise, bireyin gelecekteki hedeflerine yönelik seçeneklerin belirlenmesi, mevcut bilgilerin geçerliliğinin değerlendirilmesi ve nihayetinde birey için en optimal seçeneklerin tercih edilmesi gibi ardışık süreçleri bünyesinde barındırmaktadır (Artar, 2003; Aksoy, 2022).

Ergenlik dönemi bireylerin kimlik gelişimi, mesleki hedefler belirleme, toplumsal rolleri üstlenme ve geleceğe yönelik beklentiler oluşturma süreçlerinin yoğun olarak yaşandığı gelişimsel açıdan kritik bir dönem olarak değerlendirilmektedir (Baş ve Altun, 2020). Ergenlik, hızlı değişimlerin yaşandığı bir dönem olduğu için bireyi kırılgan hale getirebilmektedir. Ergenlik çağındaki bireyler, şu anki davranışlarını ve düşüncelerini büyük ölçüde gelecekteki beklentilerine göre şekillendirme eğilimindedirler.

Bireyler, gelecek hakkındaki düşünceleri ve davranışları doğrultusunda hedefler belirler ve bu beklentilerini gerçekleştirmek için planlı bir şekilde hareket ederler. Ergenlik döneminde, gelecek beklentileri genellikle aile, romantik ilişkiler ve kariyer konularıyla ilgilidir. Ergenlikteki bireylerin iş seçimi, eğitim amaçları, sosyal yaşam, duygusal uyum, öz yeterlilik algısı gibi uzun vadeli gelecek beklentilerinin yaşamlarında önemli bir yer tutması nedeniyle, bu beklentiler hayatlarını biçimlendirmede önemli bir etken olarak kabul edilir (Thome, Koller, McWhirter ve McWhirter, 2015; Turhan ve Canpolat, 2023; Uzun, Tagay ve Cırcır, 2024).

Ergenlerin davranışlarında ve gelişim süreçlerinde gelecek beklentileri belirleyici olurken, bu durum bireysel farklılıklarına bağlı olarak olumlu veya olumsuz çeşitli etkilere de yol açabilmektedir. Bilindiği gibi olumlu düşünce yapısı ve beklentiler, kişileri depresyon ve kaygıya karşı koruyucu bir işlev görmektedir. Bu açıdan bakıldığında, geleceğe yönelik olumlu beklentilerin varlığı, ruh sağlığını koruyucu bir

faktör olarak değerlendirilmektedir (Aidan 2017). Bireylerin gelecek beklentilerinin anlaşılması, toplumun genel sağlığının ve psikolojik iyilik halinin sürdürülmesinde büyük önem taşımaktadır (Turhan ve Canpolat, 2023).

İnsan yaşamında geleceğe yönelik beklentilerin varlığı ne denli önemliyse, bu beklentilerin yönü de aynı derecede belirleyici bir faktör olarak dikkat çekmektedir. Gelecek beklentileri, bireyin içinde doğup büyüdüğü aile yapısı, kültürel değerler, sosyoekonomik sınıf ve eğitim düzeyi gibi etkenler aracılığıyla, erken gelişim dönemlerinden itibaren öğrenilmeye başlanan karmaşık bir süreçtir (Taşdelen, 2024). Bu beklentiler, bireysel deneyimler ve sosyal çevrenin etkileşimi sonucunda şekillenerek, temelde olumlu ve olumsuz olmak üzere iki temel kategoriye ayrılmaktadır (Nurmi, 1991; Stoddard, Varela ve Zimmerman, 2015). Araştırmalar, insanların geleceği düşünürken daha çok olumlu bir bakış açısı benimsediklerini göstermekle birlikte, öngörülemeyen travmatik olayların bu genel eğilimi olumsuz yönde etkileyebileceğini de vurgulamaktadır (Compas, Davis ve Forsythe, 1985; Arnett, 2000; Davies, Peterson, Irving, Widdowson ve Dixon, 2010).

Olumlu gelecek beklentisi, bireylerin geleceğe dair düşünce biçimlerini şekillendiren, psikolojik iyilik halini destekleyen ve davranışsal motivasyonu artıran çok boyutlu bir psikolojik yapıdır. Bu yapı, bireylerin yaşamlarındaki olumsuz deneyimleri hafifletme, umutsuzlukla başa çıkma ve yeni fırsatlar yaratma kapasitelerini güçlendiren bir işleve sahiptir (O'Connor, Fraser, Whyte, MacHale ve Masterton, 2008). Özellikle ergenlik döneminde, geleceğe dair iyimser bir bakış açısı, benlik saygısını artırmanın yanı sıra hedef odaklı planlamalar yapma ve içsel motivasyonu besleme süreçlerini olumlu yönde etkiler. Clinkinbeard ve Zohra (2012) bu durumun, bireyin olumsuz benlik algısından uzaklaşmasını sağlayarak psikolojik iyi oluşunu ve yılmazlıklarını desteklediğini ifade etmektedir. Ayrıca, olumlu gelecek beklentisinin stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiği ve fiziksel sağlık göstergelerinde iyileşmeyle pozitif ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Oettingen ve Wadden, 1991, Taşdelen, 2024). Bu durum olumlu gelecek beklentisi ve iyimserliğin hem zihinsel hem de bedensel sağlık üzerinde koruyucu bir faktör olduğunu göstermektedir.

2.3.1. Ergenlik Döneminde Olumlu Gelecek Beklentisi

Ergenlik dönemindeki bireylerin sağlıklı gelişimi ve genel refahı üzerinde, geleceğe yönelik olumlu bir perspektif benimsemenin kayda değer bir etkisi olduğu düşünülmektedir. Ergenlerin olumlu gelecek beklentileri, gelişimsel potansiyellerini en iyi biçimde gerçekleştirmelerine olanak tanırken, aynı zamanda daha sağlıklı ve uyumlu gelişimsel sonuçların elde edilmesine zemin hazırlayabilir (Stoddard ve Pierce, 2015). Ergenlerin olumlu gelecek beklentileri arasında genellikle başarı ve kişilerarası ilişkilere yönelik planları öne çıkmaktadır (Şanlı ve Saraçlı, 2015). Ergenlerin hedefleri ve planlamaları, geleceğe yönelik beklentilerini büyük oranda şekillendirmektedir. Özellikle okul ortamında geçirilen zamanın, ergenlerin yılmazlığı ve gelecek beklentileri üzerinde önemli bir etkisi olduğu vurgulanmaktadır (Baş ve Altun, 2020). Şimşek'e (2012) göre olumlu gelecek beklentisi çoğunlukla okulu tamamlamak, iş hayatında başarılı olarak bir unvan sahibi olmak, bir partner bularak evlenip çocuk sahibi olmak gibi planları içermektedir. Işık ve Bahat (2021) bireylerin gelecek beklentileri üzerine yapılan araştırmalarda, en çok kariyer yaparak bir meslek sahibi olmak, iyi bir eğitim almak ve aile kurmak düşüncelerinin öne çıktığını belirtmektedirler. Bireylerin yaşları ilerledikçe, kariyer beklentilerinin daha da belirgin hale geldiği ve cinsiyete göre, kızların genellikle aile kurmayı, erkeklerin ise kariyer yapmayı ve eğitim almayı gelecek beklentileri olarak öne çıkardıkları gözlemlenmektedir (Nurmi, 1991).

Ergenlerin birçoğu yetişkinliğe geçişi ciddi psikolojik ya da duygusal problemler geliştirmeden tamamlamaktadırlar. Bununla birlikte, bazı ergenler yaşamda karşılaştıkları zorlu koşullara farklı tepkiler göstermektedirler. Verdugo ve diğerleri (2018), olumlu gelecek beklentisinin, geleceğe yönelik bir inanç olarak kabul edildiğini ve bazı davranışları teşvik ederken bazısını engellediğini belirtmektedirler. Bu ergenlerden bazıları geleceğe dair olumsuz bir bakış açısına sahip olabilirken, diğerleri bu zorluklarla başa çıkmak için kararlı ve yılmaz bir tutum sergileyebilmektedirler. Nurmi (1991), beklentilerin gelecek hakkında kararların alınmasında güçlü bir motivasyon kaynağı olduğunu belirtmektedir. Olumlu bir gelecek beklentisi, bir ergenin gelecekte başarıya ulaşacağına ve mutlu bir hayat kuracağına dair inancı olarak düşünülebilmektedir.

Stoddard, Zimmerman ve Bauermeister (2011) tarafından gerçekleştirilen kapsamlı bir çalışma, olumlu gelecek beklentisinin zamanla şiddet içeren davranışları azaltıcı yönde önemli bir rol oynadığını açıkça göstermiştir. Bu önemli bulgudan hareketle, ergenlik çağında sıkça rastlanan zorbalık davranışları üzerinde de benzer bir etkinin olabileceği öngörülmektedir. Stoddard ve arkadaşları (2015) ergenlerin zihinlerinde umut dolu bir gelecek imgesi canlandırmaları halinde, bu güzel geleceği riske atmaktan kaçındıklarını ve bu nedenle zorbalık davranışlarından uzak durduklarını ileri sürmektedirler.

Ergenlerin geleceğe yönelik olumlu bir bakış açısı geliştirmeleri, okula daha kolay uyum sağlamaları, olumsuz davranışlarını azaltmaları ve olumsuz akran etkilerine karşı daha dirençli olmaları gibi olumlu sonuçlar doğurabilmektedir (Dubow, Arnett, Smith ve Ippolito, 2001; Aidan, 2017). Ayrıca, olumlu gelecek beklentisinin, madde bağımlılığı ve riskli cinsel davranışlar gibi sorunlu davranışları azaltmada da önemli bir koruyucu faktör olduğu belirtilmektedir (Nurmi, 1991; Aidan, 2017). Şanlı ve Saraçlı (2015) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise olumlu ya da olumsuz gelecek beklentilerinin oluşmasının, bireyin yaşam hedeflerini yapılandırma, geleceği idealist bir şekilde öngörme, işinde daha üretken ve verimli olma, stresli durumlarla başa çıkma ve çevresiyle daha olumlu sosyal ilişkiler geliştirme kapasitesine katkıda bulunduğunu ortaya konulmuştur.

2.4. STESLE BAŞA ÇIKMA

İnsan yaşamı, doğası gereği sürekli bir değişim ve gelişim süreci içerirken, modern dünyanın dinamik koşulları bireyleri sürekli olarak yeni ve beklenmedik durumlarla karşı karşıya bırakmaktadır. Bu karşılaşmalar, bireyler için zorlayıcı deneyimler anlamına gelebilir ve yaşamın kaçınılmaz bir parçası olarak kabul edilmelidir. Bu bağlamda, Kulaksızoğlu (2020) da stresin, bireyin yaşamında karşılaştığı yeni, bilinmedik ve zorlayıcı durumlar karşısında ortaya çıkabileceğini belirtmektedir. Stres kavramı, modern yaşamın bir yansıması olarak psikoloji literatüründe merkezi bir öneme sahip olmakla birlikte, kişisel deneyimlerin çeşitliliği nedeniyle evrensel bir tanım üzerinde uzlaşmak güçtür.

Stres kavramı, farklı disiplinler tarafından çeşitli anlamlarda kullanılmıştır. 17. yüzyılda Robert Hooke, esnek maddelere uygulanan dış kuvvet ile bu maddelerin verdiği tepki arasındaki ilişkiyi açıklamak için stres kavramını fizik alanında kullanmıştır (Saral, 2013). Aynı dönemde stres terimi, felaket, sıkıntı, gam, elem, hüzn ve bela gibi olguları ifade etmek amacıyla da kullanılmıştır. 18. ve 19. yüzyıllarda ise stres kavramının anlamı genişlemiş; nesnelere, bireylere, organlara veya psikolojik durumlara yönelik güç ve zorlama bağlamında ele alınmıştır. Bu doğrultuda stres hem direnç gösterme sürecini hem de maruz kalınan güç veya zorlamaya karşı dengeyi yeniden sağlama çabasını ifade eden bir kavram olarak değerlendirilmiştir (Baltaş ve Baltaş, 2017). Cüceloğlu (1993) ise stresi, bireyin bedensel veya çevresel faktörler nedeniyle maruz kaldığı, fiziksel ve ruhsal sınırlarını zorlayan ve bu sınırları aşmasını gerektiren bir durum olarak tanımlamıştır.

Literatürde genel kabul gören tanımlamalara göre ise stres, bireyin ruhsal ve fiziksel bütünlüğünün zorlanması sonucu ortaya çıkan bir durum olarak ele almakta ve aynı zamanda bireysel bütünlüğü tehdit eden ya da bozan faktörler bütünü olarak tanımlamaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2017). Bu tanım, stresin bireyin içsel ve dışsal uyaranlara verdiği karmaşık bir yanıt olduğunu vurgulamakta; bireyin hem uyum kapasitesini hem de kırılganlıklarını açığa çıkaran çok katmanlı bir olgu olduğunu göstermektedir. Modern yaşamın kaçınılmaz bir unsuru haline gelen stresin anlaşılması, yalnızca akademik araştırmalar için değil, aynı zamanda bireysel ve toplumsal refahın geliştirilmesi açısından da büyük bir önem taşımaktadır.

Günümüz yaşam koşullarında, çeşitli zamanlarda stres unsurlarına maruz kalılabilmektedir. İnsanlar yaşamları boyunca karşılaştıkları potansiyel olarak rahatsız edici olaylarla farklı şekillerde başa çıkma yetenekleri göstermektedirler. Stres etmenlerini normal şartlar altında hayatımızdan tamamen çıkarmak genellikle mümkün olmamaktadır. Bu nedenle, stres faktörlerini yaşamdan çıkarmak yerine bu faktörlerle başa çıkabilmek ve onlarla mücadele etmek çok daha önemli görünmektedir (Oktan, 2008).

Psikoloji literatüründe başa çıkma (coping) kavramı, bireyin stres yaratan durumlarla karşılaştığında içsel ya da dışsal tehdit ve talepleri dengelemeye yönelik bilişsel ve davranışsal çabaları olarak tanımlanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Compas ve arkadaşları (2001) ise bu süreci, bireyin stresli yaşam olayları karşısında

duygu, düşünce, davranış, fizyolojik tepkiler ve çevresel etkileşimleri düzenlemeye yönelik bilinçli ve istemli girişimleri olarak açıklamaktadır. Stresle başa çıkma, bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları zorluklar ve stres faktörleri karşısında kullandıkları bilişsel ve davranışsal stratejiler bütünüdür.

Alanyazında başa çıkma kavramı sıklıkla, Folkman (1984) tarafından yapılan tanımla öne çıkmaktadır. Folkman'a göre başa çıkma, bireyin günlük yaşamında karşılaştığı stres yaratan faktörlerin yol açtığı duygusal ve fiziksel gerilimi azaltmak, bu gerilimin yaşanmadığı bir duygusal duruma geri dönmek veya mevcut duygusal duruma dayanmak amacıyla gösterdiği düşünsel, davranışsal ve duygusal çabaların bütünüdür. Bu bağlamda, başa çıkmanın temel amacı; bireyin sahip olduğu içsel ve dışsal kaynakları etkin biçimde kullanarak stresle uyumlu bir şekilde baş edebilmesini sağlamaktır.

Baş çıkma stratejileri üzerine yapılan araştırmalar, farklı kuramsal yaklaşımlar çerçevesinde çeşitli sınıflandırmaların ortaya konduğunu göstermektedir. Lazarus ve Folkman (1984), başa çıkma stratejilerini iki temel kategoriye ayırmaktadır: Problem odaklı başa çıkma (bireyin karşılaştığı sorunu doğrudan ele alarak çözüm üretme süreci) ve duygu odaklı başa çıkma (bireyin stres kaynağından kaçınarak duygusal rahatlama sağlamaya çalışması). Moss ve Billings (1982) ise, başa çıkma stratejileri üzerine yaptıkları çalışmada beş farklı paradigmadan bahsetmektedirler. Bunlardan ilki olan psikoanalitik paradigma, bireyin içsel ve dışsal gerçeklik arasındaki çatışmayı çözmeye yönelik bilinçdışı süreçlere odaklanmaktadır. İkinci olarak, gelişimsel paradigma, bireyin bulunduğu gelişim döneminin gerektirdiği görevleri başarıyla tamamlamasının ve bir sonraki döneme geçişinin, başa çıkma kaynaklarını güçlendirdiğini savunur. Bir diğer yaklaşım olan evrimsel paradigma, bireyin hayatta kalma mücadelesinde başa çıkma becerilerinin yaşamsal rolünü vurgular. Dördüncü paradigma olan sosyoekolojik paradigma, bireyin yaşadığı çevreye ve kültürel normlara uyum sağlamasının, güçlü başa çıkma kaynaklarının bir göstergesi olarak değerlendirir. Son olarak, bütüncül paradigma, bireyin başa çıkma kapasitesini, yaşamı boyunca karşılaştığı tüm olumlu ve olumsuz deneyimlerin birleşimi olarak ele alır. Bu farklı paradigmlar, stresle başa çıkmanın çok yönlü ve karmaşık yapısını anlamamıza yardımcı olmaktadır.

Spirito, Stark ve Williams (1988) tarafından yapılan bir çalışmada ise başa çıkma stratejileri üç grupta incelenmiştir. Aktif başa çıkma, bireyin karşılaştığı problemi

çözmeye yönelik bilinçli ve işlevsel stratejiler geliştirmesini içerir. Bu stratejiyi benimseyen bireyler, problemi çözebilmek için etkili tutum ve davranışlar sergilemektedir. Kaçınan başa çıkma, bireyin yaşadığı soruna doğrudan odaklanmak yerine, bu sorundan uzaklaşmayı veya görmezden gelmeyi tercih ettiği stratejidir. Bu durumda birey, problemi çözmeye yönelik etkili çözümler üretmekten kaçınarak, işlevsiz davranışlar sergileyebilmektedir. Olumsuz başa çıkma ise bireyin karşılaştığı sorunları tehdit olarak algılaması, bu sorunların üstesinden gelemeyeceğine inanması ve kendisini ya da çevresini suçlayarak zarar verici davranışlarda bulunması ile karakterize edilmektedir.

Başa çıkma stratejilerinin seçimi, durumun yarattığı tehlikenin değerlendirilmesine (birincil değerlendirme) ve uygun başa çıkma stratejilerinin mevcudiyetine (ikincil değerlendirme) bağlıdır. Örneğin, bir durumun yarattığı potansiyel tehdidi değerlendirirken, bir birey öz saygısının tehlikede olduğunu düşünüyorsa, daha yüzleşmeci başa çıkma, kendini kontrol etme, kaçma-kaçınma ve ek sorumluluklar alma gibi stratejileri tercih edebilirken diğer yandan işleri ile ilgili bir hedefin tehlikeye girmesi durumunda, birey planlı bir problem çözme yaklaşımını tercih edebilir (Kaynar, 2016). Bu durumlar, bireylerin önceliklerine ve değerlendirmelerine dayanarak başa çıkma tarzlarını seçmesinde belirleyici olmaktadır. Sonuç olarak, uygun başa çıkma tarzının seçimi, stresörün doğasına ve beklenen sonuca bağlıdır. Ayrıca, bireyin kişilik özellikleri, karakter yapısı ve bireysel farklılıkları, tercih ettiği başa çıkma stratejisini belirleyici unsurlar olarak görülmektedir.

2.4.1. Ergenlik Döneminde Stresle Başa Çıkma

Ergenlik dönemi, bireylerin fiziksel, sosyal ve psikolojik boyutlarda yoğun değişimler yaşadığı, dolayısıyla sosyal ilişkiler ve gelişimsel görevlerde çeşitli güçlüklerle karşılaştığı kritik bir gelişim evresidir. Bu süreçte stresle başa çıkma becerileri, uyum sağlamada hayati bir işlev üstlenir. Ergenlik döneminde normal düzeydeki stres, gelişimsel bir deneyim olarak kabul edilmekle birlikte, bu evrede hem stres maruziyetinde hem de algılanan stres düzeylerinde artış gözlenir; stres etkenleriyle başa çıkma stratejilerini öğrenmek ise ergenlerin bilişsel, duyuşsal ve sosyal

yetkinliklerinin gelişimi açısından kritik bir rol oynamaktadır (Perzow, Bray, Wadsworth, Young ve Hankin, 2021).

Ergenler bu süreçte stres yönetimi, problem çözme, duygu düzenleme ve zorlu durumlara uyum sağlama gibi bilişsel, duygusal ve davranışsal stratejilere başvururlar (Compas, Smith, Saltzman, Thomsen ve Wadsworth, 2001; Skinner ve Gembeck, 2007). Bu nedenle, ergenlik çağındaki bireyler, sosyal ilişkilerinde karşılaştıkları güçlüklerle başa çıkabilmek için çeşitli baş etme mekanizmalarına gereksinim duyarlar (Heaven ve Ciarrochi, 2008). Ergenlerin bu başa çıkma mekanizmalarını etkili bir şekilde kullanabilmeleri, özellikle bu gelişim döneminin kendine özgü zorluklarıyla başa çıkabilmeleri açısından büyük önem taşımaktadır (Skinner ve Gembeck, 2007).

Elkind (1986), ergenlerin karşılaştığı stres kaynaklarını, ergenin bu stres faktörleri üzerindeki kontrol ve öngörülebilirlik düzeylerine göre üç temel grupta ele almaktadır. Görülebilir ve önlenabilir stresörler, ergenin kendi davranış ve tercihleriyle doğrudan ilişkili olan ve bu nedenle kontrol edebileceği ya da kaçınabileceği durumları içerir. Buna örnek olarak madde kullanımı, sosyal normlara aykırı davranışlar veya riskli aktiviteler verilebilir. Bu tür stres faktörleri genellikle önleyici çalışmalarla azaltılabilir. Görülemeyen ve öngörülemeyen stresörler ise, aniden ortaya çıkan, beklenmedik ve ergenin yaşam düzenini derinden etkileyen olaylardır. Yakın birinin ölümü, ciddi bir kaza veya doğal afetler bu kategoriye örnek teşkil eder. Bu tür stresörler genellikle ergenin kontrolü dışındadır ve uzun süreli psikolojik etkileri olabilir. Son olarak, görülebilir ancak önlenemez stresörler, ergenin farkında olduğu ancak müdahale etme veya kaçınma imkanının olmadığı sürekli stres kaynaklarını ifade eder. Akademik baskılar, süregelen aile içi sorunlar veya sosyoekonomik eşitsizlikler bu tür stresörlere örnek olarak gösterilebilir. Bu stresörler, ergenlerin başa çıkma mekanizmalarını sürekli olarak zorlayabilir.

Ergenlik dönemi, bilişsel gelişimin önemli ölçüde ilerlediği ve bu gelişimin stresle başa çıkma stratejilerinde belirgin değişimlere yol açtığı bir dönemdir. Araştırmalar, ergenlerin yaşlandıkça ve bilişsel kapasiteleri arttıkça, daha olumlu ve işlevsel başa çıkma stratejileri kullandıklarını ortaya koymaktadır. Derryberry, Reed ve Taylor (2003) tarafından yapılan bir çalışmada, bireylerin yaşlarının ilerlemesiyle birlikte kendilerini sakinleştirebilme becerilerini daha etkili bir şekilde kullandıkları belirtilmektedir. Bu durum, ergenlerin duygusal düzenleme becerilerinin zaman içinde geliştiğini ve daha

yapıcı başa çıkma yöntemlerine yönelebileceklerini göstermektedir. Diğer yandan, ergenlerin doğuştan sahip olduğu mizaç özelliklerinin başa çıkma stratejilerinin seçiminde önemli bir rol oynadığı da bilinmektedir (Wachs, 2006; Aldwin, 2009). Mizaç, bireyin duygusal tepki verme biçimini ve genel davranışsal eğilimlerini belirler; bu özellikler, stresli durumlarla karşılaşıldığında hangi başa çıkma yöntemlerinin tercih edileceğini etkileyebilir. Ayrıca, bireysel gelişim düzeylerinin, başa çıkma stratejilerinin seçilmesinde hem teşvik edici hem de sınırlayıcı bir etki yaratabileceği görülmektedir (Compas vd., 2001). Örneğin, daha ileri gelişim düzeyine sahip ergenler, daha çeşitli ve karmaşık başa çıkma stratejilerini tercih edebilirken, gelişimsel olarak daha erken bir evrede olan ergenler daha sınırlı sayıda ve daha basit stratejiler kullanma eğiliminde olabilirler. Bu bağlamda, stresle başa çıkma sürecinin yalnızca çevresel faktörlerden değil, aynı zamanda bireysel özellikler ve gelişimsel süreçlerden de etkilendiği söylenebilir.

Ergenlerin başa çıkma stratejisi seçimlerini araştırırken, onların gelişim basamaklarını ve bu süreçte etkili olan faktörlere dikkat etmek önem arz etmektedir. Ergenlerin baş etme stratejileri; yaş, cinsiyet, sağlık durumu ve aile dinamikleri gibi çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Gelişimsel ilerleme kaydeden ergenler, zamanla daha etkili ve olumlu başa çıkma yöntemleri benimseme eğilimindedir (Jaser ve White, 2010). Aile, ergenin olumlu başa çıkma stratejileri benimsemesinde önemli bir rol oynayan temel bir kurum olarak görülmelidir. Uygun olmayan ebeveynlik stresi ve olumsuz ebeveynlik stilleri ile yaşamak zorunda kalan bir ergen, duygu düzenleme ve farkındalık becerilerini geliştirerek bu olumsuz etkileri azaltabilir (Kheradmand ve Ghahhari, 2018).

Arslan (2017) olumsuz başa çıkma stratejileri kullanan ergenlerin, ruh sağlığı sorunlarına daha yatkın olduklarını ve daha düşük düzeyde iyi oluş sergilediklerini belirtmektedir. Başa çıkma stratejilerinin kullanımı, kültürel ve bağlamsal faktörlere bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. Bu bağlamda, ergenlerin baş etme strateji çeşitliliğini ve bunları etkileyen faktörleri anlamak, onların ruh sağlığı ve yılmazlık düzeylerine katkı sağlamak açısından önemlidir.

Ergenlerin zorluklar karşısında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin, ruh sağlıkları ve genel refahları üzerinde önemli etkileri olabileceği düşünülmektedir (Horwitz, Hill ve King, 2010). Evans, Hawton ve Rodham (2005) kendine zarar veren ya

da zarar verme düşüncesi olan ergenlerin, akranlarına göre farklı başa çıkma stratejileri benimsedikleri ve bu ergenlerin daha fazla kaçınmacı davranış sergileyerek sorunlarla başa çıkmada odaklanma sorunları yaşadıklarını belirtmektedir. Araştırmalar, olumlu başa çıkma stratejilerini kullanan ergenlerin öz güven düzeylerinin farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur (Lee vd., 2016).

Başa çıkma süreci, bireylerin yaşamları boyunca karşılaştıkları stresli yaşam olaylarını yönetmek için çeşitli başa çıkma stratejileri kullanmalarıyla ilişkilidir; bu stratejiler öznedir ve bireyler arasında farklılık gösterebilir. Tek ve genel kabul gören bir başa çıkma stratejisi olmamakla birlikte, araştırmalar bireyin tercih ettiği başa çıkma tarzı ile psikolojik iyi oluş arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Lazarus (2006) tarafından da vurgulandığı gibi, bireyin stresle baş edebilme becerileri hem kendi psikolojik iyi oluşunu sürdürmede hem de başkalarıyla kurduğu ilişkilerini sağlıklı bir şekilde yönetmede önemli bir etken olarak değerlendirilmektedir.

Yılmazlık, çevresel risk deneyimlerine karşı göreceli direnç veya stres veya sıkıntının üstesinden gelme anlamına gelmektedir (Rutter, 2007). Ayrıca, stres ve zorluklara karşı geliştirilen bir başa çıkma becerisi olarak da görülmektedir. Yılmaz olmak, bireylerin zorluklar karşısında sabırlı olmaları ve yaşam koşullarının gerektirdiği değişikliklere başarılı bir şekilde uyum sağlamaları durumunda gözlemlenebilen bir tutum, kişisel güç ve başa çıkma davranışıdır (Kaynar, 2016).

Bireyin psikolojik açıdan yılmaz olup olmadığı, zorlayıcı bir koşulla karşı karşıya kaldığında bu koşulla yeterli düzeyde başa çıkabilmesi ve hatta bu durumu kendi gelişimi için işlevsel hale getirebilmesi ile anlaşılmaktadır (Turgut ve Çapan, 2017). Bazı insanlar, karşılaştıkları problemlerin üstesinden gelmede sıkıntılar yaşarken, diğerleri daha az yoğun ve kısa süreli acılar çekmektedirler. Hızlı bir şekilde iyileşen bazı insanlar ise beklenmedik sağlık sorunlarıyla karşılaşmakta ya da yaşamın yoğunluğuna veya hayattan keyif almada zorlanmaktadır.

Terzi (2005) yılmazlığın ortaya çıkmasının ön koşulu olan risk faktörlerinin kişi, aile ve çevresel faktörler olduğunu ve bu faktörlerin, olumsuz bir durumun veya problemin ortaya çıkma olasılığını artırdığını ve devam etmesine katkıda bulunabileceğini belirtmektedir. Carver'a (1998) göre, travmatik veya stresli bir olayın

ardından ortaya çıkan kriz durumu dört olasılıktan biriyle sonuçlanmaktadır: daha yüksek bir işlevsellik düzeyine ulaşma, önceki işlevsellik seviyesini koruma, zarar görmüş bir durumda yaşamını sürdürme ve yenilgi yaşanması. Stres yaratan önemli bir olaya maruz kalan veya tanık olan bireyler, normal işleyişlerine zamanla kademeli olarak geri dönmektedirler.

Rutter (2007) başa çıkma mekanizmalarının, yılmazlığın oluşumunda önemli bir rol oynadığını belirtmektedir. Yılmazlığa yol açan aracı mekanizmalar, kişisel eylemlilik veya başa çıkma stratejilerinde, yani bireylerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmak için yaptıkları şeylerde bulunmaktadır. Bu düşünce, bireysel özellikler veya deneyimlerin yanı sıra zihinsel faaliyetlere de dikkat edilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Yılmazlığın, genel olarak riskli durumlar ve zorluklara rağmen çevreye olumlu uyum sağlamayı ifade eden çok boyutlu bir kavram olduğu anlaşılmaktadır.

Yılmazlık düzeyi yüksek bireyler, sıkıntılı ve riskli durumlardan başarılı bir şekilde çıkarak etkili başa çıkma mekanizmaları geliştirir ve içsel bütünlüklerini korurlar. Bu bireyler, problemleri doğru analiz eder, isabetli değerlendirmelerde bulunur ve akılcı, etkili çözümler ile başa çıkma stratejileri geliştirirler (Güney, 2016). Güney'e (2016) göre yılmazlığın varlığı ve gelişimi kısmen kültür tarafından etkilenir; bu nedenle, kültürel deneyim ve yaşantıların stresle başa çıkma biçimlerini nasıl etkilediğini anlamak önemlidir. Yılmazlık, ergenlerin akademik ve sosyal bağlamda risk faktörlerini aşarak başarılı olmalarıyla büyük ölçüde ilişkilidir (Waxman, Gray ve Padron, 2003).

Bu başa çıkma sürecinde etkili olan önemli psikolojik kaynaklardan biri umuttur. Yapılan araştırmalar, umudun bireylerin olumsuz yaşam olayları karşısında yılmazlıklarını artırarak koruyucu bir işlev üstlendiğini göstermektedir (Işık, 2016). Umut ve olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişki çift yönlüdür; benzer şekilde, umut ile başa çıkma arasında karşılıklı etkileşim içinde olan bir ilişki bulunduğu ve bu iki yapının birbirini desteklediği belirtilmektedir (Folkman, 2010). Bu etkileşim, bireyin zorluklar karşısındaki tutumunu ve eylemlerini şekillendirir.

Nitekim bireylerin olumsuz bir durumla karşılaştıklarında taşıdıkları umut duygusunun, zorlayıcı koşullarla başa çıkma sürecini kolaylaştırdığı, performanslarını artırdığı ve fiziksel sağlık üzerinde olumlu etkiler yarattığı da çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu durum, stresle başa çıkmanın bir

diğer temel kavramı olan olumlu gelecek beklentisiyle arasındaki derin ve dinamik etkileşime işaret etmektedir. Bireyin geleceğe yönelik iyimser bir yaklaşım sergilemesi ve yaşamının olumlu bir seyir izleyeceği yönündeki inancı, yani olumlu gelecek beklentisi, mevcut zorluklar ve stres kaynaklarıyla başa çıkarken kullandığı stratejilerin niteliğini ve etkinliğini doğrudan etkileyebilmektedir. Olumlu bir gelecek beklentisi, karşılaşılan stresli durumların geçici ve aşılabılır engeller olarak algılanmasına zemin hazırlayabilir ve bireye bu engellerle mücadele etmek için gerekli olan motivasyonu ve yılmazlığı sağlayabilir.

Malkoç ve Yalçın'a (2015) göre de başa çıkma becerileri; yılmazlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracı bir faktör olarak işlev görmekte, yılmazlık arttıkça psikolojik iyi oluş da artarak yılmazlığın psikolojik iyi oluş üzerindeki olumlu etkilerine katkıda bulunmaktadır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu çalışma nicel bir araştırma olarak tasarlanmış ve yürütülmüştür. Nicel araştırmalarda kullanılan genel tarama modelleri, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla evrenden seçilen bir örneklem grubu üzerinde yapılan tarama düzenlemeleri olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2024). Araştırma aynı zamanda, mevcut durumları gerçek halleriyle ortaya çıkarmaya odaklanan araştırma çabaları olarak tanımlanan betimsel bir yaklaşımı benimsemektedir (Creswell ve Creswell, 2023).

Tarama modelleri, belirli bir durumu herhangi bir değişiklik yapmadan olduğu gibi betimlemeyi amaçlayan yöntemlerdir. Genel tarama modeli, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evrenin tamamı ya da ondan alınan bir örneklem üzerinde tarama yapılarak evren hakkında genel bir yargıya ulaşmayı amaçlar. Bu bağlamda, genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasında bir değişim olup olmadığını ve değişimin düzeyini belirlemeye odaklanır. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki ilişkinin varlığı ve bu ilişkinin düzeyi hakkında bilgi sağlamayı amaçlamaktadır (Karasar, 2024).

3.2. ÇALIŞMA GRUBU

Araştırmanın evrenini, 2024-2025 eğitim-öğretim yılında Muş ilinde Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı resmi ortaöğretim (lise) kurumlarında öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma evrenindeki toplam öğrenci sayısı 18.720'dir. Bu evrenden, farklı türdeki liselerde öğrenim gören 840 öğrenci uygun örneklem yöntemi kullanılarak seçilmiştir. Çalışma grubundaki katılımcıların cinsiyet dağılımı incelendiğinde, 402 erkek öğrencinin (%47,86) ve 438 kız öğrencinin (%52,14) bulunduğu görülmektedir.

Tahmini örneklem büyüklüğü ile ilgili literatüre göre, 1.000 kişilik bir evrende %5 hata payı ile örneklem büyüklüğü 278, 100.000 kişilik bir evrende ise %5 hata payı ile örneklem büyüklüğü 383 olarak belirtilmiştir (Büyüköztürk, 2024). Bu bilgiler ışığında, seçilen 840 kişilik çalışma grubunun araştırma için yeterli olduğu sonucuna varılmıştır.

Çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin dağılımlar Tablo 3.1'de detaylı olarak sunulmuştur.

Tablo 3.1 Çalışma grubuna ait demografik bilgiler

Değişkenler	Katılımcı Özellikleri	n	%	$\bar{X}$	S_x	Min.	Max.
Yaş	13	46	5,48	15,16	1,16	13	17
	14	233	27,74				
	15	231	27,50				
	16	198	23,57				
	17	132	15,71				
Sınıf Düzeyi	9	262	31,19				
	10	228	27,14				
	11	183	21,79				
	12	167	19,88				
Okul Türü	Anadolu Lisesi	117	13,93				
	Fen Lisesi	124	14,76				
	Güzel Sanatlar Lisesi	110	13,10				
	İmam Hatip Lisesi	152	18,10				
	Meslek Lisesi	199	23,69				
	Sosyal Bilimler Lisesi	89	10,60				
	Spor Lisesi	49	5,83				
Sosyoekonomik Durum	Düşük	92	10,95				
	Orta	685	81,55				
	Yüksek	63	7,50				
Toplam		840	100				

Tablo 3.1 incelendiğinde araştırmaya katılan 840 öğrencinin yaş aralığının 13 ile 17 arasında değiştiği görülmektedir. Katılımcıların %5,48'i (n = 46) 13 yaşında, %27,74'ü (n = 233) 14 yaşında, %27,50'si (n = 231) 15 yaşında, %23,57'si (n = 198) 16 yaşında ve %15,71'i (n = 132) 17 yaşındadır. Katılımcıların yaş ortalaması 15,16 ($S_x = 1,16$) olarak hesaplanmıştır. Sınıf düzeyine göre dağılım incelendiğinde, öğrencilerin %31,19'u (n = 262) 9. sınıfta, %27,14'ü (n = 228) 10. sınıfta, %21,79'u (n = 183) 11. sınıfta ve %19,88'i (n = 167) 12. sınıfta öğrenim görmektedir. Okul türüne göre dağılımda ise katılımcıların %13,93'ü (n = 117) Anadolu Lisesi, %14,76'sı (n = 124) Fen Lisesi, %13,10'u (n = 110) Güzel Sanatlar Lisesi, %18,10'u (n = 152) İmam Hatip Lisesi, %23,69'u (n = 199) Meslek Lisesi, %10,60'ı (n = 89) Sosyal Bilimler Lisesi ve %5,83'ü (n = 49) Spor Lisesi öğrencisidir. Katılımcıların öznel sosyoekonomik durum algısı açısından %10,95'i (n = 92) düşük, %81,55'i (n = 685) orta ve %7,50'si (n = 63) yüksek sosyoekonomik düzeye sahiptir.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özellikleri hakkında bilgi edinmek amacıyla araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formunda öğrencilere yönelik yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, öğrenim görülen okul türü, algılanan sosyoekonomik durum bilgileri yer almaktadır.

3.3.2. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Katılımcıların yılmazlık düzeylerini değerlendirmek amacıyla, Lienberg, Ungar ve LeBlanc (2013) tarafından geliştirilen ve Arslan (2015) tarafından Türk kültürüne uyarlanan Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (ÇGPSÖ-12) 12 maddelik kısa formu kullanılmıştır. Ölçek, tek boyutlu bir yapıya sahip olup 5'li Likert tipi bir puanlama sistemi ile yanıtlanmaktadır (1: Beni hiç tanımlamıyor - 5: Beni tamamen tanımlıyor). Ölçeğe ait bazı örnek maddeler şunlardır; "Hayatımda saygı duyabileceğim insanlar var", "Başladığım faaliyetleri / işleri bitirmeye çalışırım", "Yardıma ihtiyacım olursa, nereden yardım alabileceğimi bilirim". Ölçek, 12 ile 60 arasında değişen bir puanlama sistemine sahiptir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, katılımcıların daha yüksek düzeyde yılmazlık sergilediğini ifade etmektedir.

Orijinal çalışmaya dayalı doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, ölçeğin iyi uyum indeks değerlerine sahip olduğunu göstermektedir. Arslan (2015) tarafından gerçekleştirilen geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonucunda, ölçeğin madde faktör yüklerinin 0,53 ile 0,81 arasında değiştiği ve iç tutarlılık katsayısının (Cronbach alfa) 0,91 olduğu belirlenmiştir.

Bu bulgular, ölçeğin Türkiye'de ergenlerin yılmazlığını ölçmek ve değerlendirmek için geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı önceki çalışmalarda 0,77 (Dayıoğlu, 2024) ve 0,69 (Çiftçi, 2024) olarak bulunmuştur. Bununla birlikte, bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,78 olarak tespit edilmiştir.

3.3.3. Olumlu Gelecek Beklentisi Ölçeği

Bu çalışmada, katılımcıların gelecek beklentilerini değerlendirmek amacıyla İmamoğlu (2001) tarafından geliştirilen Olumlu Gelecek Beklentisi Ölçeği (OGBÖ)

kullanılmıştır. Bireylerin kişisel gelecekleri hakkındaki beklentilerinin olumluluk derecesini ölçmeyi amaçlayan bu ölçek, 5 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipi (1: Kesinlikle Katılmıyorum - 5: Kesinlikle Katılıyorum) şeklinde puanlanmaktadır. Ölçeğe ait bazı örnek maddeler şunlardır; “Kişisel geleceğim konusunda oldukça iyimserim”, “Eninde sonunda hedeflerime ulaşacağıma inanıyorum”, “Bazı güçlükler olsa da geleceğe iyimser bakıyorum”. Ölçek, 5 ile 25 arasında değişen bir puanlama sistemine sahiptir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin geleceğe ilişkin olumlu beklentilerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenirlik katsayısı (Cronbach alfa), önceki çalışmalarda 0,85 (İmamoğlu, 2001) ve 0,70 (Keskin, 2024) olarak bulunmuştur. Bununla birlikte, bu araştırmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,78 olarak tespit edilmiştir.

3.3.4 Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği

Ergenlerin stresle başa çıkma stratejilerini belirlemek amacıyla Spirito ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen ve Bedel, Işık ve Hamarta (2014) tarafından Türkçeye uyarlanan Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği kullanılmıştır. Aktif başa çıkma (bilişsel yeniden yapılandırma, problem çözme, duygu düzenleme ve sosyal destek), kaçınan başa çıkma (dikkat dağıtma, sosyal uzaklaşma, çekilme ve arzu giderici düşünme) ve olumsuz başa çıkma (kendini eleştirme ve başkalarını suçlama) olmak üzere üç alt boyuttan oluşan 11 maddelik ölçek, dördümlü Likert tipi (0: Hiçbir Zaman - 3: Her Zaman) şeklinde puanlanmaktadır. Ölçeğe ait bazı örnek maddeler şunlardır; “Olayların olumlu taraflarını görmeye çalışarak olumlu sonuçlar üzerine odaklanmaya çalışırım”, “Yaşadığım sorun için başkalarını suçlarım”, “Arkadaşımdan, ailemden ya da tanıdığım diğer yetişkinlerden yardım isterim”. Ölçekten alınabilecek puanlar, aktif ve kaçınan başa çıkma için 0-12, olumsuz başa çıkma için ise 0-9 arasında değişmektedir.

Ölçeğin güvenirlik çalışmaları kapsamında Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları, Aktif Başa Çıkma için 0.72, Kaçınan Başa Çıkma için 0.70 ve Olumsuz Başa Çıkma için 0.65 olarak bulunmuştur. Bu değerler, ölçeğin ergenlerin stresle başa çıkma stratejilerini ölçmek için yeterli bir güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir. Ancak, Çalışkan (2020) tarafından yapılan bir başka çalışmada bu değerler sırasıyla 0.58, 0.54 ve 0.54 olarak daha düşük bulunmuştur. Bununla birlikte, bu araştırmada ölçeğin Cronbach alfa değeri Aktif Başa Çıkma için 0.58, Kaçınan Başa Çıkma için 0.27 ve Olumsuz Başa

Çıkma için 0.37 olarak bulunmuştur. Bu farklılıklar, katılımcıların demografik yapısı, örneklem özellikleri veya kültürel farklılıklar gibi faktörlerden kaynaklanabilir.

3.4 ARAŞTIRMA ETİĞİ

Bu araştırma, planlama aşamasından veri analizine kadar tüm süreçlerde Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi'nde belirtilen etik kurallara tam bir uyum içerisinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma yazım sürecinde, bilimsel atıf ve alıntı kurallarına dikkat edilmiş, elde edilen verilerde herhangi bir değişiklik veya tahrifat yapılmamış ve bu çalışmanın daha önce başka bir akademik yayına sunulmadığı beyan edilmiştir. Araştırmaya başlamadan önce, Muş Alparslan Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 13/11/2024 tarih ve 167657 sayılı etik onay alınmış, ayrıca Muş İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden 09/12/2024 tarih ve MEB.TT.2024.009951 başvuru numaralı gerekli izinler temin edilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçekler için telif hakları sahiplerinden gerekli izinler alınmış olup, veri toplama süreci Muş Alparslan Üniversitesi etik kurul onayı ve Muş İl Milli Eğitim Müdürlüğü izninin alınmasının ardından başlatılmıştır.

3.5 VERİLERİN TOPLANMASI

Katılımcılara doğrudan ulaşılmış ve veriler, öğrenciler tarafından kâğıt üzerinde işaretleme yöntemiyle toplanmıştır. Araştırmaya katılımın tamamen gönüllülük esasına dayandığı, elde edilen verilerin gizliliğinin sağlanacağı ve katılımcıların istedikleri zaman çalışmadan çekilme hakkına sahip oldukları kendilerine açıkça ifade edilmiştir. Süreç, velilerinden onay alınmış öğrencilerin gönüllü katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Veri toplama uygulaması, her bir katılımcı için ortalama 10 dakika sürmüştür ve veri toplama süreci bizzat araştırmacının gözetiminde gerçekleştirilmiştir.

3.6 VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmada ergenlerin yılmazlık, olumlu gelecek beklentisi ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemeden önce betimsel istatistikler hesaplanmıştır. Ardından değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı ve değişkenlerin yordama gücü ise çoklu doğrusal regresyon analizi ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde açık kaynak kodlu ve ücretsiz bir program olan JASP 0.19.3 kullanılmıştır (JASP Team, 2025).

Çalışmada değişkenlerinin tek değişkenli uç değerleri, z puanları aracılığıyla analiz edilmiştir. Tabachnick ve Fidell (2021), z puanlarının -3,29 ile +3,29 aralığının dışında kalmasının uç değerlerin göstergesi olabileceğini ifade etmiştir. Bu bağlamda, araştırmada beş katılımcının yılmazlık, altı katılımcının olumlu gelecek beklentisi ve üç katılımcının olumsuz başa çıkma z puanlarının belirtilen aralık dışında olduğu tespit edilmiştir. Bu kişilere ait veriler veri setinden silinmiş ve analizler kalan 840 kişi ile gerçekleştirilmiştir.

Regresyon analizine geçmeden önce, model varsayımları doğrultusunda otokorelasyon ve çoklu doğrusal bağlantı kontrolleri gerçekleştirilmiştir. Durbin-Watson testi sonucu 1.901 olarak elde edilmiş ve bu değer, kabul edilebilir sınırlar olan 1.5 ile 2.5 aralığında yer almıştır (Field, 2024). Ayrıca, Tolerans değerlerinin .85–.89 ve VIF değerlerinin 1.12–1.18 arasında bulunması, modelde ciddi bir çoklu doğrusal bağlantı sorunu olmadığını göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2021).

Ergenlerin ölçeklerden aldıkları puanlara ait betimsel istatistikler incelenmiş ve normallik varsayımı değerlendirilmiştir. Normallik varsayımını incelemek amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri analiz edilmiştir. Hesaplanan çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 1.50 aralığında olduğu saptanmıştır. Çarpıklık/basıklık katsayılarının kabul edilebilir sınırlar içinde yer alması doğrultusunda, parametrik testlerin uygulanmasının uygun olduğu sonucuna varılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2021).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmada verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1. ARAŞTIRMA BULGULARI

Tablo 4.1’de araştırmaya katılan ergenlerin yılmazlık, olumlu gelecek beklentisi ve stresle başa çıkma ilişkin betimsel istatistiklerine ilişkin tablo verilmiştir.

Tablo 4.1 Ölçeklere Ait Betimsel İstatistikler

	Yılmazlık	Olumlu Gelecek Beklentisi	Aktif Başa Çıkma	Kaçınan Başa Çıkma	Olumsuz Başa Çıkma
N	840	840	840	840	840
$\bar{X}$	45,78	19,63	7,11	6,64	2,62
S_x	7,36	3,72	2,4	2,15	1,82
Çarpıklık	-0,71	-0,92	-0,17	-0,11	0,72
Basıklık	0,74	1,1	-0,16	-0,14	0,31
Min.	12	5	0	0	0
Max.	60	25	12	12	9

Tablo 4.1’de yer alan bulgular incelendiğinde, analizler sonucunda katılımcıların yılmazlık puanlarının ortalamasının 45,78 ($S_x = 7,36$) olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, ergenlerin genel olarak iyi düzeyde bir yılmazlık sergilediklerini göstermektedir. Olumlu gelecek beklentisi puanlarına ilişkin ortalamalarının ise 19,63 ($S_x = 3,72$) olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, katılımcıların geleceğe yönelik genel olarak olumlu bir bakış açısına sahip olduklarını ortaya koymaktadır. Stresle başa çıkma stratejilerine ilişkin betimsel analizler, aktif başa çıkma stratejilerinin ortalamasının 7,11 ($S_x = 2,40$), kaçınan başa çıkma stratejilerinin ortalamasının 6,64 ($S_x = 2,15$) ve olumsuz başa çıkma stratejilerinin ortalamasının ise 2,62 ($S_x = 1,82$) olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, ergenlerin stresle başa çıkarken daha çok aktif başa çıkma stratejilerini tercih ettiklerini, kaçınan başa çıkma stratejilerini ise nispeten yaygın bir şekilde kullandıklarını; buna karşın, olumsuz başa çıkma stratejilerine daha az başvurduklarını göstermektedir.

Tablo 4.1 incelendiğinde çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayılarının ± 1.50 aralığında yer aldığı görülmektedir. Yılmazlık (çarpıklık = -0,714; basıklık = 0,743) ve olumlu gelecek beklentisi (çarpıklık = -0,924; basıklık = 1,096) değişkenlerinin negatif çarpık bir dağılım sergilediği görülmektedir. Bu bulgu, her iki değişkende de yüksek puanlara sahip katılımcıların daha fazla olduğunu ve dağılımın sola eğimli olduğunu ifade etmektedir. Diğer bir deyişle, katılımcıların büyük bir kısmı ortalamanın üzerinde yılmazlık ve olumlu gelecek beklentisine sahiptir.

Ayrıca, olumsuz başa çıkma değişkeninin pozitif çarpık bir dağılım sergilediği (çarpıklık = 0,718; basıklık = 0,314) tespit edilmiştir. Bu durum, düşük puanlara sahip katılımcıların daha fazla olduğunu ve dolayısıyla ergenlerin büyük bir çoğunluğunun olumsuz başa çıkma stratejilerini daha az kullandığını göstermektedir. Aktif ve kaçınan başa çıkma değişkenlerinin çarpıklık ve basıklık değerlerinin ise dağılımlarının normale yakın olduğunu göstermesi, bu stratejilerin ergenler arasında daha dengeli bir şekilde kullanıldığını ortaya koymaktadır.

Bu araştırmada, psikolojik değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları aşağıdaki Tablo 4.2’de verilmiştir.

Tablo 4.2 Değişkenler Arası Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5
1. Yılmazlık	—				
2. Olumlu Gelecek Beklentisi	0,48*	—			
3. Aktif Başa Çıkma	0,48*	0,31*	—		
4. Kaçınan Başa Çıkma	0,01	-0,04	0,12*	—	
5. Olumsuz Başa Çıkma	-0,29*	-0,23*	-0,18*	0,28*	—

* $p < .001$

Tablo 4.2’de yer alan bulgular incelendiğinde, Yılmazlık ile Olumlu Gelecek Beklentisi arasında orta düzeyde, pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = 0,48$, $p < .001$). Bu sonuç, yılmazlık düzeyleri yüksek olan bireylerin, geleceklerine yönelik daha olumlu bir bakış açısına sahip olduklarını göstermektedir.

Yılmazlık ile Aktif Başa Çıkma arasında da benzer şekilde orta düzeyde, pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir ($r = 0,48$, $p < .001$). Bu, zorluklarla

karşılaştıklarında yılmaz bireylerin, sorun çözme ve aktif müdahale gibi aktif başa çıkma stratejilerini daha sık kullandıklarını ortaya koymaktadır.

Yılmazlık ile Kaçınan Başa Çıkma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($r = 0,01$, $p = 0,812$). Bu, yılmazlık düzeyinin, sorunlardan kaçınma veya uzaklaşma gibi kaçınan başa çıkma stratejileriyle ilişkili olmadığını göstermektedir. Bu bulgu, yılmazlığın kaçınan başa çıkma yöntemleriyle ilişkili olmadığını ortaya koymaktadır.

Yılmazlık ile Olumsuz Başa Çıkma arasında zayıf düzeyde, negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki mevcuttur ($r = -0,29$, $p < .001$). Bu bulgu, yılmazlık düzeyleri arttıkça, olumsuz başa çıkma davranışlarının azaldığını göstermektedir.

Olumlu Gelecek Beklentisi ile Aktif Başa Çıkma arasında orta düzeyde, pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = 0,31$, $p < .001$). Bu, geleceğe yönelik olumlu beklentileri yüksek olan bireylerin, sorunlarla başa çıkarken aktif başa çıkmayı kullanmaya daha yatkın olduklarını ortaya koymaktadır.

Olumlu Gelecek Beklentisi ile Kaçınan Başa Çıkma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($r = -0,04$, $p = 0,312$). Bu bulgu, olumlu gelecek beklentilerinin kaçınan başa çıkma stratejileriyle ilişkili olmadığını göstermektedir.

Olumlu Gelecek Beklentisi ile Olumsuz Başa Çıkma arasında zayıf düzeyde, negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -0,23$, $p < .001$). Bu bulgu, geleceğe yönelik olumlu beklentileri yüksek olan bireylerin, olumsuz başa çıkma davranışlarına daha az başvurduklarını göstermektedir.

Aktif Başa Çıkma ile Kaçınan Başa Çıkma arasında zayıf düzeyde, pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir ($r = 0,12$, $p < .001$). Bu, bazı durumlarda bireylerin hem aktif hem de kaçınan başa çıkma stratejilerini birlikte kullanabildiğini göstermektedir.

Aktif Başa Çıkma ile Olumsuz Başa Çıkma arasında zayıf düzeyde, negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki mevcuttur ($r = -0,18$, $p < .001$). Bu bulgu, aktif başa

çıkma stratejilerini tercih eden bireylerin, olumsuz başa çıkma davranışlarına daha az eğilimli olduklarını ortaya koymaktadır.

Kaçınan Başa Çıkma ile Olumsuz Başa Çıkma arasında orta düzeyde, pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = 0,28$, $p < .001$). Bu bulgu, sorunlarla başa çıkarken kaçınma stratejilerini kullanan bireylerin, olumsuz başa çıkma davranışlarına daha fazla eğilimli olduklarını göstermektedir.

Bu araştırmada, Yılmazlık ile Olumlu Gelecek Beklentisi, Aktif Başa Çıkma, Kaçınan Başa Çıkma ve Olumsuz Başa Çıkma arasındaki ilişkiler, çoklu regresyon analizi yöntemiyle incelenmiştir. Analiz bulguları aşağıdaki Tablo 4.3'de verilmiştir.

Tablo 4.3 Yılmazlık Üzerine Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	<i>B</i>	<i>SH B</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	Tolerans	VIF
Sabit	26,35	1,35		19,48	<,001		
Olumlu Gelecek Bek,	0,67	0,06	0,34	11,55	<,001	0,87	1,14
Aktif Başa Çıkma	1,04	0,09	0,34	11,43	<,001	0,86	1,16
Kaçınan Başa Çıkma	0,09	0,10	0,03	0,88	0,382	0,89	1,12
Olumsuz Başa Çıkma	-0,64	0,12	-0,16	-5,30	<,001	0,85	1,18
R^2	0,369						
ΔR^2	0,366						
$F(4, 835)$	122,17				<,001		

Not, *B*: Regresyon Katsayısı, *SH B*: Standart Hata, β : Standardize Edilmiş Katsayı.

Tablo 4.3'de yer alan bulgular incelendiğinde, Olumlu Gelecek Beklentisi ($\beta = .34$, $p < .001$) ve Aktif Başa Çıkma ($\beta = .34$, $p < .001$) değişkenlerinin, Yılmazlık düzeyini pozitif ve anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Buna karşın, Olumsuz Başa Çıkma değişkeninin Yılmazlık düzeyini negatif yönde ve anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenmiştir ($\beta = -.16$, $p < .001$).

Kaçınan Başa Çıkma değişkeninin ise Yılmazlık üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır ($\beta = .03$, $p = .382$). Regresyon modeli, Yılmazlık düzeyindeki varyansın %36.9'unu açıklamaktadır ($R^2 = .369$, düzeltilmiş $\Delta R^2 = .366$) ve modelin genel anlamlılık düzeyi oldukça yüksektir ($F(4, 835) = 122.17$, $p < .001$).

Bu bulgular, olumlu gelecek beklentisine sahip olan ve aktif başa çıkma stratejilerini kullanan ergenlerin daha yüksek yılmazlık düzeylerine sahip olduklarını ortaya koymaktadır. Buna karşılık, olumsuz başa çıkma stratejilerini kullanan ergenlerin daha düşük yılmazlık düzeyleri gösterdiği tespit edilmiştir. Kaçınan Başa Çıkma stratejilerinin ise Yılmazlık üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.



BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde araştırma sırasında toplanan veriler ve bulgular ışığında, tartışmalara ve sonuçlara yer verilmekte olup araştırma sonuçları ışığında gelecekteki çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur.

5.1. TARTIŞMA VE SONUÇ

Türkiye'de yılmazlık kavramına yönelik ilgi son yıllarda artış göstermektedir. Ergenlerin bireysel özellikleri üzerine gerçekleştirilen araştırmalar, geçmişte olduğu gibi günümüzde de eğitim ortamlarında önemli bir çalışma alanı olmaya devam etmektedir. Ergenlerin karşılaştıkları stresli ve problemlili durumlar yalnızca akademik yaşamlarını değil, aynı zamanda kişisel ve sosyal gelişimlerini de etkilemektedir. Literatürde özellikle gelecek beklentisi ve stresle başa çıkma konularının sıklıkla incelendiği görülmekte, ancak bu kavramlarla yılmazlık arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu dikkat çekmektedir.

Bu araştırmada ergenlerin yılmazlık, olumlu gelecek beklentisi ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ayrıca olumlu gelecek beklentisi ve stresle başa çıkma stratejilerinin yılmazlığı yordama gücü incelenmiştir. Araştırmada, ergenlerin yılmazlık düzeylerini belirlemek amacıyla ÇGPSÖ, olumlu gelecek beklentilerini değerlendirmek için OGBÖ ve stresle başa çıkma stratejilerini belirlemek amacıyla EİBÇÖ kullanılmış olup, bu ölçeklerden elde edilen puanlar Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi ile incelenmiştir.

Çalışmanın bu bölümünde araştırmadan elde edilen bulgular ile literatürdeki diğer çalışmaların sonuçları karşılaştırmalı olarak sunulmuştur.

5.1.1. Ergenlerin Yılmazlık, Olumlu Gelecek Beklentisi ve Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi ile İlgili Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmadan elde edilen bulgular, ergenlerin genel olarak iyi düzeyde yılmazlık sergilediklerini göstermektedir (Min:12, Max:60, $\bar{X}=45,78$, $S_x=7,36$). Ergenlik dönemi, bireylerin fiziksel, duygusal ve sosyal değişimlerle karşılaştığı, aynı zamanda çeşitli stres faktörleriyle mücadele etmek zorunda kaldığı kritik bir gelişimsel evredir. Bu bağlamda,

ergenlerin iyi düzeyde yılmazlık göstermeleri, karşılaştıkları zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkabildiklerini düşündürmektedir. Bununla birlikte, yılmazlık puanlarının çok yüksek olmaması, ergenlerin gelişimsel ve çevresel, stresli yaşam olaylarından kaynaklanan zorluklarla başa çıkma kapasitelerinin sınırlı olabileceğine işaret etmektedir. Masten (2001), risk faktörlerinin yoğunluğunun ergenlerin yılmazlık düzeyini zayıflatabileceğini belirtmektedir. Mevcut literatür, ergenlerin yılmazlık düzeylerinin çeşitli bireysel ve çevresel faktörlerden etkilendiğini ortaya koymaktadır. Bahadır (2009) tarafından 342 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen araştırmada, yılmazlık düzeyinin cinsiyet ve ebeveyn eğitim düzeyi gibi faktörlerden etkilendiği, ancak hastalık deneyimi gibi olumsuz yaşam olaylarının yılmazlığı azaltabileceği; buna karşın, kardeş sayısı, doğum sırası, aile yapısı, sosyoekonomik durum ve ebeveyn tutumu gibi çeşitli demografik ve çevresel değişkenlerin yılmazlık üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir.

Yılmazlığı güçlendiren farklı faktörler de mevcuttur. Bunlar; aile desteği, sosyal destek, öz yeterlilik, problem çözme becerileri ve olumlu başa çıkma stratejileridir (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Benzer şekilde, Jarrett (1997), ergenlerin yılmazlık düzeylerinin güçlenmesinde, psikolojik rahatsızlıkların azalmasında ve genel sağlığın korunmasında, ebeveynlerin yüksek eğitim düzeyine sahip olmasının önemli bir koruyucu faktör olduğunu vurgulamıştır. Duru ve Gültekin'in (2021) 14-66 yaş aralığındaki bireylerin yılmazlıkları, stresle başa çıkma tarzları ve ontolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, 14-25 yaş grubundaki bireylerin diğer yaş gruplarına göre daha düşük psikolojik yılmazlık düzeyleri sergilediği ve özellikle 14-34 yaş arasındaki, lise ve üniversite öğrenimi sürecinde olan bireylerin akademik başarı, olumlu sosyal ilişkiler, okula devam, sosyal etkinliklere katılım, yakın arkadaşlık ilişkileri kurma ve psiko-sosyal uyum gibi gelişimsel görevlerini yerine getirmekte yaşadıkları güçlüklerin yılmazlıklarını olumsuz etkileyebileceği belirlenmiştir. Ancak, bu araştırmadan farklı olarak, Kaymakçı ve Tonbul'un (2024) 384 özel yetenekli ergen ile gerçekleştirdiği çalışmada, ergenlerin yılmazlık düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, özel yetenekli bireylerin problem çözme becerileri, akademik başarıları ve öz yeterlilik düzeyleri sayesinde daha yüksek yılmazlık sergileyebileceğini göstermektedir. Bu doğrultuda, ergenlerin stresli yaşam olaylarıyla başa çıkma biçimleri, yılmazlık düzeylerinin orta seviyede kalmasını açıklayabilir. Orta düzeyde yılmazlık,

stresle başa çıkma ve olumlu gelecek beklentisi geliştirme süreçlerinde koruyucu bir işlev görebilir. Ancak, bu durum aynı zamanda ergenlerin gelişimsel süreçlerinde karşılaştıkları güçlüklerle daha etkili bir şekilde başa çıkabilmeleri için destekleyici müdahalelere ihtiyaç duyduklarını da göstermektedir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre, yılmazlık ile olumlu gelecek beklentisi arasında orta düzeyde, pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = 0,48, p < .001$). Bu sonuç, yılmazlık düzeyi yüksek olan ergenlerin geleceğe daha umutlu baktıkları ve olumlu beklentiler geliştirdikleri yönündeki literatürle uyumludur (Eryılmaz, 2011; Şimşek, 2012; Karakoç, Bingöl ve Karaca, 2013; Çalışkan ve Dilmaç, 2021; Ogelman, Toklu ve Özbilen, 2023). Olumlu gelecek beklentisi, bireyin geleceğe dair iyimser bir bakış açısına sahip olmasını, gelecekte karşılaşılabileceği olası zorluklarla baş edebileceğine yönelik inanç geliştirmesini ve yaşamına dair olumlu beklentiler taşımasını ifade etmektedir (Çelikel ve Erkorkmaz, 2008). Başak ve Can (2018), üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri yapısal eşitlik modellemesi kullanılarak yapılan çalışmada, iyimserliğin geleceğe yönelik olumlu beklentilerle ilişkisinin, zorlu yaşam koşullarında yılmazlığı güçlendiren bir faktör olduğunu ve iyimserlik düzeylerinin artırılmasının, bireylerin olumlu geleceğe dair beklentiler geliştirmelerine ve dolayısıyla yılmazlıklarını artırmalarına katkı sağlayabileceğini belirtmektedir.

Geleceğe yönelik olumlu beklentilere sahip bireyler, geleceğe dair daha umutlu bir bakış açısı geliştirirken, olumsuz beklentilere sahip bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde iyimserlik sergilemektedirler (Baş ve Altun, 2020). Aktaş (2016) ve Akpolat (2021) tarafından yapılan çalışmalar, yılmaz bireylerin geleceğe yönelik daha iyimser ve olumlu beklentilere sahip olduklarını ve bu durumun yılmazlıkla ilişki içinde olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, Smokowski, Reynolds ve Bezruczko'nun (2000) araştırmasında, ergenlerin yılmazlık sürecinde olumlu gelecek beklentilerinin önemli bir koruyucu faktör olarak işlev gördüğü vurgulanmıştır. Üstgüney (2023) tarafından yapılan çalışmada liselerde öğrenim gören 698 öğrencinin yılmazlık, algılanan sosyal destek ve gelecek beklentileri arasındaki ilişkiler incelenmiş olup yüksek yılmazlık seviyelerinin olumlu gelecek beklentileri ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Aktaş'ın (2016) da liselerde öğrenim gören 1278 ergenle gerçekleştirdiği çalışmada, ergenlerin yılmazlık düzeyleri ile gelecek beklentileri arasındaki ilişki incelenmiş ve bulgular, bu iki değişken arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Gizir'in (2004) yılmazlık

üzerine yaptığı çalışmada ise, ergenlerin yılmazlık düzeylerini etkileyen içsel koruyucu faktörler arasında yüksek beklentilere sahip olmanın ve geleceğe umutla bakmanın belirleyici olduğu bulunmuştur.

Genel olarak alanyazında gerçekleştirilen araştırmalar özetlendiğinde yılmazlık ile olumlu gelecek beklentisi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir pozitif ilişki olduğu söylenebilir. Bu bulgular, geleceğe dair olumlu beklentilerin, ergenlerin yılmazlıklarını güçlendirerek zorluklar karşısında daha dirençli olmalarına katkı sağladığına dair bir gösterge olarak görülebilir. Geleceğe yönelik olumlu beklentilere sahip bireylerin daha yüksek yılmazlık düzeyine sahip olduklarını gösteren bulgular, yılmazlığın bireyin geleceğini başarılı bir şekilde planlamasında önemli bir rol oynayabileceğini ortaya koymaktadır. Bu durum, yılmaz bireylerin karşılaştıkları zorluklara rağmen uzun vadeli hedeflerine odaklanabildiklerini ve geleceğe dair yapıcı stratejiler geliştirebildiklerini göstermektedir. Dolayısıyla, olumlu gelecek beklentileri yalnızca ergenlerin yılmazlığını artırmakla kalmayıp, aynı zamanda yaşamını şekillendirme sürecinde etkili bir faktör olarak da değerlendirilebilir. Araştırma bulgularından elde edilen bu sonuçtan hareketle, yılmazlık düzeyi yüksek olan ergenlerin geleceğe dair daha umutlu bir bakış açısına sahip oldukları ve olumlu beklentiler geliştirdikleri söylenebilir.

Bu araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre yılmazlık ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler şu şekildedir. Yılmazlık ile aktif başa çıkma arasında da benzer şekilde orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = 0,48$, $p < .001$). Bu sonuç, zorluklarla karşılaştıklarında yılmaz bireylerin stresli durumlarla başa çıkarken aktif başa çıkma stratejilerini daha sık kullanma eğiliminde olduklarını ortaya koymaktadır. Mevcut bulgu, yılmaz bireylerin problem çözme, bilişsel yeniden yapılandırma ve destek arama gibi aktif başa çıkma mekanizmalarına başvurduğunu belirten önceki araştırmalarla (Karstoft, Armour, Elklit ve Solomon, 2015; Gloria ve Steinhardt, 2016; Özer, 2016; Yöndem ve Bahtiyar, 2016; Booth ve Neill, 2017; Kaya ve Demir, 2017; Kelle ve Irak, 2018; Çetin, 2019; Varıcıer, 2019; Taş vd., 2023) tutarlıdır. Yılmazlık, ergenlerin yaşamlarında karşılaştıkları zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olmakla birlikte, onların yaşamları üzerinde kontrol sahibi olduklarına dair algılarını da güçlendiren önemli bir psikolojik yapı olarak değerlendirilmektedir (Kobau vd., 2011). Öz ve Yılmaz (2009), stresle baş etmede önemli

bir kişilik özelliği olan yılmazlığın, bireylerin hayata daha iyimser bakmalarını kolaylaştırdığını belirtmektedir.

Yılmazlık, ergenlerin stresli yaşam olaylarıyla başa çıkma kapasitelerini artırmada kritik bir rol oynarken, bazı olumsuz yaşam olayları bu kapasiteyi zorlayarak yılmazlık düzeylerini olumsuz etkileyebilir. Bream ve Buchanan (2003) ayrılık, kayıp ve ölüm gibi olayların ergenlerin destek kaynaklarını azaltarak yaşamlarında istenmeyen değişimlere yol açtığını, baş etme becerilerini sınırlayarak ruhsal sorunlara neden olduğunu ve dolayısıyla yılmazlık düzeylerini olumsuz yönde etkilediğini belirtmektedir. Ergenlerin, özellikle yoksul bireylerin, ihmal, istismar ve fiziksel hastalık gibi olumsuz durumları daha fazla deneyimledikleri ve bu durumların ruhsal sağlıklarını olumsuz etkileyerek duygusal ve davranışsal sorunların ortaya çıkmasına yol açtığı belirtilmiştir (Lefler, Hudson, Grossman, Fleck ve Westfall, 2004). Ayrıca, göç ve terör gibi travmatik olaylara maruz kalan bireylerde ise stres sonrası travma sorunlarının geliştiği, akademik sağlıklarının zayıfladığı, aile fonksiyonlarının bozulduğu ve aile ya da yakın çevrelerinden birini kaybetmelerinin, ergenlerin düşük yılmazlık düzeyleri açısından risk oluşturduğu ifade edilmiştir (Crosnoe 2005; Moscardino, Axia, Scrimin ve Capello, 2007).

Yılmaz bireylerin zorluklar karşısında daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirdikleri ve bu süreçte yılmazlıklarının önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Yöndem ve Bahtiyar (2016) tarafından 328 lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen araştırmada, ergenlerin yılmazlık düzeyleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasında olumlu ve güçlü ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Grant ve diğerleri (2000) tarafından düşük gelirli ailelerden gelen ve stresli bir ortamda büyüyen 224 ergen üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, babanın varlığının ve onunla kurulan olumlu etkileşimin, stresle başa çıkma kapasitesini güçlendiren ve yılmazlığı artıran önemli bir koruyucu faktör olduğu belirlenmiştir. Özer (2016) tarafından 221 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen araştırmada, başa çıkma stratejileri ile yılmazlık arasında orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiş olup, başa çıkma stratejilerindeki her bir birimlik artışın yılmazlık düzeyinde 0.539 birimlik bir artışa yol açtığı belirlenmiştir.

Thompson, Fiorillo, Rothbaum, Ressler ve Michopoulos (2018) da yaptıkları araştırmada aktif başa çıkma stratejilerinin yılmazlık ile pozitif yönde ilişkili olduğunu

ortaya koymuştur. Skodol (2010), yılmazlık ile başa çıkmanın karşılıklı etkileşim içinde olduğunu ve her birinin, tek başına ya da birlikte, olumsuz deneyimlerin etkisini artırma veya azaltma potansiyeline sahip olduğunu belirtmiştir. Yılmaz (2015), niversite birinci sınıfında öğrenim gören 117 öğrenciyle gerçekleştirdiği araştırmada, öğrencilerin stresle başa çıkma biçimleri ile yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş; bulgular, öğrencilerin yılmazlık düzeylerinin çok yüksek olmamakla birlikte iyi düzeyde olduğunu ve stresle başa çıkma daha çok olumlu stratejiler kullandıklarını ortaya koymuştur. Bununla birlikte, yüksek düzeyde yılmazlık gösteren bireylerin aynı zamanda etkili başa çıkma mekanizmalarına da sahip olduğu bilinmektedir (Krovetz, 2007). Booth ve Neill (2017), olumlu başa çıkma stratejilerinin yılmazlık düzeyini artırdığını, olumsuz başa çıkma stratejilerinin ise yılmazlık düzeyini azalttığını belirtmektedirler.

Bu araştırmada yılmazlık ile kaçınan başa çıkma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r = 0,01$, $p = 0,812$). Bu bulgu, yılmaz bireylerin stresli durumlarla karşılaştıklarında kaçınma, erteleme veya durumu görmezden gelme gibi stratejilere başvurmadıklarına dair bir bulgu olarak değerlendirilebilir. Bu durum, yılmazlık düzeyinin, sorunlardan kaçınma ya da uzaklaşma gibi kaçınan başa çıkma stratejileriyle ilişkili olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Bu bulgular önceki çalışmalarla (Oktan, 2008; Kara, 2021) paralellik göstermektedir. Benzer şekilde Lee, Kim ve Choi (2014), doğuştan kalp hastalığı olan 103 Koreli ergen üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada, kaçınma odaklı başa çıkma stratejileri ile yılmazlık arasında pozitif ancak zayıf bir ilişki olduğunu belirlemiş; dolayısıyla, kaçınma odaklı başa çıkma stratejilerinin yılmazlık üzerinde belirgin bir etkiye sahip olmadığını ortaya koymuştur. Steinhart ve Dolbier (2008) tarafından öğrencilerle gerçekleştirilen bir çalışmada, psikoeğitim içeren bir başa çıkma müdahalesi incelenmiş ve müdahale grubundaki öğrencilerin, kontrol grubuna kıyasla anlamlı derecede daha yüksek yılmazlık puanlarına sahip oldukları ve kaçınan başa çıkma stratejilerini daha az kullandıkları bulunmuştur.

Yılmazlık ile olumsuz başa çıkma arasında zayıf düzeyde, negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -0,29$, $p < .001$). Bu bulgu, yılmaz bireylerin olumsuz başa çıkma stratejilerine (rneğin, kendini suçlama, öfke patlamaları, madde kullanımı) daha az başvurduklarını göstermektedir. Bu bulgular önceki çalışmalarla (Booth ve Neill, 2017; Bedel ve Güler, 2019) benzerlik göstermektedir.

Bu araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre olumlu gelecek beklentisi ile aktif başa çıkma arasında orta düzeyde pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r = 0,31$, $p < .001$). Bu bulgu, geleceğe yönelik olumlu beklentilere sahip bireylerin, karşılaştıkları sorunlarla mücadele ederken aktif başa çıkma stratejilerini kullanmaya daha yatkın olduklarını göstermektedir. Başka bir deyişle, geleceğe dair umutlu ve iyimser bir bakış açısına sahip bireyler, stresli durumlarla karşılaştıklarında daha proaktif ve çözüm odaklı stratejiler geliştirme eğiliminde olabilmektedir. Bu durum, olumlu gelecek beklentisinin bireyin yılmazlığına ve başa çıkma süreçlerine katkı sağlayan önemli bir faktör olabileceğini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, geleceğe dair iyimser bakış açısının motivasyonu artırdığı ve problem çözme odaklı başa çıkma davranışlarını desteklediğini ortaya koyan çalışmalarla (Aydın, 2008; Akeren, 2021; Solak ve Anlı, 2023; Şirin vd., 2023) örtüşmektedir. Menderes (2009) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin stresli durumlarda aktif başa çıkma stratejileri kullanarak özgüvenlerini koruyup sosyal destek aramaları ve problem çözme iyimserliğiyle zorlukların üstesinden gelmeleri, olumlu gelecek beklentilerini güçlendirdiğini ortaya koymuştur. Olumlu gelecek beklentisi ile kaçınan başa çıkma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($r = -0,04$, $p = 0,312$). Bu bulgu, olumlu gelecek beklentilerinin kaçınan başa çıkma stratejileriyle ilişkili olmadığını göstermektedir. Olumlu gelecek beklentisi ile olumsuz başa çıkma arasında zayıf düzeyde, negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -0,23$, $p < .001$). Bu bulgu, geleceğe yönelik olumlu beklentileri yüksek olan bireylerin, olumsuz başa çıkma davranışlarına daha az başvurduklarını göstermektedir. Benzer şekilde, olumlu gelecek beklentisi ile olumsuz başa çıkma arasındaki negatif yönlü ilişki, geleceğe yönelik olumlu beklentileri yüksek olan bireylerin daha işlevsel başa çıkma stratejileri geliştirdiklerini ortaya koymaktadır.

Bu araştırmanın sonuçları, başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkilerin karmaşık yapısına dair önemli bulgular sunmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre, aktif başa çıkma ile kaçınan başa çıkma stratejileri arasında zayıf düzeyde, pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = 0,12$, $p < .001$). Bu durum, bireylerin stresli yaşam olayları ile mücadelede hem aktif hem de kaçınan stratejileri koşullara bağlı olarak eş zamanlı kullanabildiğini desteklemektedir (Carver ve Scheier, 1994). Literatürde, bu iki stratejinin bağlamsal esneklik çerçevesinde bir arada işlev görebileceği vurgulanmıştır

(Lazarus ve Folkman, 1984). Aktif başa çıkma ile olumsuz başa çıkma arasında ise zayıf düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir ($r = -0,18, p < .001$). Bu bulgu, aktif stratejilere yönelen bireylerin dürtüsel tepkiler veya çaresizlik gibi olumsuz davranışlara daha az başvurduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, aktif başa çıkmanın bilişsel ve duygusal regülasyon becerilerini güçlendirdiği hipoteziyle tutarlıdır (Gross, 2015). Öte yandan, kaçınan başa çıkma ile olumsuz başa çıkma arasındaki orta düzeydeki pozitif ilişki, kaçınma stratejilerinin olumsuz başa çıkma davranışlarını tetikleyebileceğine işaret etmektedir ($r = 0,28, p < .001$). Özellikle, kaçınma odaklı bireylerin stres anında duygusal kaçınma (örneğin, madde kullanımı) veya pasif çaresizlik sergileme eğiliminde olduğu bilinmektedir (Aldao, Hoeksema ve Schweizer, 2010). Lee ve arkadaşları (2016), Güney Kore'de 13-18 yaş aralığındaki 1446 ergenle gerçekleştirdiği çalışmada, yılmazlık düzeyi yüksek ergenlerin farklı başa çıkma stratejilerini bir arada kullanabildikleri ve bu durumun stresli yaşam olaylarına daha etkili uyum sağlamalarına katkıda bulunabileceğini ortaya koymuştur.

Sonuç olarak, bu bulgular başa çıkma stratejilerinin hiyerarşik ve dinamik bir yapıda olduğunu göstermektedir. Aktif stratejilerin olumsuz davranışları azaltmadaki koruyucu rolü, psikoeğitim programlarında bu stratejilerin geliştirilmesine odaklanılması gerektiğini desteklemektedir. Ancak, kaçınma stratejilerinin olumsuz sonuçlarla ilişkisi, klinik müdahalelerde bu stratejilerin işlevselliğinin bağlamsal olarak değerlendirilmesi gerektiğine dair uyarıcı bir veri sunmaktadır (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

5.1.2. Olumlu Gelecek Beklentisi ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Yılmazlığı Yordama Gücünün İncelenmesi ile İlgili Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmadan elde edilen sonuca göre; yılmazlığın bir yordayıcısı da olumlu gelecek beklentisidir. Olumlu gelecek beklentisinin ergenlerde yılmazlık düzeyini pozitif ve anlamlı bir şekilde yordadığı ortaya konmuştur ($\beta = .34, p < .001$). Bu sonuç, bireylerin geleceklerine dair umut ve iyimserlik duygularının, yaşamları boyunca karşılaştıkları zorluklar karşısında daha yüksek yılmazlık geliştirmelerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Yılmazlık ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkiye dair elde edilen bulgular, alanyazında ergenler üzerinde gerçekleştirilen önceki çalışmalarla da tutarlılık göstermektedir (Eryılmaz, 2011; Aktaş, 2016; Çalışkan ve Dilmaç, 2021). Bu araştırmalar, bireylerin geleceğe yönelik olumlu beklentilerinin, yılmazlıklarını

artırabileceğini ve zorluklarla başa çıkma becerilerini destekleyebileceğini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, literatürde Snyder'ın (2002) umut teorisi ile örtüşmekte olup, olumlu gelecek beklentilerinin bireylerin hedef belirleme, planlama ve motivasyon süreçlerini destekleyerek stresle başa çıkmada aktif bir rol oynadığını öne sürmektedir. Bu doğrultuda, gelecek yönelimli bilişsel süreçlerin yılmazlık üzerindeki koruyucu rolünü desteklediği söylenebilir. Özellikle, olumlu gelecek beklentisine sahip ergenlerin, karşılaştıkları zorluklar karşısında amaç odaklı davranışlar sergileme ve umut düzeylerini koruma eğiliminde oldukları bilinmektedir (Carver ve Scheier, 2014). Ayrıca, Seligman'ın (2006) ileri sürdüğü öğrenilmiş iyimserlik kavramı, pozitif beklentilerin bireylerin olumsuzluklar karşısında yılmazlıklarını artırdığını göstermektedir. Benzer şekilde Benard (2004), yılmaz bireylerin geleceğe dair iyimser bir bakış açısı geliştirerek karşılaşılabilecekleri stresli yaşam olayları karşısında etkili bir şekilde başa çıkabildiklerini vurgulamaktadır.

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar, olumlu gelecek beklentisinin yılmazlıkla ilişkisini açıklayan Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı (Lent, Brown ve Hackett, 1994) ile de tutarlılık göstermektedir. Bu kurama göre, bireyin geleceğe dair olumlu beklentileri, özyeterlik inancını artırarak zorluklarla mücadele motivasyonunu güçlendirmektedir. Ayrıca, Horenczyk ve diğerleri (2007), travma sonrası ergenlerde gelecek perspektifinin yılmazlığı desteklediğini ortaya koymuştur. Bu bağlamda, mevcut bulgular, olumlu gelecek beklentisinin ergenlerin yılmazlık düzeyinde belirleyici bir öngörücü değişken olduğunu doğrulamaktadır. Ergenlerin geleceğe yönelik umutlu yaklaşımlarının, stresle mücadele süreçlerinde daha etkili stratejiler geliştirmelerine ve karşılaştıkları zorlukları aşmada yılmazlıkla güçlendirmelerine katkı sağladığı söylenebilir.

Bu araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu, yılmazlığın önemli yordayıcılarından birinin stresle başa çıkma stratejileri olduğunu göstermektedir. Çoklu regresyon analizine dayalı bulgular, stresle başa çıkma stratejilerinin yılmazlık düzeyi üzerindeki etkilerini farklı boyutlarda ortaya koymuştur. Araştırmada, aktif başa çıkma stratejilerinin yılmazlık üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisinin olduğu ($\beta = .34, p < .001$), olumsuz başa çıkma stratejilerinin ise yılmazlığı negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenmiştir ($\beta = -.16, p < .001$). Duru ve Gültekin (2021), stresle baş etme stratejilerinin yılmazlığı pozitif yönde yordadığını belirterek, ergenlerin geleceğe yönelik olumlu beklentilere sahip olmalarının ve karşılaştıkları sorunlar karşısında kendi yeterliliklerine

duydıkları güvenin yılmazlık açısından koruyucu bir unsur olabileceğini ifade etmektedir. Villasana, Tapia ve Ruiz (2016) tarafından İspanya’da 12–18 yaş aralığındaki 1083 lise öğrencisi ergenle gerçekleştirilen çalışmada, başa çıkma ve yılmazlık ilişkisini kişi-durum etkileşimi perspektifinden değerlendiren bir model aracılığıyla, başa çıkma stratejilerinin yılmazlığı yordadığı ve bireylerin olumsuz durumlara yönelik farklı hassasiyetlerinin bu stratejilerin etkinleşme düzeyine çeşitli biçimlerde katkıda bulunduğu ortaya konulmuştur. Bu bağlamda, etkili stresle baş etme stratejileri kullanan ergenlerin yılmazlık düzeylerinin daha yüksek olabileceği söylenebilir.

Kaçınan başa çıkma stratejilerinin yılmazlık ile ilişkisiz bulunması ($\beta = .03$, $p = .382$), başa çıkma stratejilerinin işlevselliğinin durumsal bağlama göre değişebileceğini düşündürmektedir. Benzer şekilde Ng, Ang ve Ho (2012), 14-15 yaş arası 719 ergenle gerçekleştirdikleri çalışmada, başa çıkma ve psikopatoloji arasındaki ilişkide yılmazlığın aracılık rolü incelenmiş ve yılmazlığın kaçınma odaklı başa çıkmaya aracılık etmediği ortaya konmuştur. Özellikle, aktif başa çıkma stratejilerinin ergenlerin yılmazlık düzeyini pozitif ve anlamlı bir biçimde yordadığı görülmüştür. Bu araştırma bulguları, başa çıkma stratejilerinin yılmazlıkla güçlü bir ilişki içinde olduğunu gösteren çalışmalarla tutarlılık göstermektedir (Connor ve Davidson, 2003). Ayrıca, bu sonuçlar Taş ve diğerlerinin (2023) lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırma ile de örtüşmektedir.

Taş ve arkadaşları (2023), farklı lise türlerinde öğrenim gören 945 öğrenciyle yürüttükleri çalışmalarında, stresle başa çıkma stratejilerinin yılmazlık düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığını belirlemiş ve bu değişkenlerin yılmazlıktaki varyansın %42’sini açıkladığını tespit etmişlerdir.

Benzer şekilde, Bedel ve Güler (2019) de başa çıkma stratejilerinin alt boyutlarının bir arada ele alındığında yılmazlık puanlarını anlamlı şekilde yordadığını ve varyansın yaklaşık %20’sini açıkladığını ortaya koymuştur. Ayrıca, Taylor ve Stanton (2007), aktif başa çıkmanın stresli yaşam olaylarını yeniden değerlendirme ve kontrol algısını artırarak yılmazlığı güçlendirdiğini vurgulamaktadır. Bu durum, problem çözme becerilerini geliştirmeye yönelik müdahalelerin ergenlerin yılmazlık düzeyini artırabileceğini düşündürmektedir.

Lazarus ve Folkman’ın (1984) stresle başa çıkma kuramı kapsamında da problem odaklı başa çıkma stratejilerinin bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerini güçlendirdiği

öne sürülmektedir. Nitekim, aktif başa çıkmanın bireyin sorunlarla doğrudan mücadele ederek stresin olumsuz etkilerini minimize etmesine olanak tanıdığı ve bu durumun ergenlerin yılmazlık düzeyine olumlu katkıda bulunduğu gösterilmiştir (Carver ve Smith, 2010). Buna karşılık, olumsuz başa çıkma stratejilerinin yılmazlık düzeyini negatif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Olumsuz başa çıkma stratejilerinin yılmazlığı negatif yönde yordaması, bu tür stratejilerin duygusal tükenmeye yol açarak bireylerin uyum sağlama süreçlerini engelleyebileceğini göstermektedir (Compas vd., 2001).

Benzer şekilde, Garnefski ve Kraaij (2006), olumsuz başa çıkma stratejilerinin depresif belirtilerle ilişkili olduğunu ve bu durumun yılmazlığı zayıflattığını vurgulamıştır. Bu bulgu, kaçınma eğilimlerini ve olumsuz duyguları pekiştiren stratejilerin, ergenlerin stresle başa çıkma süreçlerinde yetersiz kaldığını ve dolayısıyla yılmazlık düzeylerini olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Özellikle, kaçınan ve olumsuz başa çıkma stratejileri kullanan bireylerin, stres faktörleriyle etkili şekilde yüzleşemedikleri ve problem çözme becerilerini geliştiremedikleri görülmektedir (Aldwin ve Revenson, 1987).

Bu doğrultuda, literatürdeki bulgularla tutarlı olarak, olumsuz başa çıkma stratejilerinin yılmazlık düzeyinde azaltıcı bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Ancak, kaçınan başa çıkma stratejilerinin yılmazlık üzerindeki anlamlı etkisinin bulunmaması, literatürdeki bulgularla tutarlıdır.

Bazı araştırmalar, kısa vadeli kaçınmanın bireylerin stres düzeylerini geçici olarak azaltarak uyum sağlayıcı bir işlev görebileceğini öne sürerken (Suls ve Fletcher, 1985), uzun vadede ise problem çözme becerilerinin gelişimini engelleyerek işlevsiz hale gelebileceğini belirtmektedir (Holahan vd., 2005). Bu durum, ergenlerde kaçınma stratejilerinin bağlama özgü sonuçlar doğurabileceğini ve kullanılan stratejinin bireysel ve çevresel faktörlere bağlı olarak farklı etkiler gösterebileceğini düşündürmektedir.

Genel olarak, oluşturulan regresyon modelinin olumlu gelecek beklentisi ve stresle başa çıkma stratejileri düzeyindeki varyansın %36,9'unu açıklaması ($R^2 = .369$), yılmazlık boyutunu öngörmede önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Büyüköztürk, 2024). Bu bulgu, olumlu gelecek beklentileri ve başa çıkma stratejilerinin, ergenlerin yılmazlıklarını artırmada belirleyici faktörler olduğunu ve bu değişkenlerin yılmazlık düzeyine etkisinin önemli bir bileşen oluşturduğunu ortaya koymaktadır.

Ancak araştırmanın kesitsel desene sahip olması, elde edilen verilerin yalnızca mevcut durumu yansıttığını ve değişkenler arasında nedensel ilişki kurma konusunda sınırlılıklar taşıdığını göstermektedir (Levin, 2006, Creswell ve Creswell, 2023).

Bu araştırma, ergenlerde yılmazlık düzeyi ile olumlu gelecek beklentisi ve stresle başa çıkma stratejileri (aktif, kaçınan, olumsuz) arasındaki ilişkileri incelemiş; yılmazlık düzeyinin bu değişkenler tarafından yordanabilirliğini test etmiştir.

Yapılan analizler ve elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Araştırmaya katılan ergenlerin yılmazlık düzeyleri genel olarak yüksek bulunmuştur. Ortalama puan 45,78 olup, bu durum ergenlerin zorluklar karşısında yılmaz bireyler olduklarını göstermektedir (Min:12, Max:60, $S_x = 7,36$).

2. Katılımcıların olumlu gelecek beklentisi düzeylerinin ortalama 19,63 olduğu bulunmuş, bu bulgu ergenlerin geleceklerine dair umutlu ve pozitif bir bakış açısına sahip olduklarını göstermiştir (Min:5, Max:25, $S_x = 3,72$).

3. Stresle başa çıkma stratejileri incelendiğinde; en sık kullanılan stratejinin aktif başa çıkma ($\bar{X} = 7,11$), ardından kaçınan başa çıkma ($\bar{X} = 6,64$) olduğu; olumsuz başa çıkma stratejilerinin ($\bar{X} = 2,62$) ise daha az tercih edildiği belirlenmiştir.

4. Korelasyon analizine göre, yılmazlık ile olumlu gelecek beklentisi ve aktif başa çıkma stratejileri arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur ($r = .48$, $p < .001$).

5. Yılmazlık ile olumsuz başa çıkma arasında zayıf düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ($r = -.29$, $p < .001$). Bu durum, yılmaz bireylerin stresle başa çıkarken daha az olumsuz stratejilere başvurduklarını göstermektedir.

6. Yılmazlık ile kaçınan başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($r = .01$, $p > .05$). Bu bulgu, yılmazlık düzeyinin kaçınma temelli stratejilerle ilişkili olmadığını göstermektedir.

7. Olumlu gelecek beklentisi ile aktif başa çıkma arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur ($r = .31$, $p < .001$). Buna karşılık, olumlu gelecek beklentisi ile kaçınan başa çıkma arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($r = -.04$, $p > .05$).

8. Olumlu gelecek beklentisi ile olumsuz başa çıkma arasında zayıf düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.23, p < .001$). Bu, olumlu gelecek beklentisi yüksek olan bireylerin olumsuz başa çıkma stratejilerine daha az başvurduğunu göstermektedir.

9. Çoklu regresyon analizi sonucunda; olumlu gelecek beklentisi ($\beta = .34, p < .001$) ve aktif başa çıkma ($\beta = .34, p < .001$) değişkenlerinin yılmazlık düzeyini pozitif yönde ve anlamlı biçimde yordadığı görülmüştür.

10. Olumsuz başa çıkma değişkeni, yılmazlık düzeyini negatif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamıştır ($\beta = -.16, p < .001$). Kaçınan başa çıkma değişkeni ise yılmazlık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmamıştır ($\beta = .03, p > .05$).

11. Regresyon modeli yılmazlık değişkenindeki varyansın %36,9'unu açıklamaktadır ($R^2 = .369$). Model genel olarak istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F(4, 835) = 122.17, p < .001$).

Genel olarak, bu sonuçlar ergenlerde yılmazlık düzeyini artırmada olumlu gelecek beklentisinin geliştirilmesinin ve aktif başa çıkma becerilerinin desteklenmesinin önemli olduğunu göstermektedir. Öte yandan, olumsuz başa çıkma stratejilerinin azaltılması, yılmazlık düzeyinin korunmasına ve artırılmasına katkı sağlayabilir.

5.2. ÖNERİLER

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular ışığında, araştırmacılara, eğitimcilere ve psikolojik danışmanlara yapılacak öneriler aşağıda sıralanmıştır.

1. Bu araştırma, olumlu gelecek beklentisi ve aktif başa çıkma stratejilerinin ergenlerde yılmazlığın en güçlü pozitif yordayıcıları olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda, okul psikolojik danışmanlarının, ergenlerin yılmazlık düzeyini artırmak amacıyla bilişsel davranışçı terapi (BDT) tekniklerini içeren, hedef belirleme, problem çözme ve planlama becerilerini geliştirmeye yönelik yapılandırılmış psiko-eğitim programları tasarlayıp uygulamaları önerilmektedir.
2. Araştırma bulguları, olumsuz başa çıkma stratejilerinin ergenlerin yılmazlık düzeyini anlamlı şekilde düşürdüğünü ortaya koymaktadır. Bu nedenle, okul psikolojik danışmanlarının bireysel/grup oturumlarında; işlevsiz bilişsel kalıpları dönüştürmek için bilişsel yeniden yapılandırma tekniklerini temel alan, duygu

düzenleme, değer odaklı davranış çalışmaları ve çözüm üretme becerileri içeren bütünleşik müdahaleler planlaması önerilir.

3. Araştırmada kaçınan başa çıkma stratejileri ile yılmazlık arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Bu sonuç, kaçınma davranışlarının hangi bağlamsal faktörlerde (stres türü, süresi, bireysel risk profili) işlevsel/işlevsiz olduğunu belirleyecek derinlemesine çalışmaların gerekliliğine işaret etmektedir. Bu nedenle, gelecek araştırmalarda; kaçınma stratejilerinin yılmazlık üzerindeki dinamik etkilerini incelemek için farklı stresör türlerini (kronik veya akut) ve gelişim dönemlerini dikkate alan boylamsal veya karma yöntem desenlerin (nitel görüşmelerle desteklenmiş örneklemeler) kullanılması önerilir.
4. Yılmazlığın yalnızca olumlu gelecek beklentisi ve başa çıkma stratejileri ile sınırlı olmadığı öngörüsünden hareketle, gelecek çalışmalarda sosyal destek, benlik saygısı ve aile işlevselliği gibi bireysel veya çevresel değişkenleri içeren kapsayıcı modeller test edilmelidir. Bu amaçla, söz konusu değişkenlerin yılmazlıkla dinamik etkileşimlerini ortaya koyacak genişletilmiş regresyon analizleri veya yapısal eşitlik modelleri (YEM) kurulması önerilir.
5. Bu araştırmanın kesitsel desen sınırlılığı, değişkenler arası ilişkilerin eşzamanlı görünümünü yansıtmaktadır; bu nedenle nedensel ilişkileri ve dinamik etkileşimleri açığa çıkarmak için 12–24 aylık takipli ergen grupları ile tekrarlı ölçümler içeren boylamsal çalışmaların ve gizli büyüme modelleri ya da çapraz gecikmeli analizler gibi karma modelleme tekniklerinin kullanılması önerilir.

KAYNAKÇA

- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık ile Mizah Tarzları ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi SBE.
- Adıgüzel, R. (2025). *Lise Öğrencilerinde Sınav Kaygısının Yordayıcısı Olarak Ebeveyn Beklentisi ve Olumlu Gelecek Beklentisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi SBE.
- Adler, A. (2003). *İnsan Tabiatını Tanıma*. Ayda Yörükkan (çev.). Ankara: Türkiye İş Bankası Yayınları.
- Aidan, Y. S. (2017). "Future Expectations as a Source of Resilience Among Young People Leaving Care". *The British Journal of Social Work*, Cilt 47, Sayı 4, 1111–1127.
- Akeren, İ. (2021). "Lise Öğrencilerinde Siber Zorbalıkla Başa Çıkmanın Yordayıcısı Olarak İyimserlik-Kötümserlik". *Erciyes Journal of Education*, Cilt 5, Sayı 1, 87-104.
- Akpolat, B. (2021). *Ortaokul Öğrencilerinde Yılmazlığın Yordanmasında Öz-Düzenleme Becerileri ve Gelecek Beklentilerinin Rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi SBE.
- Aksoy, S. C. (2022). *Spor Lisesi Öğrencilerinde Kariyer Uyum Yeteneği ve Olumlu Gelecek Beklentisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trabzon Üniversitesi LEE.
- Aktaş, E. (2016). *Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılıkları ile Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi EBS.
- Aldao, A., Hoeksema, S. N. ve Schweizer, S. (2010). "Emotion-Regulation Strategies Across Psychopathology: A Meta-Analytic Review." *Clinical Psychology Review*, Cilt 30, Sayı 2, 217–237.
- Aldwin, C. M. (2009). *Stress, Coping And Development: An Integrative Perspective*. New York: Guilford Press.
- Aldwin, C. M. ve Revenson, T. A. (1987). "Does Coping Help? A Reexamination Of The Relation Between Coping And Mental Health". *Journal of Personality And Social Psychology*, Cilt 53, Sayı 2, 337–348.

- Anılğan, H. (2022). *Ergenlerin Öz-Şefkat, Sosyal Bağlılık ve Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi EBE.
- Arnett, J. J. (2000). "High Hopes In A Grim World: Emerging Adults' View Of Their Futures and Generation X". *Youth and Society, Cilt 31*, Sayı 3, 267–286.
- Arslan, F. ve Ayas, T. (2019). "Din ve Psikoloji Eğitimi Alan Öğrencilerin Psikolojik Sağlık ve Affedicilik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi". *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 19*, Sayı 2, 1-29.
- Arslan, G. (2015). "Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin (ÇGPSÖ-12) Psikometrik Özellikleri: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması". *Ege Eğitim Dergisi, Cilt 16*, Sayı 1, 1-12.
- Arslan, G. (2017). "Psychological Maltreatment, Coping Strategies, And Mental Health Problems: A Brief And Effective Measure Of Psychological Maltreatment In Adolescents". *Child Abuse And Neglect, Cilt 68*, 96–106.
- Artar, M. (2003). "Depremi Yaşayan Ergenlerin Gelecek Beklentilerinin İçeriği". *Kriz Dergisi, Cilt 11*, Sayı 3, 21-27.
- Atabek, E. (2002). *Erken Büyüyen Çocuklar*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Avar, F. Z. (2019). *Lise Öğrencilerinde Algılanan Ebeveynlik Tutumunun Öğrencilerin Gelecek Beklentisi ve Akademik Başarısı ile İlişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi SBE.
- Aydın, H. (2008). *Ergenlerin Kişilik Özelliklerinin Stresle Başa Çıkma ve Bazı Özlük Niteliklerine Göre Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi SBE.
- Bacanlı, H., Sürücü, M. ve İlhan, T. (2013). "Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Kısa Formunun (BÇSÖ-KF) Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi, Cilt 13*, Sayı 1, 81-96.
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla İlgili Fakültelerde Eğitime Başlayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlık Düzeyleri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi SBE.
- Bakırcıoğlu, R. (2016). *Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Sözlüğü*. İstanbul: Anı Yayıncılık.

- Balaban, E. (2015). *Çocuk Destek Merkezlerinde Kalan 12-18 Yaş Arasındaki Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Yalnızlık ve Yaşam Doyumu Değişkenleri ile İlişkilerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi SBE.
- Baltaş, A., ve Baltaş, Z. (2017). *Stres ve Basa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Bandura, A. (1982). "Self-Efficacy Mechanism In Human Agency". *The American Psychologist*, Sayı 37, 122-47.
- Bandura, A. (2001). "Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective". *Annual Review of Psychology*, Cilt 52, Sayı 1, 1-26.
- Baş, N. ve Altun, F. (2020). "Ortaokul Öğrencilerindeki Gelecek Beklentilerinin Açıklanmasında Okula Bağlılık, Okul Yaşam Kalitesi ve Akademik Başarının Rolü". *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 24, Sayı 1, 197-213.
- Başak, B. E. Ve Can, G. (2018). "The Relationships Between Self-Compassion, Social-Connectedness, Optimism And Psychological Resilience Among Low-Income University Students". *İlköğretim Online Dergisi*, Cilt 17, 768-785.
- Başer, N. (2018). *Lise Öğrencilerinin Gündelik Sıkıntıları ve Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi EBE.
- Bayraklı, H. (2010). *Zihinsel Engelli ve Engelli Olmayan Çocuğa Sahip Annelerde Yılmazlığa Etki Eden Değişkenlerin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi EBE.
- Bedel, A. ve Güler, G. (2019). "Ortaokul Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıklarının Başa Çıkma Stratejileri Açısından İncelenmesi". *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı 71, 157-169.
- Bedel, A., Işık, E. ve Hamarta, E. (2014). "Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeğinin (EBÇÖ) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". *Eğitim ve Bilim*, Cilt 39, Sayı 179, 227-235.
- Beltekin, E. ve Kuyulu, İ. (2020). "Examination Of Academic Procrastination, Positive Future Expectation And Organizational Image Levels Of University Students". *International Journal of Applied Exercise Physiology*, Cilt 9, Sayı 7, 30-38.
- Benard, B. (1991). *Fostering Resiliency In Kids: Protective Factors in The Family, School And Community*. Portland: Western Regional Center for Drug-Free Schools And Communities.

- Benard, B. (2004). *Resiliency: What We Have Learned*. California: WestEd.
- Booth, J. W. ve Neill, J. T. (2017). "Coping Strategies And The Development Of Psychological Resilience". *Journal of Outdoor And Environmental Education, Cilt 20*, Sayı 1, 47-54.
- Bream, V. ve Buchanan, A. (2003). "Distress Among Children Whose Separated Or Divorced Parents Cannot Agree Arrangements For Them". *The British Journal of Social Work, Cilt 33*, Sayı 2, 227–238.
- Bulut, B. (2016). *Ergenlerin Anksiyete, Sosyal Destek ve Psikolojik Sağlık Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi EBE.
- Burger, J. M. (2020). *Kişilik: Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri*. İnan Deniz ve Erguvan Sarıoğlu (çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2024). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Carver, C. S. (1998). "Resilience And Thriving: Issues, Models, And Linkages". *Journal of Social Issues, Cilt 54*, Sayı 2, 245–266.
- Carver, C. S. ve Scheier, M. F. (1994). "Situational Coping And Coping Dispositions İn A Stressful Transaction". *Journal of Personality And Social Psychology, Cilt 66*, Sayı 1, 184–195.
- Carver, C. S. ve Scheier, M. F. (2014). "Dispositional Optimism". *Trends in Cognitive Sciences, Cilt 8*, Sayı 6, 293–299.
- Carver, C.S. ve Smith, J. C. (2010) "Personality And Coping". *Annual Review of Psychology, Cilt 61*, 679-704.
- Cengiz, S., Yağan, F., Kara, F. ve Dörtyol, Z. (2023). "Ergenlerde Akademik Beklentilere İlişkin Stres, Akademik Motivasyon ve Okul Tükenmişliği Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi". *Mavi Atlas, Cilt 11*, Sayı 1, 63-75.
- Clinkinbeard, S. S. ve Zohra, T. (2012). "Expectations, Fears, and Strategies: Juvenile Offender Thoughts on a Future Outside of Incarceration". *Youth and Society, Cilt 44*, Sayı 2, 236-257.
- Compas, B. E., Davis, G. E. ve Forsythe, C. J. (1985). "Characteristics Of Life Events During Adolescence". *American Journal of Community Psychology, Cilt 13*, Sayı 6, 677–691.

- Compas, B. E., Smith, J. K. C., Saltzman, H., Thomsen, A. H. ve Wadsworth, M. E. (2001). "Coping With Stress During Childhood And Adolescence: Problems, Progress, And Potential İn Theory And Research". *Psychological Bulletin*, Cilt 127, Sayı 1, 87–127.
- Connor, K. M. ve Davidson, J. R. T. (2003). "Development Of A New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)". *Depression And Anxiety*, Cilt 18, Sayı 2, 76–82.
- Creswell, J. W. ve Creswell, J. D. (2023). *Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches*. London: Sage publications.
- Crosnoe, R. (2005). "Double Disadvantage or Signs of Resilience? The Elementary School Contexts of Children From Mexican Immigrant Families". *American Educational Research Journal*, Cilt 42, Sayı 2, 269–303.
- Cüceloğlu, D. (1993). "Dıştan Denetimli Kişi". *Yaşadıkça Eğitim Dergisi*, Sayı 30, 4-5.
- Çalışkan, A. (2020). *Ergenlerde Cep Telefonu Problemleri Kullanımı ile Bilinçli Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin Belirlenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi SBE.
- Çalışkan, S. ve Dilmaç, B. (2021). "Ergenlerin Sahip Olduğu Gelecek Beklentisi, Umut Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Yordayıcı İlişkiler". *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 3, Sayı 2, 131-143.
- Çelikel, F. Ç. ve Erkorkmaz, Ü. (2008). "Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Umutsuzluk Düzeyleri ile İlişkili Etmenler". *Nöropsikiyatri Arşivi*, Cilt 45, Sayı 4, 122-129.
- Çetin, E. (2019). *Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılığı ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi SBE.
- Çetin, S. (2022). *Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Tanısı Olan ve Olmayan Ergenlerde Stresle Başa Çıkma Tarzları, Bilişsel Hatalar ve Algılanan Ana-Baba Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi HSBE.
- Çiçek, İ. ve Tanhan, F. (2018). "Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınırlılık Algı Şemaları ile Sınav Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, Cilt 8, Sayı 1, 69-85.

- Çiftçi, M. (2024). *Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Olan Ortaokul Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Psikolojik Sağlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi LEE.
- Çokluk, Ö. (2000). *Örgütlerde Tükenmişlik: Yönetimde Çağdaş Yaklaşımlar*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Çuhadar, A., Demirel, M., Er, Y. ve Serdar, E. (2019). “Lise Öğrencilerinde Boş Zaman Yönetimi ve Gelecek Beklentisi İlişkisi”. *Journal Of International Social Research, Cilt 12, Sayı 66*, 1498-1505.
- Davies, C. M. R., Peterson, E., Irving, E., Widdowson, D. ve Dixon, R. (2010). “Expectations Of Achievement: Student Teacher And Parent Perceptions”. *Research in Education, Cilt 83, Sayı 1*, 36-53.
- Dayıoğlu, B. (2008). *Üniversite Giriş Sınavına Hazırlanan Adaylarda Psikolojik Sağlık: Öğrenilmiş Güçlülük, Algılanan Sosyal Destek ve Cinsiyetin Rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi SBE.
- Dayıoğlu, Ç. (2024). *İlkokul Öğrencilerinde Fiziksel Aktivitelerin Umut ve Psikolojik Sağlamlığa Etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Topkapı Üniversitesi LEE.
- Demir, Ö. O. (2017). *Suriyeli Göçmen Üniversite Öğrencilerinde Yılmazlığın İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi SBE.
- Demir, R. ve Türk, F. (2020). “Pozitif Psikoloji: Tarihçe, Temel Kavramlar, Terapötik Süreç, Eleştiriler ve Katkıları”. *Humanistic Perspective, Cilt 2, Sayı 2*, 108-125.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda Anlam ve Yılmazlık*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi SBE.
- Deniz, M. E., Kurtuluş, H. Y. ve Uzun, G., (2022). “Investigation Of The Relationship Between Fear Of Happiness And Future Expectation And Psychological Resilience İn Adolescents”. *Milli Eğitim, Cilt 51, Sayı 235*, 2397-2416.
- Derryberry, D., Reed, M. A. ve Taylor, C. P. (2003). “Temperament And Coping: Advantages Of An Individual Differences Perspective”. *Development and Psychopathology, Cilt 15, Sayı 4*, 1049–1066.

- Doğan, B. ve Eser, M. (2013). “Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Yöntemleri: Nazilli MYO Örneği”. *Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges)*, Cilt 3, Sayı 4, 29-39.
- Doğan, H. ve Buz, S. (2022). “Göç Sürecinde Ergen Olmak”. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, Cilt 12, Sayı 3, 2797-2822.
- Doğan, T. ve Yavuz, K. (2020). “Yetişkinlerde Psikolojik Sağlamlık, Olumlu Çocukluk Deneyimleri ve Algılanan Mutluluk”. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, Cilt 12, Sayı 1, 312-330.
- Dubow, E. F., Arnett, M., Smith, K. ve Ippolito, M. F. (2001). “Predictors of Future Expectations of Inner-City Children: A 9-Month Prospective Study”. *The Journal of Early Adolescence*, Cilt 21, Sayı 1, 5-28.
- Dursun, A. ve Özkan, M. S. (2019). “Ergenlerin Gelecek Kaygıları ile Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkide Yaşam Doyumunun Aracı Rolü”. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, Cilt 3, Sayı 5, 23-37.
- Dursun, A., Özkan, M. S. ve Başkaya, Y. K. (2019). “Ergenlerin Gelecek Beklentilerinin Yordayıcısı Olarak: Psikolojik Semptomlar ve Akademik Başarı”. *Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 32, Sayı 1, 121-144.
- Duru, H. ve Gültekin, F. (2021). “COVID-19 Salgını Sürecinde Bireylerin Psikolojik Sağlamlıkları: Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Ontolojik İyi Oluş”. *Turkish Studies - Social Sciences*, Cilt 16, Sayı 3, 1011-1029.
- Dyer, J. G. ve McGuinness, T. M. (1996). “Resilience: Analysis Of The Concept”. *Archives of Psychiatric Nursing*, Cilt 10, Sayı 5, 276-282.
- Elkind, D. (1986). “Stress and the Middle Grader”. *The School Counselor*, Cilt 33, Sayı 3, 196–206.
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık (Sağlamlık)*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi SBE.
- Er, G. (2009). *Ailesi Parçalanmış Olan İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Akademik Sağlamlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Yordanması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi SBE.
- Ersine, R.G. (2020). “Compassion, Hope, And Forgiveness In The Therapeutic Dialogue”. *International Journal of Integrative Psychotherapy*, Cilt 11, 1-13.

- Eryılmaz, A. (2009). “Ergenlik Döneminde Stres ve Başa Çıkma”. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 6, Sayı 2, 20-37.
- Eryılmaz, A. (2010). “Ergenlerde Öznel İyi Oluşu Arttırma Stratejilerini Kullanma ile Akademik Motivasyon Arasındaki İlişki”. *Klinik Psikiyatri*, Sayı 13, 77-84.
- Eryılmaz, A. (2011). “Ergen Öznel İyi Oluşu ile Olumlu Gelecek Beklentisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. *Dusunen Adam: Journal of Psychiatry ve Neurological Sciences*, Cilt 24, 209-215.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2010). “Beliren Yetişkinlikte Yakınlığı Başlatma ve Başa Çıkma”. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 23, Sayı 2, 381-397.
- Evans, E., Hawton, K. ve Rodham, K. (2005). “In What Ways Are Adolescents Who Engage In Self-Harm Or Experience Thoughts Of Self-Harm Different In Terms Of Help-Seeking, Communication And Coping Strategies”. *Journal of Adolescence*, Cilt 28, Sayı 4, 573–587.
- Fergus, S. ve Zimmerman, M. A. (2005). “Adolescent Resilience: A Framework For Understanding Healthy Development In The Face Of Risk”. *Annual Review of Public Health*, Cilt 26, 399–419.
- Field, A. (2024). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. California: SAGE Publications.
- Flach, F. (1997). *Resilience the Power to Bounce Back When the Going Gets Tough*. New York: Hatherleigh Press.
- Folkman, S. (1984). “Personal Control and Stress and Coping Processes: A Theoretical Analysis”. *Journal of Personality and Social Psychology*, Cilt 46, 839-852.
- Folkman, S. (1997). “Positive Psychological States And Coping With Severe Stress”. *Social Science and Medicine*, Cilt 45, Sayı 8, 1207-1221.
- Folkman, S. (2010). “Stres, Coping And Hope”. *Psycho-Oncology*, Cilt 19, 901-908.
- Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Higgitt, A., ve Target, M. (1994).” The Emmanuel Miller Memorial Lecture 1992: The Theory And Practice Of Resilience”. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, Cilt 35, 231-257.
- Forest, K. B. (1991). “The İnterplay Of Childhood Stress And Adult Life Events On Women’s Symptoms Of Depression”. *Dissertation Abstracts International*, Cilt 51, Sayı 9, 3237.

- Garnezy, N. (1987). "Stress, Competence, And Development: Continuities İn The Study Of Schizophrenic Adults, Children Vulnerable To Psychopathology And The Search For Stress-Resistant Children". *American Journal of Orthopsychiatry*, Cilt 57, Sayı 2, 159-174.
- Garnezy, N. (1993). "Children İn Poverty: Resilience Despite Risk". *Psychiatry*, Cilt 56, 127-136.
- Garnezy, N., Masten, A. S. ve Tellegen, A. (1984). "The Study Of Stress And Competence İn Children: A Building Block For Developmental Psychopathology". *Child development*, Cilt 55, Sayı 1, 97-111.
- Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2006). "Relationships Between Cognitive Emotion Regulation Strategies And Depressive Symptoms: A Comparative Study Of Five Specific Samples". *Personality and Individual Differences*, Cilt 40, Sayı 8, 1659-1669.
- Gizir, C. A. (2004). *Akademik Sağlamlılık: Yoksulluk İçindeki Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarına Katkıda Bulunan Koruyucu Faktörlerin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi SBE.
- Gloria, C. T.ve Steinhart, M. A. (2016). "Relationships Among Positive Emotions, Coping, Resilience and Mental Health". *Stress and Health*, Cilt 32, Sayı 2, 145-156.
- Goldstein, A. L., Faulkner, B. ve Wekerle, C. (2013). "The Relationship Among İnternal Resilience, Smoking, Alcohol Use, And Depression Symptoms İn Emerging Adults Transitioning Out Of Child Welfare". *Child Abuse and Neglect*, Cilt 37, Sayı 1, 22-32.
- Gökçe, Ş. I. (2024). *Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Yordayıcısı Olarak Aile İçİ İletişim Kalıpları*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi EBE.
- Görker, I., Korkmazlar, Ü., Durukan, M., ve Aydoğdu, A. (2004). "Çocuk ve Ergen Psikiyatri Kliniğine Başvuran Ergenlerde Belirti ve Tanı Dağılımı". *Klinik Psikiyatri Dergisi*, Cilt 7, Sayı 2, 103-110.
- Grant, K. E., O'Koon, J. H., Davis, T. H., Roache, N. A., Poindexter, L. M., Armstrong, M. L., Minden, J. A. ve McIntosh, J. M. (2000). "Protective Factors Affecting Low-

- Income Urban African American Youth Exposed To Stress”. *The Journal of Early Adolescence*, Cilt 20, Sayı 4, 388–417.
- Greene R. R. (2002). Human Behavior Theory: A Resilience Orientation. Greene, R. R. (ed.), *Resiliency: An Integrated Approach To Practice, Policy And Research*. (1–27). Washington: NASW Press.
- Gross, J. J. (2015). “Emotion Regulation: Current Status And Future Prospects”. *Psychological Inquiry*, Cilt 26, 1-26.
- Güler, M. ve Şenses, N. G. (2025). “Ergenlerde Deprem Sonrası Travma Tepkisinin İnternet ve Dijital Oyun Bağımlılığı ile İlişkisi”. *TRT Akademi*, Cilt 10, Sayı 24, 684-705.
- Günaydın, H. D., ve Akaroğlu, G. (2022). “Aile Yılmazlığı Kavramına Yönelik Sistematik Bir Derleme Çalışması”. *EKEV Akademi Dergisi*, Sayı 90, 93-104.
- Gündaş, A. (2013). *Lise Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Kurgusu ve Bağlanma Stilleri İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi EBE.
- Gündüz, B. ve Gökçakan, Z. (2003). “Hemşirelerde Tükenmişliği Yordamada Stresle Başa Çıkma Biçimleri, Eğitim Düzeyi ve Hizmet Süresi Değişkenleri”. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 2, Sayı 25, 10-17.
- Güney, E. (2016). *Ebeveynleri Boşanmış ve Boşanmamış Olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeyleri ile Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi EBE.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi EBE.
- Haynes, N. M. (2005). Personalized Leadership for Effective Schooling. [Online]: 13 Mart 2025. www.atdp.berkeley.edu/haynes_keynote_04.ppt adresinden alındı.
- Haznedar, S. N. (2023). *Kariyer Stresi, Tükenmişlik ve Olumlu Gelecek Beklentisi İlişkisi: Beden Eğitimi Öğretmeni Adayları Örneği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi SBE.
- Heaven, P. ve Ciarrochi, J. (2008). “Parental Styles, Gender And The Development Of Hope And Self-Esteem”. *European Journal of Personality*, Cilt 22, 707–724.

- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2014). *Pozitif Psikoloji: Kuram, Araştırma ve Uygulamalar*. T. Doğan (çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Henderson, N. ve Milstein, M. M. (1996). *Resiliency in Schools: Making it Happen For Students and Educators*. California: Corwin Press.
- Holahan, C. J., Moos, R. H., Holahan, C. K., Brennan, P. L. ve Schutte, K. K. (2005). "Stress Generation, Avoidance Coping, And Depressive Symptoms: A 10 Year Model". *Journal of Consulting and Clinical Psychology, Cilt 73, Sayı 4*, 658–666.
- Horenczyk, R. P., Peled, O., Miron, T., Brom, D., Villa, Y. ve Chemtob, C. M. (2007). "Risk-Taking Behaviors Among Israeli Adolescents Exposed to Recurrent Terrorism: Provoking Danger Under Continuous Threat". *American Journal of Psychiatry, Cilt 164, Sayı 1*, 66–72.
- Horwitz, A.G., Hill, R.M. ve King, C.A. (2010). "Specific Coping Behaviors İn Relation To Adolescent Depression And Suicidal Ideation". *Journal of Adolescence, Cilt 34*, 1077-1085.
- Howell, K. H. (2011). "Resilience And Psychopathology İn Children Exposed To Family Violence". *Aggression and Violent Behavior, Sayı 16*, 562-569.
- Hunter, A. J. ve Chandler, G. E. (1999). "Adolescent Resilience". *IMAGE: Journal of Nursing Scholarship, Cilt 31, Sayı 3*, 243–247.
- Işık, M. ve Bahat, İ. (2021). "Future Expectations Of Higher Education Students: The Case Of Kırşehir Ahi Evran University". *E-International Journal of Educational Research, Cilt 12, Sayı 2*, 17-35.
- Işık, Ş. (2016). "Türkiye’de Kendini Toparlama Gücü Konusunda Yapılmış Araştırmaların İncelenmesi". *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, Cilt 6, Sayı 45*, 65-76.
- İmamoğlu, E. O. (2001). *Need For Cognition Versus Recognition: Self And Family Related Correlates*. Ankara: Middle East Technical University Press.
- Jarrett, R. L. (1997). "Resilience Among Low-Income African American Youth: An Ethnographic Perspective". *Ethos, Cilt 25, Sayı 2*, 218–229.
- Jaser, S. S. ve White, L. E. (2010). "Coping And Resilience İn Adolescents With Type 1 Diabetes". *Child: Care, Health and Development, Cilt 37, Sayı 3*, 335–342.
- JASP Team (2025). JASP (Version 0.19.3) [Computer software].

- Kaner, S. ve Bayraklı, H. (2009). “Engelli ve Engelli Olmayan Çocuklu Annelerde Yılmazlık, Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Becerileri”. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi, Cilt 8, Sayı 15*, 115-133.
- Kapıkıran, Ş. (2020). “Ergenlerde Ebeveyn Akademik Başarı Baskısı ve Desteği ile Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkide Akademik Dayanıklılığın Aracı Rolü”. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı 48*, 409-430.
- Kaplan, C. P., Turner, S., Norman E. ve Stillson K. (1996). “Promoting Resilience Strategies: A Modified Consultation Model”. *Social Work in Education, Cilt 18, Sayı 3*, 158–168.
- Kara, E. (2021). *Öğrenci Sporcularda Algılanan Stres ile Psikolojik Sağlamlık İlişkisi: Başa Çıkma Stratejileri, Bilinçli Farkındalık ve Algılanan Sosyal Desteğin Aracılığı*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi EBE.
- Kara, F. ve Gülbahçe, A. (2022). “Öğretmen Adaylarının Stresle Başa Çıkma Yolları ve Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı 41*, 84-101.
- Kararımak, Ö. (2006). “Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler”. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, Cilt 3, Sayı 26*, 129-142.
- Karakoç, A., Bingöl, F. ve Karaca, S. (2013). “Lise Öğrencilerinde Ergen Öznel İyi Oluş ile Olumlu Gelecek Beklentisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi, Cilt 6, Sayı 3*, 43-50.
- Karasar, N. (2024). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kardaş, F. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Bir Model Sınaması: Pozitif Duyguların ve Kişisel Kaynakların Etkileşimi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi EBE.
- Karstoft, K.I., Armour, C., Elklit, A. ve Solomon, Z. (2015). “The Role Of Locus Of Control And Coping Style In Predicting Longitudinal PTSD-Trajectories After Combat Exposure”. *Journal of Anxiety Disorders, Cilt 32*, 89–94.
- Kashdan, T. B. ve Rottenberg, J. (2010). “Psychological Flexibility As A Fundamental Aspect Of Health”. *Clinical Psychology Review, Cilt 30, Sayı 7*, 865–878.

- Kaya, Ö. S. ve Demir, E. (2017). “Kendini Toparlama Gücü ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Mutluluk Düzeyini Yordama Gücü”. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı 33, 18-33.
- Kaymakcı, G. ve Tonbul, B. G. (2024). “Investigation Of Psychological Resilience İn Gifted Adolescents”. *Maarif Mektepleri Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, Cilt 8, Sayı 1, 1-25.
- Kaynar, G. (2016). *Boşanma Sürecindeki Kişilerin Baş Etme Becerileri, Bilişsel Çarpıtmalar, Yılmazlık ve Sosyal Destek Algıları Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi SBE.
- Kelle, O. ve Irak, D. U. (2018). “Resilience As A Mediator Between Affect, Coping Styles, Support And Life Satisfaction”. *Life Skills Journal of Psychology*, Cilt 2, Sayı 3, 73-86.
- Keskin, K. (2024). *Beliren Yetişkinlerin Psikolojik İyi Oluşlarının Gelecek Algısı ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi LEE.
- Kheradmand, M. ve Ghahhari, S. (2018). “The Relationship of Parenting Stress and Parenting Styles with Coping Strategies in Adolescents: The Role of Modulators of Emotion Regulation and Mindfulness”. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, Cilt 12, Sayı 4, 1-6.
- Kobasa, S. C. (1979). “Stressful Life Events, Personality And Health: An Inquiry Into Hardiness”. *Journal of Personality and Social Psychology*, Cilt 37, Sayı 1, 1–11.
- Kobau, R., Seligman, M. E. P., Peterson, C., Diener, E., Zack, M. M., Chapman, D. ve Thompson, W. (2011). “Mental Health Promotion In Public Health: Perspectives And Strategies From Positive Psychology”. *American Journal of Public Health*, Cilt 101, Sayı 8, 1–9.
- Kocakaya, R. (2017). *Engelli Üyeye Sahip Ailelerdeki Bireylerin Psikolojik Dayanıklılığı ile Algılanan Aile İşlevselliği Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi SBE.
- Krovetz, M. L. (1999). “Fosterin Resiliency”. *Thrust for Educational Leadership*, Cilt 28, Sayı 5, 28-31.
- Krovetz, M. L. (2007). *Fostering Resiliency*. Corwin Press.
- Kulaksızoğlu, A. (2020). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Yayınevi.

- Kumpfer, K. L. (1999). *Factors and Processes Contributing to Resilience: The Resilience Framework*. M. D. Glantz and J. L. Johnson, (Ed), Resilience and Development: Positive Life Adaptation içinde (pp. 179-224). New York: Plenum Publishers.
- Kumpfer, K. L. ve Hopkins, R. (1993). "Recent Advances İn Addictive Disorders. Prevention. Current Research And Trends". *The Psychiatric clinics of North America, Cilt 16*, Sayı 1, 11–20.
- Kurt, T. (2013). *Ebeveynleri Boşanmış Ergenlerin Yılmazlık, Benlik Saygısı, Başa Çıkma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Yılmazlığın Aracı Rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi EBE.
- Kyriacou, C. (2000). *Stress-Busting For Teachers*. United Kingdom: Stanley Thornes Ltd.
- Lazarus, R. (2006). "Emotions and Interpersonal Relationships: Toward a Person-Centered Conceptualization of Emotions and Coping". *Journal of Personality, Cilt 74*, 9-46.
- Lazarus, R. S., ve Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, And Coping*. New York: Springer Publications.
- Lazarus, R.S. (2003). "Does The Positive Psychology Movement Have Legs". *Psychological Inquiry, Cilt 14*, Sayı 2, 93-109.
- Lee, J. H., Seo, M., Lee, M., Park, S. Y., Lee, J. H. Ve Lee, S. M. (2016). "Profiles Of Coping Strategies İn Resilient Adolescents". *Psychological Reports, Cilt 120*, Sayı 1, 49–69.
- Lee, S., Kim, S., ve Choi, J. Y. (2014). "Coping And Resilience Of Adolescents With Congenital Heart Disease". *The Journal of Cardiovascular Nursing, Cilt 29*, Sayı 4, 340–346.
- Lefler, R. K., Hudson, D. B., Grossman, C. C., Fleck, M. O. ve Westfall, J. (2004). "Needs, Concerns, and Social Support of Single, Low-Income Mothers". *Issues in Mental Health Nursing, Cilt 25*, Sayı 4, 381–401.
- Lent, R. W., Brown, S. D. ve Hackett, G. (1994). "Toward A Unifying Social Cognitive Theory Of Career And Academic Interest, Choice, And Performance". *Journal of Vocational Behavior, Cilt 45*, Sayı 1, 79–122.

- Levin K. A. (2006). "Study design III: Cross-Sectional Studies". *Evidence-based Dentistry, Cilt 7*, Sayı 1, 24–25.
- Liebenberg, L., Ungar, M., ve LeBlanc, J. C. (2013). "The CYRM-12: A Brief Measure Of Resilience". *Canadian Journal of Public Health, Cilt 104*, Sayı 2, 131-135.
- Luthar, S. S. ve Zelazo, L. B. (2003) Research On Resilience: An Integrative Review. Lthar, S. S. (ed.), *Resilience And Vulnerability: Adaptation In The Context Of Childhood Adversities*. (510–549). New York, Cambridge University Press.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). "The Construct Of Resilience: A Critical Evaluation And Guidelines For Future Work". *Child Development, Cilt 71*, Sayı 3, 543–562.
- MacLeod, A. K. ve Byrne, A. (1996). "Anxiety, Depression, And The Anticipation Of Future Positive And Negative Experiences". *Journal of Abnormal Psychology, Cilt 105*, Sayı 2, 286– 289.
- Malkoç, A. ve Yalçın, İ. (2015). "Relationships among Resilience, Social Support, Coping and Psychological Well-Being among University Studentss". *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, Cilt 5*, Sayı 43, 35-43.
- Mansur, F. ve Doğuç, E. (2021). "Covid-19 Pandemisinde Üniversite Öğrencilerinin Umut Düzeyleri". *Gençlik Araştırmaları Dergisi, Cilt 9*, 26-45.
- Masten, A. S. (1994). Resilience In Individual Development: Successful Adaptation Despite Risk and Adversity. Wang, M. C. and Gordon, G. W. (ed.), *Educational Resilience in Inner-City America* (3-25). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Inc.
- Masten, A. S. (2001). "Ordinary Magic. Resilience Processes İn Development". *The American psychologist, Cilt 56*, Sayı 3, 227–238.
- Masten, A. S., Best, K. M. ve Garmezy, N. (1990). "Resilience And Development: Contributions From The Study Of Children Who Overcome Adversity". *Development and Psychopathology, Cilt 2*, Sayı 4, 425–444.
- Masten, A. S., Cutuli, J. J., Herbers, J. E. ve Reed, J. M. G. (2007). *Resilience in Development*. Oxford: Oxford University Press.
- Masten, A.S. ve Coastworth, J. D. (1998). "The Development Of Competence İn Favorable And Unfavorable Environments: Lessons From Research On Successful Children". *American Psychologist, Cilt 53*, Sayı 2, 205-220.

- McCabe, K ve Barnett, D. (2000). "First Comeswork, Then Comes Marriage: Future Orientation Among African American Young Adolescents". *Family Relations, Cilt 49*, Sayı 1, 63-70.
- Menderes, H. Ç. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Başarı Amaç Oryantasyonlarının Stresle Başa Çıkma Tarzları, Duygulanım Durumları ve Akademik Başarılarına Göre İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi EBE.
- Moos, R. H. ve Billings, A. G. (1982). Conceptualizing And Measuring Coping Resources And Processes. Goldberger, L. and Breznitz, S. (ed.), *Handbook Of Stress: Theoretical And Clinical Aspects*. (212-230). New York: Free Press.
- Moscardino, U., Axia, G., Scrimin, S. ve Capello, F. (2007). "Narratives From Caregivers Of Children Surviving The Terrorist Attack İn Beslan: Issues Of Health, Culture, And Resilience". *Social Science and Medicine, Cilt 64*, Sayı 8, 1776–1787.
- Murray, C. (2003). "Risk Factors, Protective Factors, Vulnerability, and Resilience: A Framework for Understanding and Supporting the Adult Transitions of Youth with High-Incidence Disabilities". *Remedial and Special Education, Cilt 24*, Sayı 1, 16–26.
- Ng, R., Ang, R. P. ve Ho, M.-H. R. (2012). "Coping with Anxiety, Depression, Anger and Aggression: The Mediational Role of Resilience in Adolescents". *Child and Youth Care Forum, Cilt 41*, Sayı 6, 529–546.
- Norman, E. (2000). *The Strengths Perspective and Resiliency Enhancement-A Natural Partnership. Resiliency Enhancement*. New York: Columbia University Press.
- Nurmi, J. E. (1991). "How Do Adolescents See Their Future? A Review Of The Development Of Futureorientation And Planning". *Developmental Review*, Sayı 11, 1-59.
- O'Connor, R. C., Fraser, L., Whyte, M.-C., MacHale, S. ve Masterton, G. (2008). "A Comparison Of Specific Positive Future Expectancies And Global Hopelessness As Predictors Of Suicidal İdeation İn A Prospective Study Of Repeat Self-Harmers". *Journal of Affective Disorders, Cilt 110*, Sayı 3, 207–214.
- O'Leary, V. E. (1998). "Strength İn The Face Of Adversity: Individual And Social Thriving". *Journal of Social Issues, Cilt 54*, 425-446.

- Oettingen, G. ve Wadden, T. A. (1991). "Expectation, Fantasy, And Weight Loss: Is The Impact Of Positive Thinking Always Positive". *Cognitive Therapy and Research*, Cilt 15, Sayı 2, 167-175.
- Ogelman, H. G., Toklu, D. A. ve Özbilen, A. E. (2023). "Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Psikolojik Dayanıklılıkları ile Gelecekte Beklentilerinin İncelenmesi". *Türkiye Eğitim Dergisi*, Cilt 8, Sayı 1, 106-119.
- Oktan, V. (2008). *Üniversite Sınavına Hazırlanan Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi SBE.
- Oktan, V. ve Şahin, M. (2010). "Kız Ergenlerde Beden İmajı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt 7, Sayı 2, 543-556.
- Onat, G. (2010). *Demokratik ve Otoriter Olarak Algılanan Ana-Baba Tutumlarının Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeyine Etkilerinin Araştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi SBE.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S. ve Boker, S. M. (2009). "Resilience Comes Of Age: Defining Features İn Later Adulthood". *Journal of Personality*, Cilt 77, Sayı 6, 1777-1804.
- Öğülmüş, S. (2001). "Bir Kişilik Özelliği Olarak Yılmazlık". *1. Ulusal Çocuk ve Suç: Nedenler ve Önleme Çalışmaları Sempozyumu*. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Öz, F. ve Yılmaz E. B. (2009). "Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık". *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, Cilt 16, Sayı 3, 82-89.
- Özbay, H. ve Öztürk, E. (1992). *Gençlik*. İstanbul: İletişim Yayıncılık.
- Özcan, B. (2005). *Anne-Babaları Boşanmış ve Anne-Babaları Birlikte Olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri ve Koruyucu Faktörler Açısından Karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi EBE.
- Özcan, S. (2021). *Ergenlerde Başarı Odaklı Motivasyon Düzeyi ile Sınav Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi LEE.

- Özer, E. (2016). “Temel Benlik Değerlendirmesi, Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Sağlık””. *Electronic Turkish Studies, Cilt 11*, Sayı 14, 587-606.
- Öztürk, Ş. B. (2024). *Ebeveyn Tutumlarının Kariyer Kaygısı ile İlişkisinde Öz-Yeterlik, Aktif Başa Çıkma ve Olumlu Gelecek Beklentisinin Aracılık Rolü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi EBE.
- Patterson, J. M. ve McCubbin, H. I. (1987). “Adolescent Coping Style And Behaviors: Conceptualization And Measurement”. *Journal Of Adolescence, Cilt 10*, 163-186.
- Perzow, S. E. D., Bray, B. C., Wadsworth, M. E., Young, J. F. ve Hankin, B. L. (2021). “Individual Differences in Adolescent Coping: Comparing a Community Sample and a Low-SES Sample to Understand Coping in Context”. *Journal Of Youth And Adolescence, Cilt 50*, Sayı 4, 693–710.
- Petersen, A. C. ve Hamburg, B. A. (1986). “Adolescence: A Developmental Approach To Problems And Psychopathology”. *Behavior Therapy, Cilt 17*, 480-499.
- Price, J. ve Stuart, A. D. (2002). “A Phenomenological Investigation Of The Experience Of Siblings Of Traumatic Head Injury Survivors”. *Social Work Practitioner Research, Cilt 14* Sayı 1, 80-95.
- Püsküllü, F. N. (2024). *Pozitif Psikoloji Temelli Çevrimiçi Psiko-Eğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş, Öz Anlayış ve Psikolojik Sağlık Düzeylerine Etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Maltepe Üniversitesi LEE.
- Rashid, T., Summers, R. F. ve Seligman, M. E. (2023). Positive Psychology Model Of Mental Function And Behavior. Tasman, A., Riba, M. B., Alarcon, R. D., Alfonso, C. A., Kanba, S. Tosevski, L. D., Ndeti, D. M., Ng, C. H. and Schulze, T. G. (ed.), *Tasman's Psychiatry*. (1-24). Switzerland: Springer Nature AG.
- Richardson, G.E., Neiger, B., Jensen, S. ve Kumpfer, K. (1990). “The Resiliency Model”. *Health Education, Cilt 21*, 33–39.
- Rideout, E. ve Montemuro, M. (1986). “Hope, morale and adaptation in patients with chronic heart failure”. *Journal of Advanced Nursing, Cilt 11*, Sayı 4, 429-438.
- Rotter, J. B. (1975). “Some Problems And Misconceptions Related To The Construct Of Internal Versus External Control Of Reinforcement”. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, Cilt 43*, Sayı 1, 56–67.
- Rutter M. (1987). “Psychosocial Resilience And Protective Mechanisms”. *The American Journal of Orthopsychiatry, Cilt 57*, Sayı 3, 316–331.

- Rutter, M. (2007). "Resilience, Competence, And Coping". *Child Abuse and Neglect*, Cilt 31, Sayı 3, 205–209.
- Sameroff, A. (2005). "Early Resilience And Its Developmental Consequences". *Encyclopedia on Early Childhood Development [online]*. 1-6. Quebec: Centre of Excellence for Early Childhood Development. <http://www.childencyclopedia.com/documents/SameroffANGxp.pdf>. (Erişim Tarihi:14/05/2024).
- Saral, K. (2013). *Yetiştirme Yurdunda Kalan Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Eğitim-Öğretim Yaşantılarında Stresle Başa Çıkma ve Sosyal Karşılaştırma Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi SBE.
- Sarı, E., Uyumaz, G. ve Kaya, C. (2019). "Çözüm Odaklılığın Yordayıcıları: Yaşam Doyumu, Stres, Depresyon ve Yılmazlık". *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt 11, Sayı 21, 423-438.
- Seginer, R. (2009). *Future orientation: Developmental and ecological perspectives*. NY: The Springer Series on Human Exceptionality.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: how to change your mind and your life*. New York: Vintage Books.
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). "Positive Psychology: An Introduction". *American Psychologist*, Cilt 55, Sayı 1, 5–14.
- Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı Risk Gruplarındaki Ergenlerin Psikolojik Sağlamlılıklarının İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi SBE.
- Skinner, E. A. ve Gembeck, M. J. Z. (2007). "The Development of Coping". *Annual Review of Psychology*, Cilt 58, Sayı 1, 119-144.
- Skodol, A. E. (2010). The resilient personality. Reich, J. W., Zautra, A. J. and Hall, J. S. (ed.), *Handbook of Adult Resilience*. (112-125). New York: The Guilford Press.
- Smokowski, P. R., Reynolds, A. J. ve Bezrucko, N. (2000). "Resilience And Protective Factors In Adolescence: An Autobiographical Perspective From Disadvantaged Youth". *Journal of School Psychology*, Cilt 37, Sayı 4, 425-448.
- Snyder, C. R. (2002). "Hope Theory: Rainbows In The Mind. *Psychological Inquiry*, Cilt 13, Sayı 4, 249–275.

- Solak, M. Y. F. ve Anlı, G. (2023). “İyimserlik, Stres İçeren Durumlar ve Başa Çıkma: Bir Derleme Çalışması”. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi, Cilt 13, Sayı 4*, 2077-2089.
- Spirito, A., Stark, L. J. ve Williams, C. (1988). “Development Of A Brief Coping Checklist For Use With Pediatric Populations”. *Journal of Pediatric Psychology, Cilt 13*, 555-574.
- Steinhardt, M. ve Dolbier, C. (2008). “Evaluation Of A Resilience Intervention To Enhance Coping Strategies And Protective Factors And Decrease Symptomatology”. *Journal of American College Health, Cilt 56, Sayı 4*, 445-453.
- Stewart, M., Reid, G. ve Mangham, C. (1997). “Fostering Children’s Resilience”. *Journal of Pediatric Nursing, Cilt 12, Sayı 1*, 21–31.
- Stoddard, S. A. ve Pierce, J. (2015). “Promoting Positive Future Expectations During Adolescence: The Role of Assets”. *American Journal Of Community Psychology, Cilt 56, Sayı 4*, 332–341.
- Stoddard, S. A., Varela, J. J. ve Zimmerman, M. A. (2015). “Future Expectations, Attitude Toward Violence, and Bullying Perpetration During Early Adolescence: A Mediation Evaluation”. *Nursing Research, Cilt 64, Sayı 6*, 422–433.
- Stoddard, S. A., Zimmerman, M. A. ve Bauermeister, J. A. (2011). “Thinking About the Future as a Way to Succeed in the Present: A Longitudinal Study of Future Orientation and Violent Behaviors Among African American Youth”. *American Journal of Community Psychology, Cilt 48, Sayı 3*, 238–246.
- Stomff, M. (2019). “Development of Resilience in Children and Teenagers: A Meta-Analysis of Empirical Studies from 2006–2017 (Personality and Mental State)”. *Romanian Journal of Psychological Studies, Cilt 7, Sayı 1*, 28-35.
- Suls, J. ve Fletcher, B. (1985). The relative efficacy of avoidant and nonavoidant coping strategies: A meta-analysis. *Health Psychology, 4(3)*, 249–288.
- Şanlı, T. ve Saraçlı, S. (2015). “Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Beklentileri Üzerinde Etkili Olan Faktörlerin Analizi”. *KAÜ İİBF Dergisi, Cilt 6, Sayı 11*, 25-36.
- Şen, M. (2011). “Türkiye’de Ergen Profili”. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, Sayı 27*, 89-102.

- Şimşek H. (2012). “Güneydoğu Anadolu Bölgesindeki Lise Öğrencilerinin Gelecek Beklentileri ve Gelecek Beklentilerini Etkileyen Faktörler”. *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi, Cilt 5, Sayı 1*, 90-109.
- Şimşek, H., Ünal, M., Mermer, Ş. E. ve Özaslan, D. (2022). “Lise Öğrencilerinde Gelecek Beklentisi ve Öz Güven İlişkisi”. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı 19*, 387-409.
- Şirin, H. D., Şirin, E. F. ve Erdoğan, A. (2023). “Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Olumlu Gelecek Beklentisi Arasında Stresle Başa Çıkma Tarzının Aracı Rolü”. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 28, Sayı 1*, 122-134.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2021). *Using Multivariate Statistics*. Boston: Pearson.
- Tamar, M. (2005). *Gençlikten Değişim ve Süreklilik*. İzmir: Çelikkol Yayıncılık.
- Tanhan, A. (2020). “COVID-19 Sürecinde Online Seslifoto (OSF) Yöntemiyle Biyopsikososyal Manevi ve Ekonomik Meseleleri ve Genel İyi Oluş Düzeyini Ele Almak: OSF’nin Türkçeye Uyarlanması”. *Electronic Turkish Studies, Cilt 15, Sayı 4*, 1029-1086.
- Taş, Ş. O., Karataş, E., Ataş, T. ve Şanlı, E. (2023). “Strategies of Coping with Stress as a Predictive of Psychological Strength: A Study on High School Students”. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi, Cilt 7, Sayı 15*, 182-201.
- Taşdelen, S. (2024). *Ergenlerde Olumlu Gelecek Beklentisi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Travma Sonrası Belirti Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi LEE.
- Tatar, A. M. (2005). “Öğretmen Beklentisi”. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 2, Sayı 2*, 1-19.
- Taylor, S. E. ve Stanton, A. L. (2007). “Coping Resources, Coping Processes, and Mental Health”. *Annual Review of Clinical Psychology, Cilt 3, Sayı 1*, 377-401.
- TDK. (2025). *Genel Açıklamalı Sözlük*. Ankara: TDK Yayınları.
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Gazi Üniversitesi SBE.
- Terzi, Ş. (2006). “Kendini Toparlama Gücü Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları”. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, Cilt 3, Sayı 26*, 77-86.

- Thome, L. D., Koller, S. H., McWhirter, E. H. ve McWhirter, B. (2015). "Application of the Future Expectation Scale for Adolescents (FESA) in Brazil". *Psicologia: Reflexao e Critica, Cilt 28, Sayı 2*, 331-339.
- Thompson, N. J., Fiorillo, D., Rothbaum, B. O., Resslerb, K. J. ve Michopoulos, V. (2018). "Coping Strategies As Mediators In Relation To Resilience and Posttraumatic Stressdisorder. *Journal of Affective Disorders, Sayı 225*, 153-159.
- Toker, B. ve Kalıpçı, M. B. (2021). "Benlik Saygısı, Olumlu Gelecek Beklentisi ve Geleceğe Yönelik Tutumun Mutluluk Üzerindeki Etkisi: Meslek Yüksekokulu Öğrencileri Üzerinde Bir Uygulama". *Yükseköğretim Dergisi, Cilt 11, Sayı 2Pt2*, 473-484.
- Turgut, Ö. (2015). *Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin, Önemli Yaşam Olayları, Algılanan Sosyal Destek ve Okul Bağlılığı Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi EBE.
- Turgut, Ö. ve Çapan, B. E. (2017). "Ergen Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Yordayıcıları: Algılanan Sosyal Destek ve Okul Bağlılığı". *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı 44*, 162-183.
- Turhan, F. H. ve Canpolat, B. (2023). "Researching the Future Expectations of Sports Sciences Students". *Physical Education of Students, Cilt 27, Sayı 3*, 126-134.
- Turner, S. (2000). *Recognizing And Enhancing Natural Resiliency In Boys And Girls*. Columbia: Columbia University Press.
- Tusaire, K. ve Dyer, J. (2004). "Resilience: A Historical Review Of The Construct". *Holistic Nursing Practice, Cilt 18, Sayı 1*, 3-8.
- Türk, Ö. M. (2023). *Tip 1 Diyabetli Çocuk ve Ergenlerin Ebeveynlerinde Kovid-19 Pandemi Sürecinde Anksiyete, Algılanan Stres, Stresle Başa Çıkma Tutumları, Duygu Düzenleme ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkilerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Doğu Üniversitesi LEE.
- Türküm, S. (1999). *Stresle Başa Çıkma ve İyimserlik*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Uluçay, T., Özpolat, A. R., İşgör, İ. Y. ve Taşkesen, O. (2014). "Lise Öğrencilerinin Gelecek Beklentileri Üzerine Bir Araştırma". *Education Sciences, Cilt 9, Sayı 2*, 234-247.

- Ungar, M. (2004). "A Constructionist Discourse on Resilience". *Youth and Society, Cilt* 35, 341-365.
- Uzun, K., Tagay, Ö. ve Cırcır, O. (2024). "Childhood Traumas And Future Expectations In Adolescents: Examination The Role Of Perceived Social Support And Attitudes To Seeking Psychological Help". *Curr Psychol, Cilt* 43, 7116–7130.
- Ünüvar, A. (2012). *Gerçeklik Kuramına Dayalı Psiko-Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Denetim Odağı ve Yılmazlık Düzeyi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi EBE.
- Üstgüney, G. S. (2023). *Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık, Algılanan Sosyal Destek ve Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi EBE.
- Varıcıer, Ş. E. (2019). *Yetişkin Psikolojik Sağlamlığı Üzerine Bir İnceleme: Algılanan Ebeveyn Tutumu, Kontrol Odağı, Algılanan Sosyal Destek ve Stresle Başa Çıkma Stilleri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İbn Haldun Üniversitesi LEE.
- Verdugo, L., Freire, T. ve Sandoval, Y. S. (2018). "Understanding The Connections Between Self-Perceptions And Future Expectations: A Study With Spanish And Portuguese Early Adolescents". *Revista de Psicodidáctico, Cilt* 23, Sayı 1, 39-47.
- Villasana, M., Tapia, J. A. ve Ruiz, M. (2016). "A Model For Assessing Coping And Its Relation To Resilience In Adolescence From The Perspective Of "Person–Situation Interaction". *Personality and Individual Differences, Cilt* 98, 250–256.
- Wachs, T. D. (2006). "Contributions of Temperament to Buffering and Sensitization Processes in Children's Development". *Annals of the New York Academy of Sciences, Cilt* 1094, Sayı 1, 28–39.
- Walsh, F. (1996). "The Concept Of Family Resilience: Crisis And Challenge". *Family Process, Sayı* 35, 261–281.
- Waxman, H. C., Gray, J. P. ve Padron, Y. N. (2003). Review of Research on Educational Resilience. Berkeley, CA: UC Center for Research on Education, Diversity and Excellence. <https://escholarship.org/uc/item/7x695885> (Erişim Tarihi: 14.03.2025).
- Werner, E. E. ve Smith, R. S. (2001). *Journeys From Childhood To Midlife: Risk Resilience And Recovery*. New York: Cornell University Press.

- Werner, E.E. (2004). "Journeys From Childhood To Midlife: Risk, Resilience And Recovery". *Pediatrics, Cilt 114*, Sayı 2, 492.
- Wolin, S. ve Wolin, S. (1993). *The Resilient Self: How Survivors Of Troubled Families Rise Above Adversity*. New York: Villard Books.
- Yağcı, A. ve Yalaki, Z. (2021). "Ergenlerde Çevrimiçi Oyun Bağımlılığının Algılanan Stres Düzeyi ve Algılanan Sosyal Destek ile Arasındaki İlişki". *Çocuk Dergisi-Journal of Child, Cilt 21*, Sayı 2, 166-174.
- Yaşar, S. (2024). *Depreme Maruz Kalan ve Kalmayan Ergenlerin Psikolojik Sağlık ve Davranış Sorunları Açısından Karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karabük Üniversitesi LEE.
- Yavuzer, H. (2015). *Gençleri Anlamak*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Yavuzer, H. (2019). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yektaş, Ç. (2020). Ergenlerde Pandeminin Ruhsal Etkileri. Ercan E. S., Yektaş, Ç., Tufan, A. E. ve Bilaç, O. (ed), *Covid-19 Pandemisi ve Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı*. (13-18). Ankara: Türkiye Klinikleri.
- Yıldız, H. (2021). *Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Aile İlişkileri Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi LEE.
- Yılmaz, E. B. (2015). "Birinci Sınıf Hemşirelik ve Ebelik Öğrencilerinin Stresle Baş Etme Biçimlerine Göre Psikolojik Sağlık Düzeyleri". *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, Cilt 31*, Sayı 1, 52-61.
- Yoldaş, C. ve Demircioğlu, H. (2019). "Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Psikososyal Risk Faktörleri ve Koruyucu Unsurlar". *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi, Cilt 18*, Sayı 1, 40-48.
- Yöndem, Z. D. ve Bahtiyar, M. (2016). "Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Baş Etme". *The Journal of Academic Social Science Studies*, Sayı 45, 53-62.
- Yörükoğlu, A. (2023). *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar*. İstanbul: İnkılap Yayınevi.
- Zeybekoğlu, A. (2019). *Erken Ergenlik Dönemindeki Öğrencilerin Yılmazlıkları ile Umut ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi EBE.
- Zimmerman, M. A. (2013). "Resiliency Theory". *Health Education And Behavior, Cilt 40*, Sayı 4, 381-383.

Zimmerman, M. A. ve Arunkumar, R. (1994). “Resiliency Research: Implications for Schools and Policy”. *Social Policy Report, Cilt 8, Sayı 4*, 1–20.



EKLER

Ek 1: Etik Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 13.11.2024-167657

T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU

Toplantı Tarihi: 13.11.2024	Toplantı Sayısı: 12	Karar Sayısı: 71
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu, Kurul Başkanı Prof. Dr. Ömer Faruk ALTUNÇ başkanlığında toplanarak aşağıdaki kararları almıştır. KARAR-49: Yüksek Lisans Öğrencisi Ergun EREN'in başvuru dosyası okundu ve ekleri incelendi. Yapılan incelemeler sonucunda; Muş Alparslan Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Ergun EREN'in "Ergenlerde Yılmazlık, Olumlu Gelecek Beklentisi ve Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" isimli çalışması Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından uygun görülmüş olup, durumun Yüksek Lisans Öğrencisi Ergun EREN'e bildirilmesine, Oy birliği ile karar verildi.		
BAŞKAN (e-imzalıdır) Prof. Dr. Ömer Faruk ALTUNÇ Kurul Başkanı		
ÜYE (e-imzalıdır) Prof. Dr. Ahmet KARA İletişim Fakültesi Öğr. Üyesi	ÜYE (e-imzalıdır) Prof. Dr. Muhammed ÇINAR Fen Edebiyat Fakültesi Öğr. Üyesi	ÜYE (e-imzalıdır) Prof. Dr. Nevin TURAN ÖZEK Fen Edebiyat Fakültesi Öğr. Üyesi
ÜYE (e-imzalıdır) Prof. Dr. Sedat BOZARI Fen Edebiyat Fakültesi Öğr. Üyesi	ÜYE (e-imzalıdır) Prof. Dr. Yaşar ÇELİKKOL Eğitim Fakültesi Öğr. Üyesi	ÜYE (e-imzalıdır) Prof. Dr. Zeynep YILMAZ KURT Fen Edebiyat Fakültesi Öğr. Üyesi

1 / 1

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 2: Araştırma İzin Yazısı

Araştırma Uygulama İzinleri Başvuru ve Değerlendirme Sistemi



> Araştırma Uygulama İzinleri Başvuru ve Değerlendirme Sistemi > Başvuru Detayı

BAŞVURU DETAYI

Başvuru Bilgileri

Başvuru Durumu: Onaylandı

Başvuru No: MEB.TT.2024.009951 **Başvuru Tarihi:** 04.12.2024 **Uygulama Başlama Tarihi:** 09.12.2024
Uygulama Bitiş Tarihi: 09.12.2025

Kişisel Bilgiler

T.C. Kimlik No: 23*****12
Adı Soyadı: ERGUN EREN
Telefon: 5*****2
E-Posta: e*****n@hotmail.com
Adres: ***** Merkez/MUŞ

Başvuru Bilgileri

Başvuru Şekli: Üniversite
Başvurunun Yapıldığı Ülke: Türkiye
Başvuran Unvanı: Öğrenci
Kademe: Yüksek Lisans
Üniversite Adı: MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
Fakülte / Enstitü / Yüksek Okul: SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
Bölüm / Anabilim Dalı: REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK (YL) (TEZLİ)
Yurtdışı Üniversite Bilgisi:

Araştırma Bilgileri

Araştırmanın Adı: ERGENLERDE YILMAZLIK, OLUMLU GELECEK BEKLENTİSİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ
Bu Araştırmanın İçeriği Eğitim Teknolojileri ile Doğrudan İlgilidir: Hayır
Bu Araştırma Öğrencilerin Doğrudan Akademik Başarılarını Ölçmeye Yöneliktir: Hayır
Araştırmanın Konusu ve İlişkili Konular: (Çocuk / Öğrenci Psikolojisi, Psikolojik Dayanıklılık)
Anahtar Kelimeler: Yılmazlık, Olumlu Gelecek Beklentisi, Stresle Başa Çıkma, Psikolojik Danışma ve Rehberlik
Araştırmanın Niteliği: Yüksek Lisans Tezi

<https://arastirmaizinleri.meb.gov.tr/panel/arastirma-uygulamalari/basvuru-detay/>

Ek 3: Ölçekler

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Araştırma hakkında bilgilendirildim ve gönüllü katıldığımı beyan ederim. ()

Doğum Yılı: _____ (lütfen sadece yıl olarak yazınız.)

Cinsiyetiniz: Kız () Erkek ()

Sınıf Düzeyiniz: 9 () 10 () 11 () 12 ()

Öğrenim Gördüğünüz Okul:

Anadolu Lisesi ()

Fen Lisesi ()

Güzel Sanatlar Lisesi ()

İmam Hatip Lisesi ()

Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ()

Sosyal Bilimler Lisesi ()

Spor Lisesi ()

Sizce ailenizin sosyo-ekonomik durumu nasıldır?

Düşük () Orta () Yüksek ()

Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği

No	Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, buna ne derece katıldığınızı ya da katılmadığınızı ifadenin yanındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz. Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.	Beni hiç tanımlamıyor	Çok az tanımlıyor	Biraz tanımlıyor	Oldukça tanımlıyor	Beni tamamen tanımlıyor
1.	Hayatımda saygı duyabileceğim insanlar var.	1	2	3	4	5
2.	Eğitim almak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
3.	Ailem benim hakkımda birçok şeyi bilir (örneğin, arkadaşlarımdan kim olduğunu, nelerden hoşlandığımı).	1	2	3	4	5
4.	Başladığım faaliyetleri/işleri bitirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
5.	Bir şeyler istediğim şekilde gitmediğinde, diğer insanlara ve kendime zarar vermeden bu durumu çözebilirim (örneğin, şiddete başvurmadan veya kötü şeyler söylemeden)	1	2	3	4	5
6.	Yardıma ihtiyacım olursa, nereden yardım alabileceğimi bilirim.	1	2	3	4	5
7.	Kendimi okuluma ait hissediyorum.	1	2	3	4	5
8.	Ailem zor zamanlarımda yanımdadır (örneğin hasta olduğumda veya başım sıkıştığında).	1	2	3	4	5
9.	Arkadaşlarım zor zamanlarımda yanımdadır.	1	2	3	4	5
10.	Yaşadığım toplumda bana adil bir şekilde davranılır.	1	2	3	4	5
11.	Hayatımda gelecekte kullanacağım yeteneklerimi geliştireceğim fırsatlara sahibim.	1	2	3	4	5
12.	Ailemin aile geleneklerini ve kültürünü seviyorum.	1	2	3	4	5

Olumlu Gelecek Beklentisi Ölçeği

<i>Her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, buna ne derece katıldığınızı ya da katılmadığınızı ifadenin yanındaki kutucukları işaretleyerek belirtiniz. Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz ve cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.</i>	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Kişisel geleceğim konusunda oldukça iyimserim.	1	2	3	4	5
2. Eninde sonunda hedeflerime ulaşacağıma inanıyorum.	1	2	3	4	5
3. Gelecekte yapmak istediklerimi gerçekleştirebilmek konusunda iyimserim	1	2	3	4	5
4. Kişisel geleceğim konusunda kötümser sayılırım.	1	2	3	4	5
5. Bazı güçlükler olsa da geleceğe iyimser bakıyorum.	1	2	3	4	5

Ergenler için Başa Çıkma Ölçeği (EBÇÖ)

<i>Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyun ve bir problemle karşılaştığınızda bu stratejilerden hangilerini ne sıklıkla yaptığınızı işaretleyiniz.</i>	Hiçbir Zaman	Ara Sıra	Çoğu Zaman	Her zaman
1. Yaşadığım problemi başka şeyler düşünüp başka şeyler yaparak unutmaya çalışırım.	1	2	3	4
2. Kendi başıma kalarak sorunu kendim çözmeye çalışırım.	1	2	3	4
3. Olayların olumlu taraflarını görmeye çalışarak olumlu sonuçlar üzerine odaklanmaya çalışırım.	1	2	3	4
4. Soruna kendim sebep olduğumu düşünerek kendimi suçlarım.	1	2	3	4
5. Yaşadığım sorun için başkalarını suçlarım.	1	2	3	4
6. Sorunun çözümü için başkalarının da fikrini alır ve uygun bir çözüm bulmaya çalışırım.	1	2	3	4
7. Öfkemi dışa vurur, etrafımdakilere bağırıp çağırır, çevremdeki eşyalara zarar veririm.	1	2	3	4
8. Kendi kendime sakin olmaya yönelik telkinde bulunur kendimi sakinleştirmeye çalışırım.	1	2	3	4
9. Olayın hiç yaşanmamış olmasını diler keşke değiştirebilseydim diye düşünürüm.	1	2	3	4
10. Arkadaşımdan, ailemden ya da tanıdığım diğer yetişkinlerden yardım isterim.	1	2	3	4
11. Yapabileceğim hiçbir şey olmadığını düşünüp durumu kabullenmeye çalışırım.	1	2	3	4

Ek 4: Ölçek Kullanım İzinleri

Re: Ölçek Kullanım İzni

Kimden Gökmen Arslan <gokmen.arslan@mu.edu.tr>

Tarih 17.10.2024 Per 21:20

Kime Ergun EREN <ergen@mu.edu.tr>

Merhaba
Ölçeklere web sitemden erişebilirsiniz.
Selamlar

Ergun EREN <ergen@mu.edu.tr>, 14 Eki 2024 Pzt, 14:33 tarihinde şunu yazdı:

İyi günler Sayın Hocam,

Muş Alparslan Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. Danışman hocam Doç. Dr. Zekeriya ÇAM ile birlikte hazırladığım tez çalışmam için “Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” ni kullanmak istiyorum. Kullanım izniniz olursa, ölçek formunun da ergenler için bir örneğini tarafıma gönderebilir misiniz? İlginiz için teşekkür ederim. İyi çalışmalar dilerim.

Ergun EREN

Yüksek Lisans Öğrencisi

RE: Ölçek Kullanım İzni

Kimden: Siz

Merhaba Ergun,

İlgili ölçeği etik ilkelere uygun olarak araştırmanızda tabii ki kullanabilirsiniz. Yalnız bazı sağlık sorunlarıyla uğraşmak durumunda olduğumdan ölçeği ilk fırsatta (umarım hafta sonunda) yollamaya çalışacağım.

İyi dilek ve sevgilerimle.

Ölçey

Sent from my Galaxy

----- Original message -----
From: Ergun EREN <ergen@mu.edu.tr>
Date: 10/17/24 09:38 (GMT+03:00)
To: Ölçey <olcay@mu.edu.tr>
Subject: Ölçek kullanım izni

İyi günler Sayın Hocam,

Muş Alparslan Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. Danışman hocam Doç. Dr. Zekeriya ÇAM ile birlikte hazırladığım tez çalışmam için “Olumlu Gelecek Beklentisi Ölçeği” ni kullanmak istiyorum. Kullanım izniniz olursa, ölçek formunun da bir örneğini tarafıma gönderebilir misiniz? İlginiz için teşekkür ederim. İyi çalışmalar dilerim.

Ergun EREN

Yüksek Lisans Öğrencisi

Re: Ölçek Kullanım İzni

Ergun EREN

Kimden: Siz

Ergun EREN için Başka Çıkma Ölçeği...

Kullanabilirsiniz, kolay gelsin

----- Orijinal Mesaj -----
Kimden: "Ergun EREN" <ergen@mu.edu.tr>
Kimden: "Ergun EREN" <ergen@mu.edu.tr>
Gönderilenler: 14 Ekim Pazartesi 2024 14:43:34
Konu: Ölçek Kullanım İzni

İyi günler Sayın Hocam,

Muş Alparslan Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. Danışman hocam Doç. Dr. Zekeriya ÇAM ile birlikte hazırladığım tez çalışmam için “Ergenler İçin Başka Çıkma Ölçeği” ni kullanmak istiyorum. Kullanım izniniz olursa, ölçek formunun da bir örneğini tarafıma gönderebilir misiniz? İlginiz için teşekkür ederim. İyi çalışmalar dilerim.

Ergun EREN

Yüksek Lisans Öğrencisi

Yanıtla İlet