

T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN
YORDAYICILARI OLARAK GÜVENGENLİK VE MİZAH
TARZLARI

Ümmügülsüm AKGÜN

İzmir

2018

T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN
YORDAYICILARI OLARAK GÜVENGENLİK VE MİZAH
TARZLARI

Ümmügülsüm AKGÜN

Danışman

Prof. Dr. Aslı UZ BAŞ

İzmir

2018

YEMİN METNİ

Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne yüksek lisans tezi olarak sunduğum "Lise Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcıları Olarak Güvenlik ve Mizah Tarzları" başlıklı tez çalışmamın bilimsel ahlak ve normlara uygun bir şekilde yazıldığını, yararlanılan tüm eserlerin kaynakçada belirtildiğini onurumla doğrularım.

26.06.2018
Ümmügülsüm AKGÜN



Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne

İşbu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. Aslı UZ BAŞ

Üye : Doç. Dr. Fatma Selda ÖZ SOYSAL

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Orkide BAKALIM

Onay

Yukarıda imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

26.6.2018



Prof. Dr. Süha YILMAZ
Enstitü Müdürü V.

TEŞEKKÜR

Lisans eğitimim boyunca psikolojik danışmanlığa, yüksek lisans eğitimim boyunca ise bilimsel araştırmacılığa dair en temel ve önemli bilgileri güler yüzlülük ve sevecenlik ile aktaran, öğrenme ve araştırma isteğimi arttıran, desteğini ve bilgisini cömertçe sunan sevgili danışmanım Prof. Dr. Aslı UZ BAŞ'a teşekkür ederim.

Araştırmayı mümkün kılan sevgili lise öğrencilerine katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Atacağım her adımdan önce deneyimleyebileceklerimi öğreten, umudum ve gücüm azaldığında bile omuzlarımı tutup kaldıran, en bilindik cümleleri bile beni teselli etmeye yeten, hayatın dar dönemeçlerinde sağlam duran ve diğerlerinin de sağlam kalmasına yardımcı olan aileme minnettarlıkla. Sizinle olmak her zaman güzel ama güzel yollarda birlikte yürüyeceğimiz nice günlere.

Çocukluğumdan yetişkinliğime kadar tanıdığım, beni hep şanslı hissettiren, koşulsuz kabulü öğreten her bir arkadaşıma, beni ben yapan her şeye ve herkese minnettarlıkla...

İnsana, insanı tanıma sanatına... Bu sanatı özgürlükle icra edeceğimiz, aydınlık günlere.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
İÇİNDEKİLER	ii
TABLolar LİSTESİ.....	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT	vii
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
1.1 Problem Durumu	1
1.2 Amaç ve Önem	5
1.3 Problem Cümlesi.....	7
1.4 Alt Problemler	7
1.5 Sayıtlılar	8
1.6 Sınırlılıklar	8
1.7 Tanımlar	8
1.8 Kısaltmalar	8
BÖLÜM II.....	9
İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR	9
2.1 Psikolojik Sağlamlık	9
2.1.1 Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Etmenler	13
2.1.1.1 Risk Etmenleri	13
2.1.1.2 Koruyucu Etmenler	18
2.1.2 Psikolojik Sağlamlık ve Olumlu Sonuçlar	23
2.2 Güvengenlik	24
2.2.1 Güvengen Davranış İçin Gerekli Olan Öğeler	26
2.3 Mizah Tarzları.....	32
2.4 İlgili Araştırmalar	40
2.4.1 Psikolojik Sağlamlık	40
2.4.1.1 Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	41
2.4.1.2 Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	49
2.4.2 Güvengenlik ile İlgili Yapılan Araştırmalar	54

2.4.2.1 Güvengenlikle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	54
2.4.2.2 Güvengenlikle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	56
2.4.3 Mizah Tarzları ile İlgili Yapılan Araştırmalar	59
2.4.3.1 Mizah Tarzları ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	59
2.4.3.2 Mizah Tarzları ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	61
BÖLÜM III	64
YÖNTEM.....	64
3.1 Araştırma Modeli	64
3.2 Evren ve Örneklem	64
3.3 Veri Toplama Araçları	67
3.4 Veri Çözümleme Teknikleri	71
BÖLÜM IV	73
BULGULAR VE YORUMLAR	73
4.1 Betimsel İstatistikler	73
4.2 Lise Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Yordanmasına Yönelik Aşamalı Regresyon Analiz Sonuçları	78
4.3 Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması ile İlgili Bulgular.....	82
4.4 Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Okul Türüne Göre Karşılaştırılması ile İlgili Bulgular	83
4.5 Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılması ile İlgili Bulgular.....	85
BÖLÜM V	87
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	87
5.1 Sonuç ve Tartışma.....	87
5.1.1 Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıkları ile Güvengenlik ve Mizah Tarzları Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulguların Tartışılması.....	87
5.1.2 Lise Öğrencilerinde Güvengenliğin Psikolojik Sağlamlığı Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	92
5.1.3 Lise Öğrencilerinde Mizah Tarzlarının Psikolojik Sağlamlığı Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması	95
5.1.4 Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması ile İlgili Bulguların Tartışılması	98

5.1.5 Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Okul Türüne Göre Karşılaştırılması ile İlgili Bulguların Tartışılması	100
5.1.6 Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılması ile İlgili Bulguların Tartışılması	103
5.2 Öneriler	104
KAYNAKÇA	108
EKLER.....	131

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1.....	16
Tablo 2.....	22
Tablo 3.....	66
Tablo 4.....	68
Tablo 5.....	69
Tablo 6.....	69
Tablo 7.....	71
Tablo 8.....	74
Tablo 9.....	75
Tablo 10.....	75
Tablo 11.....	76
Tablo 12.....	78
Tablo 13.....	79
Tablo 14.....	81
Tablo 15.....	83
Tablo 16.....	84
Tablo 17.....	85

Lise Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcıları Olarak Güvengenlik ve Mizah Tarzları

ÖZET

Bu araştırmanın amacı güvengenlik ve mizah tarzlarının lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı yordama gücünü belirlemektir. Araştırmada bununla birlikte psikolojik sağlamlığın cinsiyet, okul türü ve sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Araştırmanın örneklemini 2016-2017 eğitim-öğretim yılında İzmir ilindeki liselerde öğrenim gören 570 (337 kız, 233 erkek) öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeği, Kendini Belirleme (Güvengenlik) Envanteri, Mizah Tarzları Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu'dur. Elde edilen verilerin analizinde Windows Excel 2007, SPSS 15.0 ve SPSS 22.0 paket programlarından yararlanılmıştır. Veri analizinde verilerin normal dağılıma uygunluğunu sınamak amacıyla Kolmogorow-Smirnov Testi kullanılmış, bunun sonucunda verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Elde edilen veriler Spearman Korelasyonu, Aşamalı Regresyon Yöntemi (Stepwise Multiple Regression), Mann Whitney U ve Kruskal Wallis Testi yöntemleri ile analiz edilmiştir.

Yapılan analizler sonucunda psikolojik sağlamlık ile güvengenlik arasında pozitif yönde; psikolojik sağlamlık ile katılımcı ve kendini geliştirici mizah arasında pozitif yönde; psikolojik sağlamlık ile saldırgan ve kendini yıkıcı mizah arasında negatif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Güvengenlik, kendini geliştirici mizah ve kendini yıkıcı mizahın psikolojik sağlamlığın dışsal koruyucu faktörler alt boyutunun toplam varyansının % 10'unu; güvengenlik, saldırgan mizah ve kendini geliştirici mizahın psikolojik sağlamlığın içsel koruyucu faktörler alt boyutunun toplam varyansının % 15'ini; güvengenlik, saldırgan mizah ve kendini geliştirici mizahın psikolojik sağlamlığın toplam varyansının %13'ünü açıkladığı bulunmuştur. Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın cinsiyet, okul türü ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı saptanmıştır. Elde edilen bu veriler alanyazındaki araştırmalar ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Lise öğrencileri, psikolojik sağlamlık, güvengenlik, mizah tarzları.

Assertiveness and Humor Styles as Predictors of Resilience in High School Students

ABSTRACT

The main purpose of this study is to determine predictive roles of assertiveness and humor styles as predictors of resilience in high school students. The secondary purpose of this study is to examine the differences in resilience scores in terms of gender, school type and grade variables.

The sample consisted of 570 (337 females, 233 males) high school students in 2016-2017 academic year, İzmir. While collecting data The Resilience and Youth Development Module, Voltan Acar Assertiveness Scale, Humor Styles Scale and Personal Information Form were used. Windows Excel 2007, SPSS 15.0 and SPSS 22.0, Statistical Package for the Social Sciences, were used to analyze the data. Kolmogorov-Smirnov Test were used to examine the normality of data. Accordingly it was determined that the data doesn't show normal distribution. Test of Spearman Correlation, Stepwise Multiple Regression, Test of Mann Whitney U and Test of Kruskal Wallis were utilized in data analyzing.

Results indicated that resilience was positively correlated with assertiveness. Also resilience was positively correlated with affiliative humor and self-enhancing humor styles; negatively correlated with aggressive humor and self-defeating humor. On the other hand assertiveness, self-enhancing humor and self-defeating humor were significant predictors which explained 10 % of the external factors for resilience; assertiveness, aggressive humor and self-enhancing humor which explained 15 % of the internal factors for resilience; assertiveness, aggressive humor and self-enhancing humor which explained 13 % of resilience. Nevertheless, gender, school type and grade variables were not significantly different with respect to resilience. These findings were discussed in the light of the findings of previous research in the literature.

Key Words: High school students, resilience, assertiveness, humor styles.

BÖLÜM I

GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın problem durumu, araştırmanın amacı ve önemi, problem cümlesi, alt problemler, sayıtlar, sınırlılıklar, tanım ve kısaltmalar yer alacaktır.

1.1 Problem Durumu

" İnsan ne ile yaşar, öğren."

Tolstoy

Sosyal bilimler güncel olaylardan etkilenmektedir. Yaşanan sosyal, siyasi veya ekonomik değişiklikler sosyal bilimlerin çalışma konularına da yansır. İki küresel savaşın kısa aralıklarla yaşandığı yıllarda bilimsel olarak olgunlaşan psikoloji de bu yıkıcı deneyimlerden etkilenmiştir. Tarihte sosyal bilimlerdeki ve davranış bilimlerindeki insan gelişimi çalışmalarında sorun odaklı bir yaklaşım temel alınmıştır. Bu patoloji modeli araştırmalar geleneksel olarak sorunları, hastalıkları, bozuklukları, yetersizlikleri ve anormallikleri incelemiştir (Benard, 1991). Yirminci yüzyıl süresince sorunlar ve olumsuz çevre konusundaki çocukluk ve ergenlik araştırmalarında, risk ve belirtilerin tedavisi üzerinde durulmuştur (Masten & Reed, 2005). Ruh sağlığı uzmanları, patolojiyi açıklamak için biyolojik, sosyal ve çevresel süreçlerle ilgili derinlemesine bilgi sahibiyken diğer insan tecrübelerini, uyuma ve gelişime dair kavramları araştırmayı çoğunlukla ihmal etmişlerdir (Campbell-Sills ve

diğer., 2006; Werner, 2005). Bu yaklaşım travmaya maruz kalan, ailesinde ruhsal rahatsızlık, alkolizm ya da süregelen uyumsuzluk bulunan çocukların olumsuz gelişimsel sonuçlar karşısında çaresiz olduğu izlenimi oluşturmuştur (Werner, 2005).

Her ne kadar olumsuzluk ve yetersizlik odaklı yaklaşım ruh sağlığı alanında baskın olsa da tarih boyunca insanın yeterliklerine olan ilgi hiçbir zaman yok olmamıştır. Aristo'dan Rönesans dönemine kadar neredeyse her dönemde insan ve insan hayatı için neyin iyi olduğu sorusu tartışılmıştır (Linley & Joseph, 2004). Psikanalitik kuram da her ne kadar patoloji odaklı olsa da bireyin yeterliklerine değinmiştir. Bu kurama göre egonun içsel ve dışsal uyumu düzenleme, insanın bireysel, ve genellikle bilinçdışı, ihtiyaçlarını sosyal yaşam gereklilikleri ile dengeleme görevi vardır. Bu yaklaşımla çevreye uyum incelenmiştir (Masten & Coatsworth, 1995). Carl Rogers'ın öncüsü olduğu insancıl yaklaşım da patoloji odaklı yaklaşımların baskın olduğu psikoloji dünyasına yeni ve iyimser bir bakış açısı getirmiştir. Bu yaklaşıma göre insan doğası mutluluğu arar, daha iyiye ulaşmak için motivasyona sahiptir ve uyum içinde yaşamak için bilinçli tercihler yapar (Cüceloğlu, 2010).

Güçlükler karşısında dayanıklılık gösterme durumundan mitler, masallar, sanat ve edebiyat aracılığıyla yüzyıllar boyu bahsedilmiştir (Campbell, 2008). Bir yazar olmanın yanında antropolog da olan Joanne Greenberg'e (2017) ait olan ve yoğun bir şekilde patolojiye değinen Sana Gül Bahçesi Vadetmedim adlı kitapta baş karakterin "Bir gün hastalığın olduğu kadar sağlığın da nerede olduğunu gösterecek bir test yapmalıyız." sözü yazıldığı döneme göre, 1964 yılı, farklı bir bakış açısı da sunmaktadır. Türk şiirinin önemli şairlerinden Hasan Hüseyin Korkmazgil'in (1927-1984) Öyle Bir Yerdeyim Ki adlı şiirinin "Dostum, dostum güzel dostum/ Bu ne beter çizgidir bu/ Bu ne çıldırtan denge/ Yaprak döker bir yanımız/ Bir yanımız bahar bahçe" dizeleri de kişilerin, aynı anda olumlu ve olumsuz şartlara sahip olsa da eriştiği uyumu çağrıştırmaktadır.

Toplumda herhangi bir ruhsal rahatsızlığı bulunan bireylerin diğerlerinden daha az olmasına rağmen psikoloji alanındaki araştırmalar on yıllar boyunca bu ilk

gruba odaklanmıştır. Risk durumlarını, psikolojik rahatsızlıkları belirleyip hastalıkları sağaltmaya odaklanan psikoloji bilimi, odağını gelişimsel modelin ve önleyici çalışmaların önem kazanmasıyla da olumsuz ve yıkıcı olandan olumlu ve geliştirilebilir olana çevirmeye başlamıştır. Seligman ve Csikzentmihalyi (2000)'ye göre psikoloji bilimi insan hayatının nasıl daha yaşanabilir olduğunu araştırmalıdır. Seligman'ın öncüsü olduğu pozitif psikolojinin amacı olumlu özellikleri ve yeterlikleri arttırmak, değerli öznel deneyimler kazandırmaktır. Bu kuram iyi oluş, memnuniyet, doyum, umut, iyimserlik, akış ve mutluluk; bireysel anlamda sevmek ve çalışma kapasitesi, cesaret, kişiler arası beceriler, estetik, affedicilik, erdem gibi kavramları ele alır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji yaklaşımını destekleyen uzmanlar, bireylerin güçlü yanlarını, yeteneklerini ve meziyetlerini de içine alan yaşam deneyimlerine daha geniş bir bakış açısıyla bakma fikrini savunmuşlardır (Campbell-Sills ve diğer., 2006). Böylece yirminci yüzyılın son yirmi yılında sorun odaklı bakış açısı değişmeye başlamıştır. Gelişim alanındaki öncü bir grup 1970'lerde sorun ve psikopatolojiler bağlamında risk altında olan fakat hayatta başarı sağlayan çocuklara odaklanmaya başlamışlardır (Masten 1999). Bilimsel yaklaşımdaki bu değişiklik; risk sürecine vurgu yapan engellenme ve umutsuzluğa değil, iyimserlik ve umuda yapılan vurguyu ortaya çıkarmıştır (Kumpfer, 1999).

İnsanlığın doğuşundan beri kişilerin yaşamlarında etkileri az veya çok olan pek çok olumsuzlukla karşılaştığı bilinmektedir. İnsanlar, sahip oldukları şartlar ne kadar iyi olursa olsun belli dönemlerde uyum ve gelişimlerini tehlikeye sokabilecek deneyimler edinebilirler. Durum böyle olmasına karşın yetişkin popülasyonunda psikolojik rahatsızlığı olan bireylerin sayısı normal gelişim gösteren bireylere göre daha azdır. Bu da akıllara kişilerin yaşamlarında pek çok olumsuz deneyimleri olmasına, hastalığa, savaşa, kriz durumlarına, kayıplara rağmen nasıl sağlıklı, yetkin bireyler olabildikleri sorusunu getirmektedir. Bu durum psikolojik sağlamlık ile açıklanabilir. Psikolojik sağlamlık araştırmaları 1970'lerden beri pozitif psikoloji hareketinin temel kavramlarının altını çizmektedir (Seligman & Csikzentmihalyi, 2000). Psikolojik sağlamlık kavramı; zorlu deneyimlere rağmen olumlu ve beklenmedik olumlu sonuçlara ulaşabilen ve olağanüstü durumlara uyum

sağlayabilen bireyleri tanımlar (Fraser ve diğer., 1999). Psikolojik sağlıkla ilgili araştırmalarında kişilerin risk etmenlerine rağmen başarılı olmalarını sağlayan özellikler tanımlanmıştır. Bu özellikler, bireyleri risklerin olumsuz etkilerinden koruyan, olumlu sonuçların meydana gelme ihtimalini arttıran koruyucu etmenlerdir (Vance & Sanchez, 1998; Sacker & Schoon, 2006).

Psikanalitik kuramın temsilcilerinden olan Erik Erikson, gelişimi çözülmesi gereken belirli krizlerle bölünmüş ve yaşam boyu devam eden bir süreç olarak tanımlamıştır. Kişiler ya gelişim görevlerini yerine getirerek krizlerin üstesinden gelir ya da geri çekilme yaşar (Corey, 2008). Erikson gibi gelişim psikolojisi alanında çalışan pek çok kuramcının değindiği gibi bu gelişim görevleri belli yaş dönemlerine özgüdür. İnsanlar bebekliklerinden yaşamlarının sonuna kadar karşılaştıkları gelişim görevlerini yerine getirdikleri ölçüde uyumlarını korurlar. Tüm yaşam boyunca olduğu gibi ergenlik döneminde de erişilmesi gereken birtakım gelişim görevleri vardır. Ergenler bu dönemde kendilerini tanımaya, yaşam hedeflerini belirlemeye ve bağımsız bir kimlik oluşturmaya çalışırlar. Ergenlikteki gelişim görevlerine erişmiş olmak, bireylerin diğer gelişim dönemlerine sağlıklı bir geçişini kolaylaştırır. Fakat kişiler maruz kaldıkları veya sahip oldukları bazı risk etmenlerinin olumsuz etkisinden dolayı uyum sağlayamamakta ve psikolojik sorun yaşayabilmektedirler. Ergenlerin bu dönemdeki krizleri sağlıklı bir şekilde atlatalmaları, sahip oldukları ya da maruz kaldıkları risk etmenlerinin olumsuz etkilerine rağmen uyum ve gelişimlerini sürdürmeleri psikolojik sağlıkla ilgili kavramı akıllara getirmektedir.

Uzun yıllar boyunca psikolojik iyi-oluşla ilişkilendirilen mizah duygusunun her şekliyle bireylerin iyi-oluşuna katkı sağlamadığı, mizahın olumlu ve olumsuz kullanımları/tarzları olduğu anlaşılmıştır (Kubie, 1971; Martin, 2003; McGhee, 1989; Rieger & McGrail, 2013). Mizah gibi kişiler arası boyutu göz ardı edilemeyecek bir diğer kavram da güvengenciliktir. Güvengencilik kişinin diğerlerinin haklarına saygı duyarak kendi düşüncelerini paylaşabilmesidir (Voltan-Acar ve diğer., 2008). Güvengencilik de alanyazında sıklıkla yeterlik ve olumlu kişisel özelliklerle birlikte ele alınmıştır. Ergenlerde psikolojik sağlamlığı yordayan değişkenlerin incelenmesi

özellikle yapılacak önleyici çalışmalara ışık tutacaktır. Bu bağlamda bu araştırmada ergenlik döneminde olan lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcıları olarak güvengelik ve mizah tarzları ele alınmış, risk durumlarına veya zorlu deneyimlere rağmen yetkin bireyler olmalarını sağlayan özelliklerin keşfedilmesi ve psikolojik sağlamlık kavramının açıklanmasına çalışılmıştır.

1.2 Amaç ve Önem

Bu araştırmanın temel amacı lise öğrencilerinde güvengeliğin ve mizah tarzlarının psikolojik sağlamlığı yordayıp yordamadığının incelenmesidir.

Alanyazında depresyon, sosyal kaygı, şizofreni gibi sorun durumlarla ilgili sayısız araştırma varken iyi-oluş, mutluluk, psikolojik sağlamlık gibi yeterliklere ve olumlu özelliklere vurgu yapan çalışmalar son yıllardaki belirgin artışa rağmen hala diğerlerine nazaran oldukça az sayıdadır. Bu durumun, halihazırda sağlıklı olan ve toplumun büyük bir kısmını oluşturan bireylerin gelişimini göz ardı ettiği açıktır. Araştırmacılarca gittikçe daha fazla ilgi görmeye başlayan, kişide patolojiye değil iyi olan, gelişimi ve uyumu sağlayan özelliklere vurgu yapan pozitif psikoloji ekolünün en önemli kavramlarından biri psikolojik sağlamlıktır. Psikolojik sağlamlık, herhangi zorlayıcı bir yaşam deneyimine rağmen bireylerin sağlıklı gelişimi ve uyumu sürdürebilme yeteneğini tanımlar. Kişilerin her an zorlayıcı bir yaşam deneyimiyle yüz yüze gelme ihtimali vardır. Olayların şiddeti ve sürekliliğine göre kişilerin incinebilirlikleri de değişmektedir. Kişilerin bu tehditlere rağmen gelişimlerini sürdürmeleri için bazı yeterlik ve olumlu özelliklere sahip olmaları gerektiği bilinmektedir (Vance & Sanchez, 1998). Hayat boyunca hiçbir bireyin sürekli iyi yaşantılarla karşılaşmadığı, herkes için az veya çok zorlayıcı birtakım olaylar olabildiği düşünüldüğünde psikolojik sağlamlığın tüm insanlar için son derece önemli bir özellik olduğu görülmektedir.

Bireylerin yeni yaşam becerileri, olumlu kişisel özellikler edinmelerinde okul psikolojik danışmanlarının çalışmalarının rolü yadsınamaz. Okul psikolojik danışma ve rehberlik programlarının odaklandığı üç alandan biri olan kişisel-sosyal alan; bireylerin, yaşam becerileri kapsamında etkin kişiler arası ilişkiler kurmalarına, kendilerini ve diğerlerini tanımalarına, fark etmelerine yardımcı olur (Erkan, 2014).

Kişisel-sosyal gelişim her gelişim döneminde ve özellikle ergenlikte oldukça önemlidir.

Diğer bireyler gibi ergenler de gelişim dönemlerine özgü birçok risk etkeniyle karşı karşıyadırlar. Ergenlerin, riskli yaşam olaylarıyla ve uyum sağlanması gereken değişiklikler ile nasıl baş edebildikleri, nasıl sağlıklı kalabildikleri psikolojik sağlamlık kavramıyla açıklanabilir. Ergenlikte bireyler gelişimsel özellikleri sonucu akran ilişkilerine çok önem vermektedirler. Etkili bir iletişim yolu olduğu bilinen güvengenliğin (Bishop, 2013) ergenlikte iyi-oluşa ve psikolojik sağlamlığa katkıda bulunan olumlu özelliklerden biri olduğu düşünülmektedir. Psikolojik sağlamlığı arttıran bir diğer özellik olan mizah anlayışı da (Howard & Johnson, 2000; Vance & Sanchez, 1998) stres ve kaygıyla başa çıkma yollarından biridir (Oral, 2004). Güvengenliğin ve mizahın sosyal boyutu düşünüldüğünde bu alanlarda edinilmiş yeni bilgilerle psikolojik danışmanlar ve klinisyenler, bir risk etmeni olan sosyal/ilişkisel sorunlara karşı sosyal becerilerin, toplumsal sapma gibi bir risk etkenine karşı ise yeterlik ve güvenin artırılması yolu ile koruyucu etmenleri güçlendirmiş olacaklardır (Vance & Sanchez, 1998).

Bireyler, kazandıkları yaşam becerileriyle yetkin bireyler haline gelirler, böylece zorluklara karşı daha dayanıklı olurlar. Psikolojik sağlamlık da sorun davranışların, stresin ve olumsuz sağlık koşullarının etkisini azaltacak olumlu bireysel ve sosyal değişkenlere odaklanan bir yapıdır (Zimmerman, 2013). Kişiyi neyin, hangi özelliklerin daha dayanıklı, psikolojik olarak sağlam yaptığını bilmek, bireye bu yaşam becerilerini kazandırmanın ilk adımını oluşturur. İnsanın sağlıklı gelişimini arttıran yeterlik ve uyum sistemlerine bakmak, yeteneklerini ve toplum sağlığını arttıracak potansiyel bilgileri taşır (Masten, 2001). Önleyici toplum, okul ve aile hizmetlerinin etkililiğini arttırmak için yeni bilgiler kazanılması, çocukların psikolojik sağlamlığının artması için ümit vaad edicidir (Kumpfer, 1999). Bireye güçlüklerle karşı neyin yardımcı olduğu bilinebilirse bu bilgilerle yeni yöntemler oluşturulabilir (Fraser ve diğer., 1999).

Hala yeni sayılabilecek fakat son dönemde yurt dışında ve yurt içinde birçok araştırmaya konu olan psikolojik sağlık kavramıyla ilgili ülkemizde yapılmış çalışmalar ve Türkiye'deki bireylerin psikolojik sağlamlıklarını açıklayacak bilgiler de oldukça sınırlıdır. Sosyal bilimlerde edinilmiş bilgilerin toplumdan topluma hatta toplumlar içinde bölgelere göre değişebileceği bilgisi göz önünde bulundurulduğunda ülkemizin kültür ve koşullarını da içine alan psikolojik sağlık araştırmalarına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmayla da bu ihtiyaca cevap vermeye, psikolojik sağlık yapısının anlaşılmasına katkı sağlanmaya çalışılmıştır.

Bu araştırma ile ergenlerde güvengenliğin ve mizah tarzlarının psikolojik sağlamlığı ne düzeyde yordadığı sorusuna yanıt vermeye çalışılmıştır. Bu araştırmayla bireyin psikolojik sağlamlığını arttıran değişkenler olarak güvengenlik ve mizah tarzlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırmadan elde edilen bulguların ruh sağlığı uzmanlarına yol göstermesi umulmaktadır.

1.3 Problem Cümlesi

Bu araştırmada "Lise öğrencilerinde güvengenlik ve mizah tarzları psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcıları mıdır?" sorusuna yanıt aranmaktadır.

1.4 Alt Problemler

1. Lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile güvengenlik ve mizah tarzları arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
2. Lise öğrencilerinde güvengenlik ve mizah tarzları psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcıları mıdır?
3. Lise öğrencilerinde psikolojik sağlık, cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
4. Lise öğrencilerinde psikolojik sağlık, okul türüne göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
5. Lise öğrencilerinde psikolojik sağlık, sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

1.5 Sayıtlar

Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçek maddelerini içtenlikle yanıtlayacakları varsayılmaktadır.

1.6 Sınırlılıklar

1. Araştırma 2016-2017 eğitim öğretim yılında İzmir ilinde MEB'e bağlı 9., 10. ve 11. sınıfa devam eden öğrenciler ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik sağlamlık “Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Araştırmanın bağımsız değişkenleri olan güvengenlik “Kendini Belirleme (Güvengenlik) Ölçeği”nin, mizah tarzları “Mizah Tarzları Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.7 Tanımlar

Psikolojik Sağlamlık: Psikolojik sağlamlık kavramı; bireylerin zorlu deneyimlere rağmen olumlu ve beklenmedik olumlu sonuçlara ulaşabilmesi ve olağanüstü durumlara uyum sağlayabilmesini tanımlar (Fraser ve diğer., 1999).

Güvengenlik: Güvengenlik, kişinin agresif, çekingen veya manipülatif olmadan kendisini güvenle ifade etmesini tanımlar (Bishop, 2013).

Mizah Tarzları: Alanyazında tanımlanmış dört mizah tarzı vardır. Bunlar; saldırgan mizah (aggressive humor), katılımcı mizah (affiliative humor), kendini yerici mizah (self-defeating humor), kendini geliştirici (self-enhancing humor) mizahtır (Mendiburo-Seguel ve diğer., 2015).

1.8 Kısaltmalar

MEB: Milli Eğitim Bakanlığı

PSEGÖ: Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeği

BÖLÜM II

İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

2.1 Psikolojik Sağlamlık

Uluslararası alanyazında psikolojik sağlamlık araştırmaları "resilience" adı altında toplanmıştır. Resilience sözcüğü Oxford Sözlüğü'ne (2018) göre Latince'deki "eski haline dönme" anlamına gelen "resilire" fiilinden türemiş ve 17.yüzyılın ortalarında İngilizceye dahil edilmiştir. Oxford Sözlüğü resilience kelimesini 1) zor koşullara karşı direnme ya da bunlardan sonra kendini toparlayabilme yeteneği, 2) bir şeyin eski haline dönebilme yeteneği, esneklik olarak; Alova (2013) ise resilire kelimesi "geri tepmek, geri çekilmek, geri sekmek" olarak tanımlamıştır. Resilience kavramı ülkemizdeki öncü ruh sağlığı çalışmalarında kendini toparlayabilme gücü (Terzi, 2006; 2008), psikolojik sağlamlık (Gizir, 2004; Kararımak, 2006), yılmazlık (Gürkan, 2006; Öğülmüş, 2001; Özcan, 2005) olarak kullanılmıştır. Bu araştırmada ise psikolojik sağlamlık kavramının kullanılmasına karar verilmiştir.

Psikolojik sağlamlıkla ilgili çalışmalar incelendiğinde özellikle alanyazının oluştuğu ilk dönemlerdeki araştırmaların çoğunun risk altındaki çocuklar, ergenler ve bu kişilerin aileleriyle yapıldığı görülmektedir. Bireylerin çocukluk ve ergenlikteki zarar verici olaylara rağmen yaşamlarının ileriki dönemlerinde nasıl sağlıklı birer yetişkin oldukları sorusu psikolojik sağlamlık araştırmalarının çıkış noktasını oluşturmuştur. Kişilerin uyumunu bozan, gelişimlerini tehdit eden durumların neler olduğu, bu risk durumlara rağmen tekrar uyum sağlamalarına hangi olumlu özelliklerin yardımcı olduğu ve uyum sağlanması sonucu ne gibi kazançlar elde edildiği uzun yıllar süren çalışmalar aracılığıyla öğrenilmiştir.

Psikolojik sağamlık araştırmaları Werner ve Smith (1992)'in yürüttüğü klasik bir çalışma olan Kauai alışması ile başlamıştır. 40 yılı aşkın bir sürede yapılan bu boylamsal çalışmaya g koşullar altında dünyaya gelen, yoksul ve risk altındaki 700 Havai vatandaşı katılmıştır. Katılımcılar Asya ve Avrupa'dan göç edenlerin ocuk ve torunlarından oluşmuştur. Örneklemin yaklaşık 2/3' çocukluklarında çeşitli sorunlar yaşamışlardır. Araştırma sürecinde otuzlu yaşlarına gelen katılımcıların neredeyse tümü (ocukluğunda sorun yaşayanlar dahil) motive ve sorumlu yetişkinler olmuşlardır. Orijinal 700 kişilik grubun yalnızca yaklaşık 30'u kendini toparlayamamıştır (Werner, Smith, 1992; akt. Chavkin & Gonzalez, 2000).

Bazı kişilerin yaşadıkları aşırı stres verici olaylardan sonra bile psikolojik ve fiziksel olarak sağlıklı kalabildikleri görülmüştür (Beasley ve diğer., 2003). Bebekliklerinden yetişkinliklerine kadar incelenen bireylerle yapılan boylamsal çalışmalar birçok strese maruz kalan çocukların az bir kısmında ciddi duygusal rahatsızlık veya süreğen davranış sorunları olduğunu göstermiştir (Luthar, 2003; akt. Werner, 2005). İnsanlar kalp krizi veya fel geçirdiklerinde, kanser tedavisi gördüklerinde, istismara uğradıklarında, işlerini kaybettiklerinde veya travmatik olaylar deneyimlediklerinde geleceğe kuşkuyla baksalar da benzer durumlardaki bazı insanlar travma öncesindeki iyi-oluş seviyelerine dönmede diğerlerinden daha başarılıdırlar (Carver, 1998).

Kişilerde bireysel eksiklikler yerine yeni yaklaşımda bireysel ve toplumsal glere odaklanma söz konusu olduğundan psikolojik sağamlık kavramı ortaya çıkmıştır. (Howard & Johnson, 2000). Normal popülasyondan daha fazla risk altında olan çocuklarla yapılan boylamsal çalışmalarda bu çocukların ergenlik ve yetişkinlikte sağlıklı, yeterli bireyler oldukları görülmüştür. Risk Azaltma Birliği'nin (Risk Reduction Consortium) ileriye dönük boylamsal çalışmalar yapan araştırmacıları bu çocukları büyük stres ve güçlüğe rağmen dayanıklı, dirençli, yenilmez ve son günlerde daha çok kullanılan haliyle psikolojik olarak sağlam şeklinde tanımlamışlardır (Benard, 1991).

Geçtiğimiz son 30-40 yıl içerisindeki çalışmalarda psikolojik sağamlık; önemli güçlük, travma veya riskler karşısında olumlu uyum gösterme şeklinde

tanımlanmıştır (Luthar & Cicchetti, 2000; Masten & Reed, 2005) ve psikolojide sistemli bir şekilde çalışılmaya başlanmıştır (Masten, 1999). Psikolojik sağlamlık ile birlikte insanların uyum sisteminin nasıl çalıştığı ve bu sistemin çeşitli değişkenlere nasıl yanıt verdiği daha iyi anlaşılmaya başlanmıştır (Masten, 2001). Bu kavram, stresin veya güçlüklerin üstesinden gelme olgusuna işaret etmektedir. Daha işlevsel olarak tanımlamak gerekirse; psikolojik sağlamlık, psikopatoloji oluşumu için büyük risk taşıyan olaylara rağmen, kişinin kısmen iyi sonuçlar elde etmesidir. Dolayısıyla kavramın odak noktası kesinlikle psikososyal risk taşıyan deneyimlere nisbi direnç göstermektir (Rutter, 1999).

Birçok risk faktörüne maruz kalmalarına rağmen başarılı sonuçlar elde eden kişilerin psikolojik olarak sağlam olduğu söylenebilir (Vance & Sanchez, 1998). Psikolojik sağlamlık kavramı; zorlu deneyimlere rağmen olumlu ve beklenmedik olumlu sonuçlara ulaşabilen ve olağanüstü durumlara uyum sağlayabilen bireyleri tanımlamak için kullanılmaktadır (Fraser ve diğer., 1999; Masten ve diğer., 1990). Luthar (2000) ise psikolojik sağlamlığı, önemli güçlüklerle olumlu uyumu kapsayan devingen bir süreç olarak tanımlamıştır.

Fraser ve arkadaşlarına (1999) göre psikolojik sağlamlık kavramı; travmalara, olumsuz yaşam deneyimlerine veya riskin herhangi bir türüne karşı beklenmedik ve kayda değer başarılı uyumu anlatmaktadır. Psikolojik olarak sağlam çocuk ve gençler önemli engellerle karşılaşsalar bile bunların üstesinden gelerek gelişim görevlerine dair beklentileri karşılamakta, hayatta başarılı olmakta ve yüksek düzeydeki riske uyumla karşılık vermektedirler (Fraser ve diğer., 1999; Masten & Reed, 2005). Engle ve arkadaşları (1996) ise psikolojik sağlamlığı, riskin olumsuz sonuçlarına direnme ve gelişimini yeterli bir şekilde sürdürme eğilimi olarak tanımlamıştır.

Masten (2001)'a göre psikolojik sağlamlık, bireyin gelişimini, zihinsel gelişimini, bakım veren-çocuk ilişkisini, duygu ve davranış düzenini, öğrenme güdüsünü ve çevreye uyumu sağlayan uyum süreçlerini tehdit eden birtakım yaşantılar sonrasında devreye girmektedir. Psikolojik sağlamlık; bunu tetikleyecek riskli bir yaşam deneyimiyle başlayan, koruyucu etmenler ve destek sonucu başarılı

sayılabilecek bir netice ile sonlanan süreçlerin sonucudur (Fraser ve diğer., 1999; Jenson & Fraser, 2005; Kumpfer, 1999; Pienaar, 2007) ve ciddi tehditlere rağmen uyum sağlama ve gelişmeyle karakterize olumlu sonuçları tanımlar (Luthar ve diğer., 2000; Masten, 2001). Bu konudaki araştırmaların amacı olumlu sonuçlara giden ve bunu sağlayan süreci anlamaktır (Masten, 2001).

Psikolojik sağlamlık, risk durumunun varlığına rağmen, riskin olmaması durumundaki kadar ya da daha iyi idare etmek olarak tanımlanmıştır. Bu tanıma göre psikolojik olarak sağlam kişiler riskle alakalı olumsuz sonuçlarla karşılaşmamakta ve bunun ötesinde risk durumlarına rağmen uyum sağlayabilmektedirler (Hetherington & Blechman, 1996).

Psikolojik sağlamlık, sabit bir kişilik özelliği değildir. Bireyler bir duruma psikolojik sağlamlıkla tepki verirken başka bir durumda bu değişebilir (Rutter, 1987; Rutter, 1999). Psikolojik sağlamlık gelişimle bağlantılıdır. Kişide o an bulunan yetenek ve beceriler, sahip olunan olumlu kişisel özellikler yeni zorluklar ortaya çıkınca yetersiz kalabilir (Fraser ve diğer., 1999; Sacker & Schoon, 2006). Fakat bunlar, bireyin sonraki deneyimlerinde psikolojik sağlamlığı yordayabilirler (Sacker & Schoon, 2006). Bu bilgilerden de anlaşılacağı üzere psikolojik sağlamlık, biyolojik, psikolojik, sosyal ve çevresel olgulara karşı verilen devingen bir tepkidir (Fraser ve diğer., 1999; Luthar, 2000; Luthar ve diğer., 2000; Masten ve diğer., 1999; Rutter, 1990).

Psikolojik sağlamlık kavramı güçlük ya da stresin üstesinden gelebilmeyi tanımlar. Yani kişinin gelişimini engelleyebilecek ciddi risklerin varlığına rağmen hayatındaki çıktılarının görece olumlu olması (Masten ve diğer., 1999; Rutter, 2001), gelişimin devam etmesidir (Engle ve diğer., 1996). Fakat kişilerin yeterli göstermesi onların psikolojik olarak sağlam olduklarını anlamak için yeterli değildir. Psikolojik olarak sağlam diye adlandırılan kişiler, kişide psikopatolojiye sebep olabilecek risklerin olumsuzluklarından etkilenmiş, bir tehdidin üstesinden gelmiş olmalıdırlar (Fraser ve diğer., 1999; Hetherington & Blechman, 1996; Kumpfer, 1999; Masten, 2001; Masten & Reed, 2005; Rutter, 1999; Rutter, 2001). Diğer çocuklar yeterli, uyumlu veya "normal" olarak tanımlanabilirler (Masten & Reed, 2005). Bir riskle

karşılaştıklarında bunlara yeterlik ve azimle tepki verme kapasitesi olan kişiler psikolojik olarak sağlam sayılabilir (Fraser ve diğer., 1999).

Psikolojik sağlamlık, kişinin zorluklara karşı gösterdiği destansı ve yoğun güç olarak görülmemelidir (Fraser ve diğer., 1999). Psikolojik sağlamlık, muazzam, sıradışı özellikler yoluyla değil; daha çok sıkça kullanılan sosyal, zihinsel, bireysel normal kaynaklar sayesinde ortaya çıkar (Masten, 2001). Psikolojik olarak sağlam kişiler bunun sonucunda da yaşadıkları zorluklara karşın olağandışı şekilde olumlu ve işlevsel değil, normal ve olası sonuçlarla karşılaşır (Rutter, 2001).

Fraser ve arkadaşları (1999) da yüksek riske rağmen başarılı olabilmeyi ifade eden psikolojik sağlamlıkla bağlantılı üç durum öne sürmüştür:

- Zorluklarla baş edebilmek (riske rağmen başarılı olma)
- Baskı altında yeterliği sürdürebilmek (riske uyum sağlamak)
- Travmadan sonra toparlanabilme (olumsuz yaşam olaylarına uyum sağlamak)

Psikolojik sağlamlıktan bahsedilebilmesi için ciddi, önemli ve belirgin bir tehdiye ya da ağır bir zor duruma maruz kalmak ve tehdit edici olaya rağmen gelişimsel süreçte olumlu bir uyum yakalamış olmak gerekir (Fraser ve diğer., 1999; Garnezy, 1990; Luthar & Zigler, 1991; Masten ve diğer., 1990; Masten, 2001; Masten & Reed, 2005; Pienaar, 2007). Psikolojik sağlamlığın ortaya çıkması için gerekli olan ilk boyut olan risk etmenlerinden bahsedilecektir.

2.1.1 Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Etmenler

2.1.1.1 Risk Etmenleri

Günlük kullanımda risk kavramı, olumsuz sonuç doğurması muhtemel bireysel, ailesel, çevresel deneyimleri; akademik yayınlarda ise risk, sosyal sorunları ve sağlık sorunlarını kavramsallaştırmak için kullanılmaktadır (Fraser ve diğer., 1999; Hetherington & Blechman, 1996).

Psikolojik sağamlık sürecini başlatan etmenler risk durumlarıdır. Risk, olumsuz sonuçlarla bağlantılı (Rutter, 1990; Werner & Smith, 1992), kişi veya grupların istenmeyen ve olumsuz sonuçlarla karşılaşma (Hetherington & Blechman, 1996; Masten & Reed, 2005) ve bir sorun durumunun başlaması, devam etmesi ya da şiddetlenmesi olasılığını arttıran herhangi bir etmen olarak tanımlanmıştır (Coie ve diğer., 1993).

Risk etmeni, bireysel özellik (kişilik özellikleri, eğilim), belirli deneyimler veya yaşam olayları (bir ebeveynin ölüğü) ya da bağlamsal etmenler (yaşanılan çevrenin güvenliği gibi) olabilir (Fraser ve diğer., 1999). Uzun zamandır birçok risk etmeninin çeşitli kötü yaşam durumlarına neden olduğu bilinmektedir. Örneğin; madde kötüye kullanımı ya da psikiyatrik hastalıklar çokça araştırılmış yıkıcı etmenlerdir (Vance & Sanchez, 1998). Erken doğum, boşanma, ihmal, bekar ergen anneliği, ebeveyn hastalığı veya psikopatolojisi, yoksulluk, evsizlik, savaş veya doğal afet gibi durumlar da gelişim için risk etmenidir (Masten ve diğer., 1990; Glantz & Johnson, 1999). Masten (2001) çalışmasında düşük doğum kilosu, özellikle son aylarda yaşanan güç deneyimler, boşanma, toplumsal travmaları risk etmeni olarak tanımlamıştır. Rutter (1987) zor mizaçlı olmanın bir risk etmeni olduğunu belirtmiştir. Rutter'a göre zor mizaçlı çocuklar ebeveynlerinin eleştiri ve olumsuz davranışına diğerlerinden daha çok maruz kalmaktadır.

Coie ve arkadaşları (1993) ise çalışmasında risk etmenlerini şu şekilde sınıflandırmıştır:

- a) Ailesel risk etmenleri; düşük sosyal sınıf, aile içi çatışma, ailede ruhsal rahatsızlık geçmişi, geniş aile, ebeveynlerle bağlanmanın sağlanmamış olması, aile içi düzensizlik ve iletişim sorunlarını içermektedir.
- b) Duygusal güçlükler; ihmal, apati veya küntleşme, duygusal olgunluğa erişmemiş olma, stresli yaşam olayları, düşük benlik saygısı, duygusal kontrolsüzlüğu içermektedir.
- c) Okulla ilgili sorunlar; akademik başarısızlık ve motivasyon eksikliğini içermektedir.

- d) Çevresel bağlam; yaşanan çevrenin düzensiz olması, ırk ayrımcılığı, işsizlik ve yoksulluğu içermektedir.
- e) Sağlık engelleri; doğum öncesi komplikasyonları, duyuşal engeller, organik bozukluklar ve nörokimyasal dengesizlikleri içermektedir.
- f) Kişiler arası sorunlar; akran reddi, uzaklaşma ve izolasyonu içermektedir.
- g) Gecikmiş beceriler: normalin altında zeka düzeyi, sosyal becerilerde yetersizlik, dikkat eksikliği, okuma güçlüğü, çalışma becerilerinin ve alışkanlıklarının edinilmemiş olmasını içermektedir.

Çocukluk ve ergenlik bağlamında, kişilerin çocuklukta suçta karışmak, okuldan atılmak gibi sorunlarla karşılaşma olasılığını arttıran risk faktörleri bireysel, akranlarla, aile ve toplumla ilgili olabilir (Jenson & Fraser, 2005). Bununla birlikte araştırmalarda risk etmenleri genel olarak üç gruba ayrılmıştır; bireysel risk etmenleri, ailesel risk etmenleri ve çevresel risk etmenleri. Alanyazında incelenen risk etmenleri aşağıdaki gibi Tablo 1'de paylaşılmıştır. Risk etmenleri Engle ve arkadaşları (1996), Kumpfer (1999), Pienaar (2007), Vance & Sanchez (1998) ve Werner (1990) 'ın çalışmalarından derlenmiştir.

Tablo 1

Alanyazından Derlenen Psikolojik Sağlamlığa Yönelik Risk Etmenleri

Bireysel Risk Etmenleri	Ailesel Risk Etmenleri	Çevresel Risk Etmenleri
-Doğum öncesinde gelişim yavaşlığı, prematüre doğum veya komplikasyonları -Düşük kiloda doğum -Fiziksel yetersizlik -Hastalık -Yaralanma -İstismar -Doğum öncesinde annenin madde ve alkol kullanımı -Zor mizaç -Utangaç mizaç - (80'den) düşük IQ seviyesi -Psikiyatrik bozukluk -Kronik medikal bozukluk -Tekrarlayan agresyon -Madde kötüye kullanımı -Akademik başarısızlık -Suç işleme	-Yoksulluk -Annede depresyon -Aile içinde uyumsuzluk veya şiddet -İhmal, ayrılma ya da ölümle kayıp -Boşanma ya da çocuğun hayatındaki önemli bir insandan ayrılması -Tek ebeveyn, -Aile fertlerinden birinin hasta olması -Yeniden evlenme -İntihar -Geniş aile veya en az 4 çocuklu aile -Ruhsal rahatsızlığı olan ebeveyn -Madde kötüye kullanımı olan ebeveyn -Suç işlemiş ebeveyn -Olumsuz çocuk-ebeveyn ilişkisi -Uzun zaman boyunca çocuğa bakan kimsenin olmayışı -Güvenli bağlanmanın olmaması	-Çevrede suç oranının yüksek olması -Eğitimi yetersiz okula gitme -Siyasal şiddete maruz kalan bir yerde yaşama -Hırsızlık -Savaş -Göç, yangın, deprem, araba kazası -Güç ekonomik şartlar -Büyük bir çatışma veya şiddet

Çoğu araştırma riske, bir ebeveynin ölümü, ilkokulda sınıf tekrarı gibi, bir yaşam olayı olarak odaklanmaktadır. Bir ebeveynin ölümü travmatik bir olay olsa da çocuğun yaşamını uzun yıllar boyunca etkileme ihtimali vardır. Bunlar, aile kaynaklarını, yaşam koşullarını, disiplini, geniş aile ilişkisini ve aileyle ilgili diğer durumları etkileyebilir (Fraser ve diğer., 1999). Kişilerin hayatında bir ya da daha fazla risk etmeninin bulunması akademik başarısızlık gibi belli başlı sorunlara doğrudan yol açmaz, fakat sorunların ortaya çıkma ihtimalini arttırır (Jenson & Fraser, 2006; Steinberg, 2007; Small & Luster, 1994; Vance & Sanchez, 1998). Belirli bir olaya büyük bir riskin yordayıcısı olarak bakmaktan çok, bu yakınsal risk sürecini anlamak daha faydalı olacaktır (Fraser ve diğer., 1999).

Bireysel, ailesel ve çevresel (aile dışı) etmenler, akran ilişkileri ve okullar birbirinden bağımsız değildir, birbirlerini etkilerler (Coie ve diğer., 1993). Bu yüzden risk etmenleri, aile, okul, çevreyle iç içe düşünülmelidir (Fraser ve diğer., 1999). Risk etmenleri kimi sorunlara eş zamanlı olarak etki etmektedirler, bunlara "belirgin olmayan" riskler denir. Bu risk etmenleri çocuk istismarı, aile içi çatışma, akran reddi, yoksulluk, ebeveyn yetersizlikleri, akademik başarısızlık, ırkçılık, cinsiyetçilik ve ayrımcılığın diğer türleri, yaşanan çevrede düzensizlik düzensizlik gibi durumları içermektedir (Coie ve diğer., 1993). Ayrıca yaygın sosyal etkiler bireysel etkenleri etkiler ve bundan etkilenirler (Fraser ve diğer., 1999).

Değişimi güç olan risk etmenleri olduğu gibi, cinsiyet, ırk, yaş, zeka gibi, bazı ailevi ve toplumsal risk etmenleri değiştirilebilir. Örneğin; yoksulluk, yalnız ebeveyn durumu, sosyo-ekonomik olumsuzluklar, yetersiz okul, yetersiz toplumsal imkanlar, anne depresyonu, eğitimin yetersizliği bu etmenler arasında sayılabilir (Kumpfer & Bluth, 2004). Bazı risk etmenleri de açık bir şekilde belirli sosyal sorunlar ve sağlık sorunlarıyla ilişkilidir. Örneğin doğum kontrol yöntemi kullanmamanın, cinsel yollarla bulaşan hastalıklar konusunda okul terkinden daha önemli bir risk etmeni olması gibi (Rounds, 1997; akt. Fraser ve diğer., 1999).

Risk etmenleri aynı zamanda toplam olarak da görülür (Steinberg, 2007; Small & Luster, 1994). Başta araştırmacılar riski tanımlarken tek bir belirtiye

odaklansa da bu bakış açısı kümülatif riske evrilmiştir (Masten & Reed, 2005). Risk etmenlerinin birleşimi ve toplamı kümülatif risk olarak adlandırılmıştır (Masten, 2001). Bu durum, sosyal sorunlara giden sadece tek bir yolun olmadığını ileri süren araştırmalara dayanmaktadır (Fraser ve diğer., 1999). Rutter (2001) risk etmenlerin toplamının belirgin bir risk etmeninden daha önemli olabileceğini, Coie ve arkadaşları (1993) da belli işlevsizliklerin tek bir risk etmeninden ziyade birden fazlasıyla ilgili olduğunu ifade etmiştir. Çalışmalar göstermektedir ki hangi risk etmeninin var olduğundan çok, kaç risk etmeninin var olduğu daha önemlidir. Bu durum da risk toplamının önemine dikkat çekmektedir (Vance & Sanchez, 1998). Pek çok risk etmeni taşıyan kişide olumsuz sonuçların görülme olasılığı, tek bir risk etmeni taşıyan kişide görülme olasılığından çok daha fazladır (Steinberg, 2007). Psikolojik sağlık sürecinin risk boyutuna bakıldığında psikolojik olarak sağlam bireylerin kişisel geçmişlerinde kümülatif risk seviyesinin yüksek olduğu görülmektedir (Masten & Reed, 2005).

Stresli durumlar genellikle zarar vericidirler. Bununla birlikte riskli durumlardan kazanç elde etme olasılığı da vardır. Bireyler risk durumlarından sonra yeni beceriler öğrenebilir, sorunları çözünce kendine güveni artabilir ve çevresindekilerle yakın ilişkiler kurabilir (Carver, 1998). Risk etmenlerine maruz kalan kişilerin sağlık sorunu ya da patoloji geliştirmemesini sağlayan, bireyi risklerin olumsuz etkilerinden koruyan özellikler aşağıda açıklanmıştır;

2.1.1.2 Koruyucu Etmenler

Psikolojik sağlık; sorun davranışların, stresin ve olumsuz sağlık koşullarının etkisini azaltacak olumlu sosyal ve bireysel değişkenlere odaklanır (Zimmerman, 2013). Psikolojik sağlamlığın kilit özelliği; herhangi bir güçlük karşısında, olası olumsuz sonuçları azaltan veya olumlu sonuçların meydana gelme ihtimalini arttıran destekleyici etmenlerin bulunmasıdır (Sacker & Schoon, 2006). Kişilerin sahip oldukları kaynaklar, koruyucu etmenler ve bunlarla ilgili süreçler psikolojik sağlamlığı açıklamaya yardımcı olmaktadır (Masten & Reed, 2005).

Çocuklar ve ailelerle yapılan psikolojik sağlamlık araştırmalarında kişilerin risk etmenlerine rağmen başarılı olmalarını sağlayan özellikler tanımlanmıştır (Vance & Sanchez, 1998). Bu özellikler, kişiyi her türlü hastalık ve yetersizliklerin olumsuz etkisinden koruyan, olumlu sonuçların meydana gelme ihtimalini arttıran koruyucu etmenlerdir (Vance & Sanchez, 1998; Sacker & Schoon, 2006). Koruyucu etmenler, olumsuz sonuçları en aza indirmek için tampon görevi görür (Ahern, 2006), incinme ihtimalini azaltır (Rutter, 1987).

Risk etmenleri gibi koruyucu etmenler de ileriki davranışları yordamaktadır (Fraser ve diğer., 1999). Fakat mutlaka psikolojik sağlamlığı oluşturacak diye bir durum yoktur. Bazen bazı koruyucu etmenler yetersiz de kalabilir (Rutter, 1990; Werner & Smith, 1992). Birçok durumda harekete geçen koruyucu etmenler farklıdır (Ahern, 2006). Olumlu tutum ve durumlar, bireyin psikolojik sağlamlığı açısından o an için yararlı olmayabilir. Fakat bunlar, bireyin sonraki deneyimlerinde psikolojik sağlamlığı yordayabilirler (Sacker ve Schoon, 2006). Var olan ve ortaya çıkması muhtemel bireysel özellikler belli bir çerçevede incelenmelidir. Bireysel özellikler, çoğu zaman ailesel ve çevresel kaynaklarla etkileşim halindedir. Psikolojik sağlamlık, bu çerçeveye bağlıdır (Fraser ve diğer., 1999).

Belli özellikler (iyimserlik eğilimi gibi), inançlar (uzlaşmacı davranışları benimseme gibi), ruhsal özellikler (kolay mizaçlı olmak gibi) psikolojik sağlamlığı arttırmaktadır (Murphy, 1987; akt. Fraser ve diğer., 1999). Bu bireysel özellikler, psikolojik olarak sağlam kişilerin en temel özellikleri olarak tanımlanmıştır (Fraser ve diğer., 1999). Kumpfer (1999) ve Kumpfer ve Bluth (2004) çalışmalarında psikolojik sağlamlığı beş tür alanla karakterize etmişlerdir; ruhsal, bilişsel, sosyal, duygusal ve fiziksel kaynaklar. Wolin ve Wolin (1995) ise çocukların ihmal, eleştiri, aile şiddeti ve diğer risklere rağmen uyum sağlamasına yol açan 7 psikolojik sağlamlık özelliği tanımlamıştır. Bu koruyucu etkiler -çoğunlukla kişisel davranışlar- içgörü, bağımsızlık, ilişkiler, girişimcilik, yaratıcılık, mizah, ahlaktır. Çatışma çözümü, empati, geleceğe yönelik umut da önemli koruyucu etmenlerdendir (Vance & Sanchez, 1998).

Werner (1996) risk altındaki kişilerin yetişkin yaşamında olumlu uyum göstermesini sağlayan beş grup koruyucu etmen tanımlanmıştır:

1. Aile, öğretmen, arkadaşlardan olumlu tepkiler alınmasını sağlayacak mizaç
2. Umut, gerçekçi eğitsel ve mesleki amaçlar, sorumluluk bilinci
3. Annenin eğitim düzeyi, aile içi kuralların olması
4. Dönüm noktalarında sorun çözmeye yardımcı veya yol gösterici aile bireyleri ve yetişkinler
5. Destek eğitim, üniversite, iş eğitimi ve diğer programlar için fırsatlar sunulması.

Werner (2005) çalışmasında risk altındaki çocuk ve ergenlerin risk durumlarıyla baş edebilmelerini sağlayan koruyucu etmenleri üç grupta ayrıntılı bir şekilde incelemiştir. Bunlar bireysel, ailesel ve toplumsal/çevresel etmenlerdir.

- a) Bireysel etmenler: Bir yaş civarında; hareketli, sevecen, sevimli, iyi huylu, geçimli olma, iki yaş civarında; uzlaşmacı, neşeli, arkadaş canlısı olma, duyarlılık, sosyal, dil ve motor gelişiminin iyi olması, kişisel gelişim yeteneğine sahip olma, on yaş civarı; problem çözme becerisine sahip olma, yetenekli ve yardımsever olma, 15-18 yaşlarında; yetkinliklerine dair inanç geliştirmiş, sorunları aşabileceğine dair inançlı olma, gerçekçi eğitimsel ve mesleki planlara, sorunları çözme ve geleceğe yönelik yüksek beklentilere sahip olma olarak tanımlanmıştır.
- b) Ailesel etmenler: Anne dışında çocukla ilgilenen birinin, büyük ebeveynin, halanın, amcanın veya daha büyük bir çocuğun varlığı olarak tanımlanmıştır.
- c) Toplumsal/ Çevresel etmenler: Psikolojik olarak sağlam ergenler duygusal destek ve kriz durumunda yardım için yaşlıları ve kendilerinden büyüklere güvenme eğilimindedirler. Olumlu rol modellerde ilgili komşu, genç liderler, dini liderler dışında en büyük etkiyi en sevilen öğretmen oluşturur.

Werner (2005) 'a göre erkeklerde, erkek modelin oluşu, duyguların ifadesinin teşvik edilmesi; kızlarda, hem destekleyici hem de bağımsızlığı teşvik edici kadın modelin oluşu koruyucu etkenler arasında yer alır.

Alanyazına göre koruyucu etmenler üç grupta incelenmiş olup bu etmenler; kişinin özellikleri, ailenin özellikleri, aile dışından (çevre) destektir. Engle ve arkadaşları (1996), Howard ve Johnson (2000), Kumpfer (1999), Masten ve Reed (2005), Vance ve Sanchez (1998) ve Werner (1990)'ın çalışmalarından derlenen koruyucu etmenler aşağıdaki gibi tablolaştırılmıştır:

Tablo 2

Alanyazından Derlenen Psikolojik Sağlamlığa Yönelik Koruyucu Etmenler

Bireysel Koruyucu Etmenler	Ailesel Koruyucu Etmenler	Çevresel Koruyucu Etmenler
-Bilişsel beceriler -Kolay mizaçlı olmak -Olumlu özalgı -Özyeterlik inancı -Umutlu olma -Yaşam amacının bulunması -Yaşama olumlu bakma -Özdüzenleme becerisi -Mizah anlayışı -Çekicilik -Olumlu, kolay mizaç -Özerklik -Geleceğe yönelik olumlu ve yüksek beklenti -İç denetim odağı -Sevecen olma -Empati -Algılanan destek -Ortalamanın / 100+ IQ / üstünde zeka -Diğerleriyle geçinebilme/anlaşabilme -Okul çağında problem çözme becerilerinin olması -Akademik yeterlik -Duygusal güçlülük -Sosyal yeterlik -Fiziksel yeterlik -İyimserlik -Sebat -Amaç yönelimli olma -Olumlu tutum	-Bakım verenle yakın ilişkiler -Yakınlık gösteren ve yüksek beklentileri olan ebeveynlerin varlığı -Düzenli ev ortamı -Ebeveynlerin eğitim düzeyinin yüksek olması -Çocuğun eğitimine destek olan ebeveynin varlığı -Sosyo-ekonomik imkanlar -Evde yaşıyor olma -Güvenli anne-çocuk bağlanması -Ebeveynle sıcak ilişki -Ebeveyn tarafından uygulanan tutarlı disiplin -Ebeveynin ilgisini görme -Evde oluşturulmuş düzen -Çocuklar , ebeveynler ve geniş aile arasındaki sevgi bağlılık -Maddi manevi destekleyicilik -Okulla olumlu bağlar -Psikolojik sağlam modeller (ebeveyn, çocuk ve geniş ailede)	-Değerli, destekleyici kişilerin varlığı -Yetkin, kurallara uyan yetişkinlerle yakınlık -Kurallara uyan akranlarla ilişkiler -Etkili okul -Güvenli çevre -Sağlık hizmetlerine kolay erişim -Aile dışından bir yetişkinin yardımı -Arkadaş desteği -Okuldan bir yardımcı olması -Bir ibadethane veya iş yerinden destek -Öğretmenlerle olumlu ilişkiler -Destekleyici yetişkinlerin, akranların ve kurumların varlığı -İlgili, güvenli, işbirlikçi okul ortamı -Akademik ve sosyal programların varlığı

Bireylerin psikolojik olarak sağlam olduklarını söyleyebilmek için yalnızca hastalık durumunun olmamasının değil, aynı zamanda uyumun da olması gerektiğinden bireylerin sahip olması gereken özelliklerden bahsedilecektir.

2.1.2 Psikolojik Sağlamlık ve Olumlu Sonuçlar

Zorlu yaşam olayları kişinin yeni zorluklarla yüzleşmesini ve bu deneyimler sayesinde olgunlaşmasını sağlar. Psikolojik sağlamlık kavramının temeli de budur (Kumpfer, 1999).

Olumlu sonuçlar olağandışı önemli gelişimler değil, olası psikolojik sonuçlardır (Rutter, 2001). Çocuk ve ergenlerle yapılan çalışmalara göre genel olarak kişinin gelişim görevlerini yapabiliyor olması dışında olumlu sonuçların tipik ölçütleri; akademik başarı (sınav puanları, okula devamlılık, liseden mezun olma), -olumlu- davranışlar (kurallara uyma), akran kabulü ve ilişkileri, psikolojik sağlık, yaşa uygun etkinliklerdir (ders dışı etkinlikler, spor, toplum hizmetleri gibi) (Masten & Reed, 2005). Gelişim psikolojisi bağlamında kişinin gelişim görevlerini yapabiliyor olması olumlu sonuç olarak tanımlanabilir (Masten & Reed, 2005). En büyük beklenti toplumsal ve tarihsel bağlamda çocuğun yaşından beklenen davranışı gerçekleştirmesidir (Masten, 2001).

Yapılan araştırmalarda uyumu değerlendirmek için çeşitli ölçütler belirtilmiştir. Bunlar; sosyal ve akademik yeterlik, toplum tarafından o yaş dönemi için normal sayılan davranışların varlığı, mutluluk veya yaşam doyumu, ya da istenmeyen davranışların, zihinsel hastalıkların, duygusal rahatsızlıkların ve riskli davranışların bulunmaması olarak sayılabilir (Masten & Reed, 2005). Ego sağlamlığı (ego resilience), özyeterlik, güdülenme, gelişim görevleri gibi kavramlar da uyum ve yeterliği sağlayan özellikler olarak tanımlanmıştır (Masten & Coatsworth, 1995).

Stresli durumlar genellikle zarar vericidirler. Bireyler bunları kendileri seçmese de bu zorluklarla başarılı bir şekilde başa çıkarak olumsuz yaşam deneyimlerinden kazanç elde edebilirler (Carver, 1998; Kumpfer, 1999). Bazı kişiler

de travmatik yaşantılardan sonra öncekinden bile daha güçlü olurlar. Bireyler risk durumlarından sonra yeni beceriler öğrenebilir, sorunları çözünce kendine güveni artabilir ve çevresindekilerle yakın ilişkiler kurabilir (Carver, 1998).

Çocuk ve gençlerle yapılan psikolojik sağlık çalışmalarında şu olumlu kazanımlar gözlenmiştir: akademik başarı (puanlar, okula devam etme, liseden mezun olma), davranış (antisosyal davranışa karşı kurallara uyma), akran kabulü ve arkadaşlık, ortalama zihinsel sağlık (birkaç içsel ve dışsal davranış sorunu), yaşa uygun davranış sergileme (ders dışı etkinlik, spor, sosyal çalışma). Çoğu çalışma tek bir veri veya işlev üzerinde durmaktan çok çoklu göstergeler, olumlu işlevler veya kazanımlara içerir (Masten & Reed, 2005). Bununla birlikte, son çalışmalara göre belli bir alandaki başarı, diğer alanlara da yayılabilir (Fraser ve diğer., 1999).

Bu çalışmada, psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak ele alınan değişkenlerden biri güvengenciliktir. Aşağıda güvengencilikle ilgili kavramsal bilgilere yer verilmiştir.

2.2 Güvengencilik

İnsanlar doğaları gereği diğer insanlarla iletişim halindedirler ve ilişki kurarlar. Bireylerin hareketlerinin temelinde, duygusal, toplumsal, fizyolojik ihtiyaçlarını giderme isteği vardır. Kişiler bu ihtiyaçlarını diğerleriyle etkileşim kurarak karşılarlar (Voltan-Acar, 1980). İletişim bireyleri bir arada tutar, ilişkileri geliştirir, karşılıklı destek ile güçlendirir (Smith, 1975), sağlıklı ilişkiler ise kişilerin karşılaştıkları sorunların üstesinden gelebilmesine ve yaşam doyumunun artmasına katkı sağlar (Uz-Baş, 2012). İlişkilerin olumlu ve sağlıklı olması iletişim halinde olan tarafların sahip oldukları hakların korunması ve bu haklara saygı duyulması ile gerçekleşmektedir (Smith, 1975; Voltan-Acar ve diğer., 2008).

Bireyler iletişim halindeyken ihtiyaç, duygu ve düşüncelerini farklı yollarla ifade ederler. Genel olarak üç davranış biçimi tanımlanmıştır; güvengencilik, saldırganlık ve çekingenlik. Bazı kişiler iletişim kurarken diğerlerini küçük görme eğilimi gösterir ve saldırgan davranırken bazıları da çekingen davrandıklarından ihtiyaçlarını elde etmede zorluk yaşarlar ve bunun sonucunda öfke ve suçluluk hissederler (Alberti & Emmons, 1975; Voltan-Acar, 1980). Güvengen davranış ise

kişinin diğerlerinin hakkına da saygı duyarak kendi haklarını savunması (Jakubowski-Spector, 1973; Voltan-Acar ve diğer., 2008) ve kişinin duygu, inanç ve fikirlerini, dürüst, doğrudan ve uygun şekilde ifade etmesidir (Jakubowski-Spector, 1973). Kendi hakkını savunma; hayır diyebilme, sınır koyabilme, eleştiri, öfke ya da aşağılamaya karşılık verebilme, bir düşünceyi ifade edebilme, destekleme ya da savunmayı ifade eder (Alberti & Emmons, 2017).

Güvengen kişiler, hem kendilerinin hem diğerlerinin değerli olduğunu düşünürler. Kendilerine saygı duyma, diğerlerine ve onların farklılıklarına saygı temelli ilişki kurma eğilimindedirler (Townend, 2007). Çünkü güvengenliğin temelindeki anlayış; iletişimde olan iki taraf için insan olmanın getirdiği eşitlik ve bundan dolayı kişilere duyulan saygıdır (Alberti & Emmons, 1975; 2017; Bishop, 2013; Potter, 2007). Güvengenlikte karşıdaki kişinin cinsiyeti, ırkı, yaşı, inançları, kültürü, özel hayatı ne ve nasıl olursa olsun (Alberti & Emmons, 2017), kişinin davranışından bağımsız olarak o kişiye saygı duyma durumu vardır (Jakubowski-Spector, 1973). Güvengenlikte iki tür saygı vardır; kişi kendisine saygı duyar ve bunun sonucu olarak ihtiyaçlarını ifade eder ve haklarını savunur; kişi diğerlerine ve diğerlerinin haklarına saygı duyar (Jakubowski & Lange, 1998).

Güvengenlik; kişilerarası ilişkilerde eşitliği sağlayan doğrudan, net, olumlu, gerektiğinde ısrarcı davranış biçimidir. Güvengenlik kişinin istekleri doğrultusunda hareket edebilmesine, kaygı duymadan kendi haklarını savunmasına, diğerlerinin hakkını ihlal etmeden duygu ve ihtiyaçların (ilgi, sevgi, arkadaşlık, hayal kırıklığı, öfke, üzüntü, pişmanlık, sıkıntı) dürüstçe ve rahatça ifade etmesine olanak sağlar (Alberti & Emmons, 2017). Kişilerin korku veya suçluluk hissetmeden kendini ifade etme, diğerlerinden farklı fikirde olma hakkı vardır ve güvengen kişi bu haklarının farkındadır (Alberti & Emmons, 2017; Smith, 1975). Kişisel haklar; yurttaş, müşteri, herhangi bir kuruluş, okul ya da meslek üyesi, halk etkinliği katılımcısı olarak sahip olunan hakları ve hak ihlallerine karşı kendi ve diğerlerinin hakkını korumayı açıklar (Alberti & Emmons, 2017).

Alberti & Emmons (1975; 2017) güvengenliği kişinin, kendisini kaygı hissetmeden, duygularını dürüst ve rahat bir şekilde ifade etmesi ve bunu yaparken

ne kendisinin ne diğerlerinin hakkını ihlal etmesi güvengen davranış olarak tanımlanmıştır. Bu yüzden güvengen kişi, kendisini dürüst ve rahatça ifade ederken düşük seviyede ya da sıfır kaygıyla fikir ayrılığı, öfke, ilgi ve yakınlığı yansıtabilir, korku veya öfkeyi kabul edebilir, anlaşma ve desteği gösterebilir ve doğal davranabilir. (Alberti & Emmons, 2017).

Yaygın bir yanlış anlama da saldırganlıkla güvengenliğin birbirine karıştırılmasıdır; güvengen davranışta diğerinin haklarını ihlal ve inkar etme ya da diğerine saygısızlık etme davranışı yoktur. Güvengen kişi açık ve esnektir, kendi haklarını olduğu kadar diğerlerinin hakkını gözetir (Alberti & Emmons, 1975).

Bishop (2013)'a göre güvengenlikte kişi kendi ilgi ve ilkelerini göz ardı etmeden diğerlerinin ihtiyaçlarını dinler ve bu ihtiyaçlara cevap verir. Kişi güvengen davranış ile baskın, sömürülmüş, zorlanmış olmadan ihtiyaçlarını, fikirlerini ya da duygularını güvenle ifade edebilir. Güvengenlik, aynı zamanda açık ve saydam olmayı gerektirir. Güvengen davranış ile kişi isteğini ve ihtiyaçlarını yerine getirebilir. Kişi hem kendi isteklerini açıkça paylaşır hem de karşısındakinin kendi isteklerini açıklama özgürlüğünü bilir (Potter, 2007).

Güvengen davranışta kişi kendini dürüstçe açıklar, duygularını dürüstçe belirtir, nasıl davranacağı konusunda fikri vardır ve genellikle amaçlarına ulaşır (Alberti & Emmons, 1975; Alberti & Emmons, 2017). Kişi ne kadar güvengen ve ne kadar kararlı olursa olsun zaman zaman hedefine ve isteklerine ulaşamayabilir (Alberti & Emmons, 1975; Smith, 1975).

2.2.1 Güvengen Davranış İçin Gerekli Olan Öğeler

Göz teması: Diğer kişiye doğrudan bakmak, karşıdakine içten olunduğunu ifade etmenin en etkili yollarından birisidir. İleriye ya da yere bakmak karşıdaki tarafından özgüven eksikliği (Alberti & Emmons, 1975) veya gerginlik belirtisi (Smith, 1975) olarak algılanabilir. Dik bir şekilde bakmak da saldırgan bir davranış olarak diğerini alt etmeye çalışmak olarak görülebilir (Alberti & Emmons, 1975).

İletişim halindeyken doğrudan ve rahat göz teması kurulmalıdır (Bishop, 2013; Jakubowski & Lange, 1998). Kesintisiz göz teması rahatsız edici ya da uygunsuz olabileceğinden göz teması ara sıra duraklatılmalıdır. Böylece karşıdaki kişiye "Seni dinliyor ve seninle ilgileniyorum." iletisi gönderilebilir. (Alberti & Emmons, 1975).

Beden duruşu: Güvengen olabilmek için; kişi, aradaki mesafe uygun oturmalı, karşıdaki kişiye doğru dönüp eğilmeli, başını dik tutmalıdır (Alberti & Emmons, 1975). Vücut duruşu açık olmalıdır (Bishop 2013).

Jestler: Güvengenklikte sarf edilen cümlelerle beden hareketleri uyumlu olmalıdır (Smith, 1975). Jestlerin aşırı kullanımı dikkat dağınıcı olabileceğinden el ve kolların rahat kullanımı, verilmek istenen iletiye derinlik katacaktır. Amaçlı, yerinde jestler iletişimdeki doğallığa katkı sağlar (Alberti & Emmons, 1975). Kollar rahat bir şekilde dizde birleştirilmiş olmalıdır (Bishop 2013).

Yüz ifadeleri: Kişi duygularının farkında oldukça yüz ifadelerini de daha iyi kontrol edebilir (Alberti & Emmons, 1975). Güvengen davranışta rahat ve duruma uygun yüz ifadesi kullanılmalıdır (Bishop, 2013).

Ses vurgusu ve şiddeti: Ses, iletişimde en önemli kaynaklardan biridir, kişinin duygularını yansıtır. Ses tonu ne karşıdaki kişinin zorlukla duyabileceği kadar kısık ne de sürekli öfkeli sanılacak kadar yüksek ses tonuyla konuşulmalıdır (Alberti & Emmons, 1975; Bishop 2013). Güvengenkliğin sözlü ifadesinde ise kişi öfkeli olmadan veya sesini yükseltmeden isteklerini ısrarlı bir şekilde tekrarlayabilir (Smith, 1975).

Akıcılık: Konuşurken tereddüt eden kişi karşıdaki tarafından özgüvensiz olarak algılanabilir. Açık, akıcı ve nispeten yavaş konuşma, hızlı veya tereddütlü bir konuşmadan daha etkilidir (Alberti & Emmons, 1975).

Zamanlama: Yapılacak konuşmanın zamanı da önemlidir. Çoğu durumda konuşulacak konunun bizzat o konunun muhatabıyla yalnız konuşulması karşıdaki kişinin savunmaya geçmemesi açısından önerilir (Alberti & Emmons, 1975).

İçerik: Her ne kadar konuşmanın içeriği önemli olsa da bu önem zannedildiği kadar büyük değildir. İletişimde dürüstlük, ifadede doğallık etkili olacaktır. Kişinin

kendisini ifade etmesi için (güvengen davranış), diğerini alaşağı etmesi (saldırgan davranış) zorunlu değildir (Alberti & Emmons, 1975). Doğrudan, net, olumlu ve kararlı olmak; düşünce ve duyguların karşıdaki kişilere doğal bir şekilde açıklanmasını, net ifadeler anlatılmak istenenin açıkça belirtilmesini, kararlı olunması da kişinin ciddiyetinin anlaşılmasını sağlar (Alberti & Emmons, 2017).

Açık, öz, yapıcı kelimelerle konuşmak güvengenlik için en önemli öğelerdendir. Kişinin kendisini olumlu kelimelerle ifade etmesi diğerleri için daha az tehdit edici ve suçlayıcı olur, olumlu cümleler kurma konuşmada yetişkin-yetişkin iletişim biçimine katkı sağlar (Bishop, 2013). Fakat güvengenlik sadece bir durumda doğru kelimeleri seçme değil, etkili bir iletişim yoludur (Smith, 1975). Ses tonu, vurgu, yüz ifadesi, beden duruşu ve jestler karşıdaki kişiye yollanan iletide önemli rol oynar (Alberti & Emmons, 1975; Bishop, 2013; Jakubowski & Lange, 1998; Smith, 1975). Konuşurken hangi kelimeler kullanılırsa kullanılsın uygun olmayan ses tonu, örneğin çok kısık veya çok yüksek, vücut duruşu, yüz ifadesi varsa güvengen sözler etkisiz ve yetersiz olacaktır. Kişi bu durumda diğerleri tarafından kaygılı, duygusal, saldırgan olarak algılanabilir (Bishop, 2013). Güvengenlikte, davranışların kullanılan sözcüklerle uyumlu olması iletilen mesajı destekler (Jakubowski & Lange, 1998).

Güvengen davranış ile verilen temel ileti "Şu şekilde düşünüyorum.", "Şu şekilde hissediyorum.", "Durumu şu şekilde algılıyorum."dur. Bu iletiler kişinin kim olduğunu ifade eder ve baskı kurmadan, aşağılamadan ifade edilir (Jakubowski & Lange, 1998). Kişiler kendilerini ifade ederken duygularının sorumluluğunu almalıdır; "Beni çok kızdırıyorsun." ya da "Beni hayal kırıklığına uğrattın." gibi cümlelerdense "Öfkeliyim.", "Endişelendim." gibi cümleler tercih edilmelidir (Alberti & Emmons, 1975).

Smith (1975)'e göre sosyal ortamda güvengen bir şekilde iletişim kurmak için iki beceri geliştirilmelidir. İlk olarak diğerlerinin kendileri hakkında verdikleri ipuçlarını dinlemek gerekmektedir. Bu, havadan sudan konuşmayı ya da garip sessizlikleri önler, kişilerin kendileri hakkında konuşabilmeleri, birbirlerine ilgi göstermeleri için imkan sağlar. İkinci beceri ise kendini açmadır. Kişinin güvengen bir şekilde kendini açması, ne düşündüğünü, nasıl hissettiğini paylaşması, diğerlerine

tepki vermesi iletişimde akışı sağlar. Kendini açma becerisi; kişinin kendisi, kim olduğu, nerede yaşadığı hakkında konuşurken diğerlerini rahat hissettirmesi de güvengen bir davranış ve sosyal beceridir.

Sosyal bağlamda güvengen olmak diğerine kişinin kendisinin kim olduğunu, neler yaptığını, neler istediğini ve yaşamdan neler beklediğini iletmesidir (Smith, 1975). Kişinin ilgileri doğrultusunda hareket edebilmesi, kariyer, ilişkiler, yaşam şekli hakkında kendi kararlarını verebilmesine, konuşma ve etkinlikleri başlatma, kendi kanılarına güvenme, amaç belirleme ve bunlara ulaşmaya çalışma, diğerlerinden yardım isteme ve sosyalleşmeye imkan verir (Alberti & Emmons, 2017).

Güvengen olmayan, çekingen kişiler, sosyal durumlarda iletişim kurmada birtakım güçlükler yaşamakta, çoğunlukla utangaç, ürkek, suskun olmaktadır. Bu kişiler çoğu zaman haklarını savunmaz (Jakubowski-Spector, 1973) ve tehdit edici olmayan ortamlarda dahi kendilerini tutuk, kaygılı hissedebilirler (Alberti & Emmons, 1975; Smith, 1975). Çekingen davranışta kişi kendi haklarına diğerlerinin hakkına duyduğu kadar saygı duymaz. Bu davranışta amaç diğerlerini memnun etmek ve ne olursa olsun çatışmadan kaçınmaktır (Jakubowski & Lange, 1998). Kendilerini haklarını savunamayacak ya da duygularını paylaşamayacak durumda görür, diğerlerini rahatsız edecek hiçbir şey yapmazlar. Güvengen olmayan, çekingen kişi, fırsat elinden kaçtıktan sonra uygun cevap vermeyi düşünebilir (Alberti & Emmons, 1975). İhtiyaçlarını karşılayamadığından dolayı fizyolojik, sosyo-psikolojik doyumsuzluk yaşayabilmektedir (Voltan-Acar, 1980). Zor durumlarda kişiler çekingen davranışta durumun üzerinden zaman geçtikten sonra uygun cevabı düşünebilirken saldırgan davranışta hırçın davranır ve çoğu zaman oluşturdukları olumsuz intibadan pişman olurlar. Güvengen davranış dağarcığı geliştirildikçe kişiler uygun davranış ve tepkileri belirleyebilme yeterliğine erişeceklerdir (Alberti & Emmons, 2017).

Öfke herkesin zaman zaman hissettiği, yapıcı, evrensel, sağlıklı ve normal bir duygudur. Fakat çekingen kişi dürüst ve doğal tepkilerini engeller, genel olarak kaygılı, incinmiş ve öfkeli (Alberti & Emmons, 1975; Jakubowski-Spector, 1973).

Güvengen davranışta ise kişi yıkıcı olmayan bir şekilde öfkesini bastırmaya ihtiyaç duymadan ifade edebilir (Alberti & Emmons, 1975).

Saldırgan bir kişinin bulunduğu davranışta kişi diğerlerine zarar vermek pahasına kendi haklarını elde etmeye çabalar. Bu davranışta amaç genellikle duygu ve düşüncelerin dürüst ifadesinden ziyade diğerlerini utandırmak, bastırmak, aşağılamaktır. Davranış, diğerinin davranışına değil kişiliğine yöneliktir (Jakubowski & Lange, 1998; Jakubowski-Spector, 1973), iletişim ise genellikle alıcının küçük düşürülmesiyle sonuçlanır (Alberti & Emmons, 1975). Saldırgan kişiler iletişim kurdukları insanların çoğuyla anlaşmazlık halindedirler. Bu kişiler eleştirilmeye karşı çok hassastırlar (Alberti & Emmons, 1975). Saldırgan kişi fazlaca kuvvetli bir şekilde tepki verir, olumsuz bir intiba oluşturur ve sonrasında davranışından pişman olma ihtimali yüksektir (Alberti & Emmons, 1975). İhtiyaçlarını giderse bile diğerleri tarafından istenmeyen kişi durumuna düşebilir (Voltan-Acar, 1980).

Çekingen davranışta kişi kendi haklarını elde edemez, başkaları onlar yerine karar verir, saldırgan davranışta ise kişiler istek ve amaçlarına ulaşırken diğerlerine zarar verirler. Fakat güvengen davranışta hem iki taraf incinmez hem de hakları korunmuş olur (Alberti & Emmons, 1975; 2017). İlişkilerde çekingen ya da saldırgan davranan kişiler aldıkları tepkilerden dolayı kendilerini yetersiz hissedebilirler (Alberti & Emmons, 1975). Çekingen davranışa maruz kalan kişi genellikle suçluluk ya da öfke, saldırgan davranışa maruz kalan incinmiş, aşağılanmış ve saldırgan hissederken güvengen davranışla karşılaşan kişi özdeğer algısının geliştiğini hisseder (Alberti & Emmons, 2017).

Çoğu kişi zaman zaman zaman güvengen, çekingen ya da saldırgan olabilir. Kişi çekingen veya saldırgan olmayı öğrenmişse bile bu davranışlar yeni öğrenmeler sayesinde değişebilir, güvengen davranış öğrenilebilir (Alberti & Emmons, 1975; Bishop, 2013; Voltan-Acar & Öğretmen, 2007), alıştırma yapılarak geliştirilebilir (Alberti & Emmons, 1975; Bishop, 2013). Hayatta her durumda güvengen davranmak mantıklı olmayabilir. Kişinin kontrolünün olmadığı, yasal veya fiziksel etmenlerin bulunduğu durumlarda güvengen davranmak tehlike oluşturabilir (Smith,

1975), bu yüzden kişilerin zaman zaman güvengen olmak yerine saldırgan ve çekingen olmayı seçtiği zamanlar da olabilir (Bishop, 2013). Herkes bu üç davranış tarzını kullanır, fakat kişinin çekingen veya saldırgan olduğu zamanlar çoğunluktaysa bu, kişi için sorun oluşturmaya başlayabilir (Alberti & Emmons, 1975).

Güvengencilik, çok boyutlu bir kavramdır, duruma ve duruma dahil olan kişilere, kültürel ve etnik zemine göre değişkenlik gösterebilir (Alberti & Emmons, 2017), fakat saldırganlık ve çekingenliğe kıyasla güvengencilik her zaman tercih edilebilir olandır ve iletişimde iki tarafın da kendilerini iyi hissedecekleri ve kazanç elde edecekleri bir yoldur (Bishop, 2013). Kişinin kendisi hakkında iyi hissetmesi güvengen davranışa eşlik eder (Alberti & Emmons, 1975).

Çalışmalar göstermektedir ki kişinin kendini doğrudan ifade etmesi benlik saygısını arttırmakta, kaygıyı azaltmakta, çökkünlüğü yenmede yardımcı olmakta, diğerlerine saygıyı arttırmakta, kendilerini tanımlarına imkan sağlamakta ve diğerleriyle iletişim kurma becerisini güçlendirmektedir (Alberti & Emmons, 2017). Güvengen kişilerin olumlu bir benlik algısı vardır; olumlu bir dil kullanır, ilişkilerinden olumlu sonuç bekler, kazan-kazan anlayışıyla sorunlara olumlu çözüm yolları geliştirir, diğerleriyle aynı fikirde olmasalar da görüşlere saygı duyarlar (Bishop, 2013). Güvengen davranış hem kişinin yaşam doyumunu hem de diğerleriyle ilişkilerin kalitesini artırır (Alberti & Emmons, 2017). Güvengen olan bireylerin kendilerini kabul etme düzeyinin yüksek, kaygı düzeyinin düşük olduğunu bilinmektedir (Alberti & Emmons, 1975). Smith (1975) güvengen bireylerin sosyal uyumunun yüksek olduğunu gözlemlediğini ifade etmiştir. Çalışmalar göstermiştir ki kendi hayatı hakkında inisatif sahibi olan kişilerin kaygı ve gerginlikleri azalmakta, değerli olduklarına dair inançları artmaktadır (Alberti & Emmons, 1975). Güvengencilik becerileri gelişmiş kişilerin özfarkındalıklarının, özgüvenlerinin, benlik saygılarının yüksek ve dürüst, güçlü, etkili iletişim becerilerinin olması beklenmektedir. Bu kişiler hem çevrelerindeki insanlara saygı duyarlar hem de çevredekilerden saygı görürler (Bishop, 2013).

Psikolojik olarak sağlam çocuklar daha etkin ve sosyal olarak duyarlıdır. Dolayısıyla güvengenlik ve psikolojik sağamlık birbirleriyle bağlantılı özelliklerdir. Güvengen olmak kişinin özgüvenini arttırır, psikolojik sağamlığını geliştirir (Agbakwuru & Stella, 2012). Güvengen davranış özellikleri gösteren ergenlerin diğerlerine göre daha kolay bir ergenlik dönemi geçirdikleri, kendilerini doğru ifade edebildikleri ve akademik olarak daha başarılı oldukları görölmüştür (Kılınç, 2011). Bu kavramlar da psikolojik sağamlığı arttıran özelliklerle yakından ilişkilidir.

Araştırmalar sonucu bireyleri risklerin olumsuz etkilerinden koruyan bazı özellikler tanımlanmıştır. Mizah anlayışı ve güvengenliğin de bireyleri daha yetkin hale getirdiği, tehdit edici durumların zararlı etkisinden koruduğu görölmüştür. Fakat bireylerin mizahı zaman zaman olumsuz şekilde kullandığı, güvengen olmak yerine saldırgan veya çekingen davrandıkları da bilinmektedir. Bu araştırma ile güvengen davranışın ve mizah tarzlarının bireylerin psikolojik sağamlıkları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bir sonraki bölümde bu araştırmada psikolojik sağamlığın yordayıcısı olarak kabul edilen bir diğer değişken olan mizah tarzlarına değinilecektir.

2.3 Mizah ve Mizah Tarzları

Gölme ve kakhaha insanın en doğal ve evrensel sosyal davranışlarındanır. Çoğu sosyal durum ve ilişkide gülme davranışı görölür. Platon'dan Aristo, Descartes, Kant, Freud, Bergson ve Hobbes'a kadar pek çok filozof ve kuramcı gülme davranışı ve mizahla ilgilenmişlerdir (Martin, 1996; Morreall, 2016; Zillman, 1983). Fakat bu isimlerin büyük bir kısmı tarafından mizahı kullanmada kişisel farklılıklara dikkat edilmemiş, yalnızca kullanma sıklığı söz konusu olmuştur (Martin, 1996). On yedinci yüzyılın sonuna dek kusurlu, zihinsel olarak normal popölasyonun gerisinde kalmış kişilere gülme sosyal olarak kabul edilebilirdi. On sekizinci yüzyılda insancıl hareketin etkileriyle saldırgan biçimde kullanılan mizah kaba olarak görölmeye başlanmıştır (Ruch, 1998). İnsancıl filozoflar gülme ve eğlenme davranışının sosyal olarak kabul edilebilir halini tanımlamaya ve mizah kelimesini kullanmaya başlamışlardır. Gülmeyle ilgili diğer kavramlardan (alay, komedi, ironi, mecaz) ayırt edebilmek amacıyla mizah, sempatik, hoşgörölü ve iyimser gülmeyi ifade etmek için kullanılmıştır (Ruch, 1998). Günümüz psikoloji dünyasında mizah

anlayışı tanımı bir kişilik özelliğini tanımlamaktadır. Hümanizmle birlikte mizahı tanımlama ve anlamlandırma değişmiştir. İyi ve kötü mizah birbirinden ayrılmaya başlamıştır (Ruch 1996; 1998). Freud'a göre (2000) mizahı alay gibi diğer gülme davranışlarından ayıran nokta, mizahın en sağlıklı savunma mekanizmalarından biri olmasıdır. Son yüzyılda mizah zamanla belli bir duygu durumunu (iyi durumda olma, kötü durumda olma) ifade etmeye başlamış ve sonunda alay, eğlence, gülme davranışına evrilmiş (Ruch 1998), gülmeyle ilgili kavramları içine alan bir yelpaze haline gelmiştir (Martin, 2003). Ancak yirminci yüzyılda ruh sağlığı uzmanları mizahı kullanmada kişisel farklılık çalışmalarına artan bir şekilde ilgi göstermişlerdir (Martin, 1998). Mizah araştırmaları 1970'lerden sonra rağbet görmeye başlamıştır (Koonce, 1997) ve 1980'lerin başından beri bu çalışmalarla mizahın fiziksel, psikososyal sağlığa ve iyi oluşa olası yararlarına odaklanılmış (Lefcourt 2001; akt. Martin ve diğer., 2003), kapsamı da genişletilmiştir (Martin, 2003). Keith-Spiegel (1972) gülme davranışını mizahın aleni bir ifadesi olarak görmektedir. Mindless (1971) gülmeyi özgürlük ve bağımsızlık gücü olarak tanımlamışsa da pek çok kişisel ve sosyal sınırlılık vardır; uyum, normallik, akla yatkınlık ve ego, mizahı sınırlandırır.

Chapman (1983; akt. Koonce, 1997)'a göre gülme davranışı kişinin rahatsızlık, küçümseme, yas, sevgi ve eğlenme gibi duygularını da açıklamasına yardımcı olur. Mizah ise gülme ve güldürme davranışına aracılık eden durumların tümü olarak ifade edilebilir (Altinkurt & Yılmaz, 2011). McGhee (1979; akt. Loizou, 2005) mizahı gülünç, farklı durum, fikir ve olayları keşfetme ve takdir etmeye dayanan zihinsel bir deneyim olarak tanımlar. Webster İngilizce Sözlüğü'nde (1983; akt. Koonce, 1997) ise mizah; gülünç, eğlenceli, komik şeyleri üretme, takdir etme veya ifade etme yeteneği olarak tanımlanmıştır. Mizah tüm sosyal sistemlerde ortaya çıkar ve neredeyse her türlü insan ilişkisinde mizahtan bahsedilebilir, mizah sosyal çevreden ayrı ele alınamaz (Martineau, 1972; McGhee, 1989). Mizahın iki sosyal göstergesi tebessüm ve kahkahadır (Loizou, 2005; McGhee, 1989).

Ziv (1984; akt. Koonce, 1997)'e göre mizah araştırmalarında iki ana boyuta önem verilmelidir. Bunlar mizahı takdir etme ve yaratma yeteneğidir. Mizah, entelektüel bir oyun olarak tanımlanmıştır (McGhee, 1984). Mizah; zihnin saçma ve

mantıksız fikir, olay veya durumları onaylama, keşfetme tecrübesidir (Toraman, 2009). Mizahta yenilik için hayal gücünün gelişimi yoluyla bir şeyler üretebilme ve bir şeylere farklı bir bakış açısıyla bakabilme yeteneği gereklidir. Bundan dolayı mizahın bilişsel boyutu olduğu söylenebilir (Morreall, 1987; akt. Loizou, 2005).

Bir uyarıcıya (fıkra, komedi filmi, çizgi film gibi) karşılık mizahı yaratma, alma, anlama, kabul etme gibi bilişsel süreçleri veya bireysel tepkileri (gülme, tebessüm, kahkaha) de içerir. Mizahın hem bilişsel hem de duygusal boyutu vardır. Mizah çoğunlukla kişiler arası bağlamda oluşsa da zaman zaman intrapsişik bir kavram olarak da görülebilir (dünyaya karşı eğlenceli yaklaşım, mizahi bir bakış açısı, kendini aşırı ciddiye almama). Mizah aynı zamanda hem bir durum (eğlence, neşelilik, kahkaha) hem de bir özellik (mizah anlayışı) olabilir (Martin, 2003).

Mizah, uyumsuzluklara verilen tepki ve uyumsuzluklarla eğlenmek olarak tanımlanmıştır (Loizou, 2005; Morreall, 1991; akt. Koonce, 1997). Berger (1976) ise mizahı uyumsuz bir bağlantı veya kavramı gülmeye yol açacak şekilde sunan bir iletişim biçimi olarak tanımlamıştır. Uyumsuzluk ise beklenen ile gerçekleşen arasındaki çatışma (Loizou, 2005), bir şeyin insanın zihnindeki şema halinden farklı ya da bir şeyin sıradışı, garip, şaşırtıcı, farklı olmasıdır. Mizah, tahmin edilebilir bir şeyin zihinsel olarak değiştirilip başka bir şeye dönüştürülmesiyle eğlenmektir (Morreall, 1991; akt. Koonce, 1997) Mizah için uyumsuz fikirler gereklidir, fakat sadece bu öge mizah oluşturulması için yetmez (McGhee, 1984). deBono (1994)'ya göre mizah ancak öz-düzenleme sistemi aracılığıyla ortaya çıkabilir. Mizah belli bir sistemden/düzenden ayrışıp bir başkasıyla bakabilmektir. Mizahın çeşitli işlevlerinin bilinçli bir şekilde kullanılması gerekmez. Örneğin stresle başa çıkmada bilinçli bir yöntemden çok bir savunma mekanizması gibi otomatik bir tepki şeklinde ortaya çıkar (Freud 1928; Vaillant, 1977).

McGhee 2-7 yaşlarındaki çocuklarda 4 evreli bir mizah kuramı ortaya koymuştur. Her evre çocukların uyumsuzlukları fark etmesi ve üretmesini sağlayan bilişsel yeterliklere dayanmaktadır. Bunlar nesnelere yönelik sıradan olandan farklı/aykırı hareketler, nesne, olay ya da kişilerin adlandırılmasında farklılıklar,

kavramsal tutarsızlık, mizahın çoklu anlamı ve yetişkin tarzı mizahtır. Chaney (1993) de iki yaş altındaki çocukların da mizah yapma yeterliği olduğunu belirtmiştir.

Mizah anlayışı ise mizahın sabit bir kişilik özelliği ya da sabit bir bireysel farklılık olarak tanımlanmasıdır (Ruch, 1998). Mizah anlayışı, özellikle kişilik kuramcılarına göre, psikolojik iyi oluşa katkı sağlar (Kuiper & Martin, 1998). Freud (2000)'a göre mizah kişinin gerçekçi bakış açısını koruyarak güçlükler karşısında yaşayabileceği depresyon, kaygı veya öfkeden korunup nesnelliğini sürdürmesini sağlar. Freudyen görüşe göre mizah en sağlıklı savunma mekanizmalarından biridir (Martin, 2003). Freud'dan sonraki kuramcılar Maslow (1954), Allport (1961) ve Vaillant (1993) gibi, bu bakış açısını sürdürmüş, psikolojik sağlık için uyuma katkı sağlayan belli tarzlarda mizahın varlığına işaret etmişlerdir. Allport (1961) da sağlıklı bireylerin savunma mekanizmalarını daha bilinçli bir şekilde ve mizahla kullandıklarını belirtmiştir. Bu bakış açısı temel alındığında mizahın zorlukların olumsuz sonuçlarını azalttığı söylenebilir (Martin, 2003).

Hayatın çoğu alanında var olan mizah; sorunlara farklı açılardan bakmayı sağlayan, akılcılığı ve bilişsel süreçleri geliştirmeye yardım eden, hem toplumun hem de insanın bireysel gelişimine faydalı bir yetenektir (Brown, 1991). Çoğu araştırmacı mizahın, hem üreten hem de alıcı taraf için başa çıkma yöntemi, istenen sosyal rahatlama imkanı, olumlu zihinsel etki sağladığında hemfikirdir (Rieger & McGrail, 2013). Mizah anlayışı, psikolojik sağlığı ve iyi-oluşu arttıran olumlu ve istenen bir kişilik özelliğidir. Mizah anlayışı olan kişilerin de iyimserlik, kendini kabul, özgüven ve özerklik gibi istenen özelliklere sahip oldukları varsayılmaktadır (Ruch, 1998).

Mizah bireylerin dünyayla başa çıkmada kullandığı bir yöntem olarak tanımlanmıştır (Rieger & McGrail, 2013). Klein (1989; akt. Koonce, 1997)'a göre insanlar gülme davranışıyla güçlükleri aşar; korku, cesaretsizlik, çaresizlik gibi duygularla mizah aracılığıyla başa çıkarak güçlü ve cesur hisseder. Kendi başarısızlıklarına gülebilen insanların kendileri hakkında mutsuz hissetmediklerini bilinmektedir. Mizah ayrıca kişinin kendisiyle ilgili çok ciddi olmaması, kendine

gülebilmesi, kendi hayatına bir nevi felsefi bir şekilde bakabilmesiyle tanımlanmıştır (Ruch, 1998).

Mizahı başa çıkma yöntemi olarak görmeyle bağlantılı olarak mizah, psikolojik sağlığa ve sosyal desteği arttırarak strese karşı koymaya katkı sağlar (Martin, 2003), mizah duygusu gelişmiş insanların stresle daha iyi baş edebildikleri, diğerleriyle daha iyi anlaşabildikleri, zihinsel ve fiziksel sağlıklarının daha iyi olduğu düşünülmüştür (Lefcourt, 2001). Mizah anlayışı iki yol ile stresin olumsuz etkilerini hafifletebilir. Birincisi; mizahi yaklaşımları sayesinde olayları daha az tehdit edici olarak algılar, bundan dolayı da diğerlerinden daha az stres yaşarlar. İkinci olarak; stresli yaşam olaylarıyla mizahı kullanarak ve bu deneyimleri yeniden değerlendirerek başa çıkabilirler. Sonuç olarak mizah anlayışı yüksek olan bireylerin uyum becerisi gelişmiş ve duygusal ve fiziksel sağlığının daha iyi olması beklenmektedir (Kuiper & Martin, 1998). Mizah anlayışı, bunların sonucu olarak psikolojik sağlığı ve iyi oluşu arttıran olumlu ve istenen bir kişilik özelliğidir. Mizah anlayışı olan kişilerin iyimserlik, kendini kabul, özgüven ve özerklik gibi istenen özelliklere de sahip oldukları varsayılmaktadır (Kuiper & Martin, 1998).

Mizah sosyal olarak da incelenebilir. Mizah, etkili sosyal işlevin önemli bileşenlerinden biridir. Mizah, en az iki kişi arasında geçen sosyal ilişki veya sosyal yeterlik bileşeni olarak görülebilir. Sosyal bağlamda mizahı başlatma ile sosyal yeterlikler arasındaki olumlu ilişki, kişilerin okul öncesi yıllarında da görülebilmektedir (McGhee, 1989). Mizah anlayışı, sosyal olarak istenen ve takdir edilen bir özelliktir (Ruch, 1996). Mizahı kullanması kişinin diğerlerini ile ilişkilerini geliştirir (Ziv, 1984; akt. Martin ve diğer., 2003). İki taraf arasında mizahın kullanılması diğerinin iyi oluşunu arttırır, çatışmayı azaltır, kişiler arasındaki bağı güçlendirir ve taraflardan birinin diğerine karşı çekiciliğini arttırır (Martin ve diğer., 2003). Ziv (1984; akt. Koonce, 1997)'e göre mizahın sosyal ortamda havayı değiştirme, gerilimi azaltma, çatışmaları azaltma, uyum ve kuralların sürdürülmesi gibi işlevleri vardır. Grup bağlamında ise mizah, grup üyelerinin moralini arttırır, grup bütünlüğüne ve kimliğine katkı sağlar, eğlenceli ortam oluşturur, grup kurallarını güçlendirir (Martineau, 1972).

Mizah anlayışına sahip olan çocuk ve ergenlerin kişiler arası ilişkilerde diğerlerinden daha yeterli oldukları düşünülmektedir (McGhee, 1989). Sherman (1985)'a göre mizahi yönü güçlü olmayan çocuklar arkadaşları tarafından daha az tercih edilebilmektedirler. Sosyal bağlamda mizahı üretme becerisi gelişmiş çocukların bir gruba dahil olma ve kolayca arkadaş edinme olasılığı daha yüksektir (Sherman, 1985). İletişim becerileri gelişmiş çocuklar yalnızca mizahı üretmeyle kalmamakta, aynı zamanda mizahi yönü olan diğer şeylere de gülmektedirler (McGhee, 1989).

Babad (1974) 4 farklı mizah türü tanımlamıştır.

- a) Onaylayıcı Tür: Mizahı takdir eden, gülmeye yatkın, diğerlerinin mizahına gülen, mizahi durumları keşfetmeye istekli, nadiren espri, şaka yapan kişilerin kullandığı mizah türüdür.
- b) Üretici Tür: Mizahı üreten, şaka yapan, komik hikayeler anlatan, komik durumlar oluşturan kişilerin kullandığı mizah türüdür.
- c) Aktarıcı Tür: Yapılmış şakaları tekrarlayan kişilerin kullandığı mizah türüdür.
- d) Mizahi Olmayan Tür: Çok nadir gülen ve espri yapan kişilerin kullandığı mizah türüdür.

Babad, 1816 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada bu türlerin birbirinden tamamen farklı olduğunu göstermiştir.

Mizah, davranış kalıbı (gülmeye, diğerlerini güldürmeye eğilim), kişisel özellik (neşeli olma), estetik tepki (mizahi bir uyarana eğlenceli tepki verme), tutum (mizah ve mizahi yanı güçlü kişilere karşı olumlu tutum), bakış açısı (yaşama merakla bakabilme), başa çıkma yöntemi (güçlükler karşısında mizahi bakış açısını sürdürme eğilimi) ile kavramsallaştırılabilir. Mizahın bu farklı tanımlarının hepsi muhtemelen birbirleriyle pozitif ilişkili değildir, hatta kimisi negatif ilişkili olabilir. Bu tanımlarda yer alan mizah kavramlarının bazılarının pozitif psikolojiyle bağlantısı olmaması muhtemeldir. Bu noktada mizahın hangi öğelerinin zihinsel sağlığa ve başarılı uyuma katkı sağladığının tanımlanması gerekmektedir (Martin, 2003). Mizah

sıcaklık ve ilginin bir ifadesi olabileceği gibi yıkıcı da olabilir (Kubie, 1971). Mizahın her zaman olumlu bir şekilde ortaya çıkmadığı, aynı zamanda olumsuz bir şekilde de kullanılabildiği bilinmektedir (Martin, 2003; McGhee, 1989; Rieger & McGrail, 2013). Mizah, küçümseme ve özyıkıcılık yoluyla zararlı hale de gelebilir (Rieger & McGrail, 2013).

Martin ve arkadaşları (2003) kişilerin mizahı kullanmadaki farklılıklarını temel alarak 2 X 2 modelini oluşturmuşlardır. Bu modeldeki ilk farklılık mizahın kişinin kendisini ya da başkalarıyla ilişkisini geliştirip geliştirmedir (Martin ve diğer., 2003). Mizah, görece olumlu ve kendini kabul edici bağlamda diğerleriyle ilişkiyi geliştirmeye yardımcı (affiliative), kişinin kendisine zarar verici (self-defeating) olabilir. İkinci ayırım ise mizahın olumlu/uyumlu veya olumsuz/uyumsuz olmasıdır.

Martin ve arkadaşlarının (2003) oluşturduğu modelde mizah tarzları saldırgan mizah (aggressive humor), katılımcı mizah (affiliative humor), kendini yerici mizah (self-defeating humor), kendini geliştirici (self-enhancing humor) mizahtır (Martin ve diğer., 2003; Mendiburo-Seguel ve diğer., 2015). Saldırgan ve kendini yerici mizah tarzları olumsuz/ uyumsuz, katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzları olumlu/ uyumlu özelliklerle karakterizedir (Martin ve diğer., 2003). 2 X 2 modeline göre mizahı kullanmadaki farklılıklar şu şekildedir;

Katılımcı Mizah: Bu boyutu kullanma sıklığı yüksek olan kişiler, diğerlerini güldürmek, ilişkileri güçlendirmek, kişiler arasındaki gerginliği azaltmak için eğlenceli şeylerden bahsetme, fıkra anlatmaya eğilimlidirler (Lefcourt, 2001). Diğerlerini rahatlatabilmek için benlik saygılarını zedelemekten kendini yıkıcı mizahı kullanma, kendileri hakkında komik sözler söyleme ve kendilerini çok ciddiye almama olasılıkları da vardır. (Vaillant, 1977; akt. Martin ve diğer., 2003). Bu, temelde düşmanca olmayan, hoşgörülü, kendini ve diğerlerini kabul eden ve muhtemelen kişiler arası bağı ve istenirliği arttıran bir boyuttur. Mizahın bu şekilde kullanımının dışa dönüklük, neşelilik, benlik saygısı, içtenlik, ilişki doyumu, olumlu

duygular ve ruh halleriyle bağlantılı olduğu düşünülmektedir (Martin ve diğer., 2003).

Şaka yapma, eğlenceli hikayeler anlatma, iyi niyetli şakalar yapma ve diğerleriyle ilişki kurma ve ilişkileri geliştirme amaçlı mizahı kapsar. Bu mizah tarzı dışadönüklük, kişilerarası çekicilik, benlik saygısı, ilişkilerden memnuniyet ve genel olarak olumlu duygularla bağlantılıdır (Mendiburo-Seguel ve diğer., 2015). Aynı şekilde kişinin kendisiyle dalga geçmesi de katılımcı mizahın bileşeni olabilir, kişinin kendi hatalarıyla nazik bir şekilde eğlenebilmesi ve kendisini aşırı ciddiye almaması diğerleri için daha az göz korkutucudur (Vaillant, 1977).

Kendini Geliştirici Mizah: Bu boyut, hayata mizahi açıdan bakmayı, hayattaki uyumsuzluklara şaşırma eğilimi, stres altında ve zor durumlarda bile mizahi bakış açısını sürdürmeyi kapsar (Kuiper ve diğer., 1993). Katılımcı mizaha nazaran bu boyut daha çok intrapsişiktir, bundan dolayı da dışadönüklükle yüksek düzeyde bağlantısı olmadığı tahmin edilmektedir. Mizahi bakış açısının olumsuz duyguları düzenlediği düşünüldüğünde bu boyutun depresyon, kaygı, nörotizmle negatif; deneyime açık olma, özsaygı ve psikolojik iyi oluşla pozitif ilişkili olabileceği savı ortaya konulabilir (Martin ve diğer., 2003). Bu mizah tarzı dünyaya, şeylere mizahi bir şekilde bakmayı tanımlar. Olumsuz duyguları azaltırken güç durumlar karşısında olumlu ve gerçekçi bakışı sürdürmeyi sağlar (Mendiburo-Seguel ve diğer., 2015). Benzer şekilde, kendini geliştirici mizahın nispeten olumlu şekillerinde kişinin hoşlanmadığı birinin küçültücü bir durumunu gözlemleme veya hayal etme yoluyla içten içe memnun olmasını da kapsar. Ancak mizahın görece iyimser boyutlarında diğerleriyle önemli ilişkilere zarar verebilecek saldırgan unsurları ayırmak gerekir (Martin ve diğer., 2003).

Saldırgan Mizah: İğneleme, alay, ironi içeren, mizahın örtük davranışlarla manipülasyon amaçlı kullanıldığı tarzıdır (Janes & Olson, 2000). Agresyon, kin ve nörotizmle bağlantılıdır. Ziv (1984, akt. Koonce, 1997)'e göre yerici, küçük düşürücü mizah, kaygıya karşı savunma mekanizması olarak kullanılır.

Kendini Yeric Mizah: Kendini yeric mizah, kişinin dikkat çekme amaçlı kendini alay konusu ettiği mizah tarzını tanımlar. Kişi kendini aşağılama

yoluyla kendinden ödün vererek başkalarını eğlendirmeye çalışır (Martin ve diğer., 2003). Kendini yerici mizah aşırı kullanıldığında kişinin iyi oluşu için zarar verici olabilir, çünkü kişinin kendisini aşağılaması ve duygularını engellemesi mümkündür (Martin ve diğer., 2003) Martin ve arkadaşları, mizahın bu kullanımının nörotizm ve depresyon, kaygı gibi olumsuz durumlarla pozitif, ilişki memnuniyeti, yaşam doyumu, benlik saygısı ile negatif olarak ilişkili olmasını beklediklerini ifade etmiştir.

Mizahın bu iyimser ve potansiyel olarak zararlı biçimleri arasındaki örtüşme göz önüne alındığında, bunları tamamen ayıklamak imkansız olabilir (Martin ve diğer., 2003). Mizah a) nispeten olumlu ve zararsız (hoşgörülü, kendini ve diğerlerini kabul eden) veya b) kendisi veya başkaları için yıkıcı ve zararlı boyutu arasındaki farktan daha fazlasıdır. Bu yüzden mizah bir boyutta kendini geliştirici, başkalarına zarar vermeyen ve hoşgörülü ya da kişinin diğerleriyle ilişkisi için yıkıcı ve zarar verici (agresive) olması mümkündür (Martin ve diğer., 2003) İkinci tür mizah düşmanca bir tavır, küçümseme, alay barındırır (Zillman, 1983). Fakat arkadaşça yapılan muziplik ve alaya alma, katılımcı mizahın diğerleriyle bağları güçlendirme için daha olumlu bir şekli sayılabilir. Saldırgan mizahta diğerlerini küçümseme davranışı mevcuttur. Bu türün aşırı kullanılmasının kişilerin arasını açacağı ve ilişkileri bozabileceği düşünülmektedir (Martin ve diğer., 2003).

2.4 İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde bağımlı değişken olan psikolojik sağlık ve bağımsız değişkenler olan güvengenlik ve mizah tarzları ile ilgili alanyazında yurt dışında ve yurt içinde yapılmış belli başlı araştırmalara yer verilmiştir.

2.4.1 Psikolojik Sağlık

Psikolojinin görece geç doğan bir kolu olan pozitif psikoloji, temel sayılıları sayesinde birçok araştırmacının ilgisini çekmiştir. Alışlagelmiş yaklaşımın aksine olumlu, iyi ve geliştirilebilir olana vurgu yapan bir bakış açısıyla insanları inceleyen pozitif psikoloji alanı, bu ilgi sayesinde hızla gelişmektedir. Pozitif psikolojinin en önemli kavramlarından biri olan psikolojik sağlık konusunda da bu ilgi sayesinde

birçok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalar kapsamında bireylerin zorluklara rağmen sağlıklı gelişimi sürdürebilmelerini sağlayan yeterlik ve olumlu özellikler, uyumlarını bozan risk durumları tanımlanmış; uyumlarını sürdürmeleri için olumlu özelliklerini arttırma çalışmaları, güçlüklerle rağmen sağlıklı kalabilme düzeylerini ölçmek için ölçme araçları geliştirilmiştir.

2.4.1.1 Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Aşağıda psikolojik sağlamlık araştırmalarının temelini oluşturan ve bu alana katkı sağlayan bazı önemli çalışmaların kapsamı ve sonuçları ele alınmıştır.

Werner ve Smith (1992) psikolojik sağlamlık araştırmalarının temeli olan çalışmalarında çocukluktaki yoksulluğun, ailede çatışma veya psikopatolojinin, doğum öncesi stresin uzun süreli etkilerini incelemek ve koruyucu etken ve süreçlerin yetişkin uyumunu sağlamada uzun süreli etkilerini sınamak amacıyla çalışmalarına 1955'te başlamışlardır. Araştırmacılar, normal dışı yaşam olaylarına odaklanılmasından dolayı göz ardı edilmiş iki alana ışık tutmak istemişlerdir. Bunlardan birincisi yüksek risk altındaki çocuk ve gençlerin yaşamında koruyucu etkenlerin varlığı ve ikincisi koruyucu etkenlerin ve önceki risklerin bireyin yetişkinlik yaşamına etkileridir. Havaili, Japon ve Filipinli toplam 614 kişiyle başlayan ve 505 kişiyle tamamlanan 32 yıldan fazla süren araştırmalarında bu konuları tartışmışlardır. Örneklemin %54'ünün yoksul bir ortamda büyüdüğü, örneklemdaki çocukların hafif, orta ve zor doğum şartlarına sahip oldukları belirtilmiştir. Katılımcıların %30'u , yani 210 kişi; doğduğu ve büyüdüğü zaman diliminde yoksulluğa, doğum öncesi komplikasyonlara maruz kalmış, ailelerinde geçimsizlik, boşanma, psikopatoloji olduğu görülmüş, ilköğretim mezunu olmayan anneler tarafından yetiştirilmişlerdir. Çalışmada, adada doğan çocukların 1, 2, 10, 18, 32 ve 40 yaşlarında gelişimleri izlenmiştir. Bu yaşlar, araştırmacılar tarafından güven, bağımsızlık, girişimcilik, kimlik, yakınlık kurma, üretkenlik gelişiminde önemli olmasından dolayı seçilmiştir (Werner, 2005). Çalışmada okul dışı davranış problemleri, zihinsel yetenekleri ve stresli yaşam olayları değerlendirilmiştir. Ev ortamı; eğitimsel teşvik, duygusal destek ve sosyoekonomik statüye göre

değerlendirilmiştir. 18 yılda kendine güven ve kişiler arası yeterlilikle ilgili psikolojik envanterler yapılmıştır. Bunun sonucunda ciddi zihinsel sağlık ya da suç problemleri için toplum kayıtları incelenmiştir.

Kauai çalışmasında psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişilerin bebeklik ve çocukluklarında hareketli, sevimli, geçinmesi kolay ve iyi mizaçlı oldukları görülmüştür. Bu kişilerin ilkokul zamanında özerklik ve ihtiyaç duyduklarında yardım isteme gibi birtakım başa çıkma özelliklerine sahip oldukları, bu özelliklerin ileriki yıllarda psikolojik sağlamlığı yordayıcı oldukları, ilkokulda öğretmenleri tarafından bu çocukların iletişim ve sorun çözme becerilerinin gelişmiş olduğu gözlemlenmiştir. Fakat bu çocukların doğuştan entelektüel olduğunu söylemek yerine sahip oldukları becerileri etkili kullandıklarını söylemek daha doğru olacaktır. Psikolojik sağlamlığı yüksek çocukların diğerleriyle paylaştıkları ilgi ve hobileri olduğu ve bunların herhangi bir cinsiyete özgü olmadığı görülmüştür (Werner, 1996).

31-32 yaşlarındaki takipte yetişkin uyumunun kalitesi, toplumsal kayıtlar ve görüşme soruları ile kişisel başarı, aile ve sosyal hayattaki memnuniyet ve psikolojik iyi oluş kapsamında değerlendirmiştir. Çoğu katılımcının sıradan, normal hayat sürdürdüğü belirtilmiştir. Çocukluk ve yetişkinlikte yaşanmış bazı stresli olaylar, yetişkinlikteki başa çıkılmaya çalışılan problemlerle ilişkilendirilmiştir. Bu çalışmada psikolojik olarak sağlam çocukların sahip olduğu ayırt edici özellikler; uzun süreli, yakın, şefkatli ilişkiler, sorumlu ebeveyn ya da yetişkinlerin varlığıdır (Werner & Smith, 1992; akt. Chavkin & Gonzalez, 2000).

Bu çocukların 2/3'ü, iki yaşında en az dört risk etmenine sahip olanları, on yaşına geldiklerinde öğrenme veya davranış sorunu yaşamış, yahut on sekiz yaşlarında sabıkalanmış veya zihinsel sağlık sorunu yaşamışlardır. Bununla birlikte; her üç çocuktan biri, yetkin, güvenli ve ilgili yetişkinler tarafından yetiştirilmiştir. Bu kişilerin, ne çocukluklarında ne de ergenliklerinde davranış veya öğrenme sorunu yaşamadıkları; okulda, ev yönetiminde başarılı oldukları, sosyal hayatlarının iyi olduğu, gerçekçi eğitsel ve mesleki beklentilerinin olduğu görülmüştür. Bu kişilerin

hiçbirinin 40 yaşlarında işsiz olmadığı, hukuki anlamda hiçbir sorun yaşamadıkları, sosyal hizmetlere zorunlu ihtiyaç duymadıkları belirlenmiştir. Katılımcıların boşanma, ölüm, süregelen sağlık sorunları oranları yaşlılarından kayda değer düzeyde düşük; eğitsel ve mesleki başarıları ise, ekonomik kaygısı olmayan ev ortamında yetişen çocuklarınkine eşit ve hatta yüksek bulunmuştur (Werner, 2005).

Werner (1996)'ın yaptığı ve daha sonraki araştırmalara ışık tutan Kauai çalışmasındaki yüksek risk altındaki katılımcılar olan 201 kişiyle çalışılmıştır. 1, 2, 10, 18, ve 32 yaşlarında izlenen grubun katılımcılarının çoğu Japonya, Filipin ve Hawai kökenlidirler ve yoksulluk, anne karnında stres, ebeveyn psikopatolojisi ve ailede çatışma gibi risk etmenlerine maruz kalmışlardır. Bu grubun 2/3'ünün 10 yaşında öğrenme ve davranış sorunlarıyla, 18 yaşında ise ergen hamileliğiyle karşılaştıkları, bununla birlikte 1/3'ünün genç yetişkinlikte yeterli oldukları, sevdikleri, çalıştıkları, ciddi öğrenme ya da davranış sorunu geliştirmedikleri görülmüştür.

Araştırmanın bulgularına göre psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişiler, bebekliklerinde hem ailelerinden hem diğer yetişkinlerden sevgi görmüşler; birinci yaşlarında bakım verenler tarafından hareketli, özellikle kızlar sevecen, erkekler ise iyi huylu ve bakımı kolay olarak tanımlanmışlar; aile dışından destek görmüşler; onuncu yaşlarında öğretmenleri, bu kişilerin sınıf arkadaşlarıyla iyi geçinebildiğini belirtmişlerdir. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan çocukların çoğunun ailesinde 4 veya daha az çocuk olduğu görülmüştür. Bu çalışmada risk altındaki kişilerin yetişkin yaşamında olumlu uyum sağlamasını sağlayan beş grup koruyucu etmen tanımlanmıştır:

- a) Aile, öğretmen, arkadaşlardan olumlu tepkiler alınmasını sağlayacak mizaç,
- b) Umud, gerçekçi eğitsel ve mesleki amaçlar, sorumluluk bilinci,
- c) Annenin eğitim düzeyi, aile içi kuralların olması,
- d) Dönüm noktalarında sorun çözmeye yardımcı veya yol gösterici aile bireyleri ve yetişkinler,
- e) Destek eğitim ve askerlik, üniversite, iş eğitimi ve diğer programlar için fırsatlar.

Sameroff ve arkadaşlarının (1987) yaptığı çalışmanın amacı zihinsel sağlığın, psikiyatrik hastalıkları olan ebeveynlerden çocuklarına kalıtımını araştırmaktır. Bu boylamsal araştırmada katılımcıların %55'inin kadın, % 45'inin erkek; % 67'sinin beyaz, %32'sinin Afro-Amerikan, %1'inin İspanyol; % 24'ünün yüksek, %45'inin orta, %31'inin düşük sosyo-ekonomik düzeyde olduğu belirtilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular üç başlık altında toplanabilir; bunlardan ilki annenin belirgin belirgin psikiyatrik hastalığının erken çocukluktaki çıktıları ile ilişkili olmadığı, fakat hastalığın belirtilerinin ve sürekliliğinin genel etkilerinin bu çıktıları etkilediği; ikincisi çevresel risklerin toplamının çocukluktaki çıktıları etkilediği yönündedir. Araştırmanın diğer bir bulgusu ise herhangi belirli bir risk faktörü veya bireysel özellikten önce, risk faktörlerinin sayılarının çocukluktaki çıktıları daha iyi yordadığı bilgisidir.

Psikolojik sağlamlığın anlaşılmasına önemli katkı sağlayan Elder Jr. ve arkadaşlarının (1985) yürüttüğü Oakland Büyüme Çalışması 1931 yılında, Oakland'in Kuzeydoğu bölgesinde ruhsal, sosyal, fiziksel gelişimlerini incelemek için seçilen beş farklı okuldaki beşinci sınıftaki çocuklarla yapılmıştır. Katılımcıların gönüllülüğü ve aynı yerde ikamet etmelerine göre seçim yapılmıştır. Araştırma 1932-1939 yılları arasında 84'ü erkek, 83'ü kız, 167 çocukla sürdürülmüştür. Bu çalışma çocukların yaşamında, ekonomik zorlukların ve ebeveyn davranışlarının (reddedici, desteklemeyen) bağlantılı olduğunu göstermektedir. Araştırmanın sonuçları, ekonomik zorlukların ve babanın reddedici davranışlarının erkeklerden ziyade kızların iyi oluşuna olumsuz etkisi olduğunu, annelerin davranışlarının çocuğun edindiği kazançları yitirmesinde çok büyük değişiklik oluşturmadığını göstermiştir. Ayrıca babanın stresli olmasının etkileri, fiziksel açıdan daha az sevimli kız çocuklarının üzerinde daha belirgindir. Sevecen kız çocuklarının, ekonomik zorluğun derecesi ne olursa olsun babaları tarafından istismara uğramış olma ihtimali daha düşük olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar ekonomik gerilemeye bakışın hem çocuğun karakterindeki hem de ebeveyn davranışındaki öneminin altını çizmektedir.

Baldwin ve arkadaşları (1990)'nın yapmış olduğu araştırmanın amacı bazı yüksek risk altındaki çocukların geçmişlerine rağmen nasıl beklenenden daha yüksek bilişsel yeterlik gösterdiğini incelemektir. Örneklem yaşları 12-14 arasında değişen (75 erkek, 77 kız) 152 çocuk ve 152 aileden oluşmaktadır. Araştırmanın sonucunda görülmüştür ki yüksek risk altındaki grubundaki ailelerin diğerlerine göre daha kısıtlayıcı ve otoriter olduğu, çocuklarının uyma davranışını daha tedbirli bir şekilde takip ettikleri görülmüştür. Bununla birlikte anne-babanın zeka düzeyinin bilişsel gelişimle ilişkili olduğu saptanmıştır.

Cicchetti ve Rogosh (1997)'un yürütmüş olduğu boylamsal araştırmada ihmal edilmiş 133 ve ihmal edilmemiş 80 çocuklar 3 yıl boyunca izlenmiştir. Çalışma boyunca yapılan değerlendirmelerde, ihmal edilmiş çocukların daha çok dışsallaştırma belirtileri ve daha az prososyal davranış gösterdikleri, işlevselliklerinin düşük olduğu ve okula uyumda güçlük yaşadıkları görülmüştür. Bu çocukların daha düşük ego sağlamlığına sahip olduğu, entelektüel becerilerinin daha az gelişmiş olduğu belirlenmiştir.

Olumsuz sosyal veya ekonomik şartlarda risk altındaki 2-5 yaş arası 667 çocuk ve bu çocuklara bakım verenlerle yapılan bir çalışmada şu sosyal kaynaklar ele alınmıştır;

- a) Evde iki ebeveyn figürünün olması,
- b) Bakım verenin sosyal desteği,
- c) Ailede iki veya daha az çocuğun olması,
- d) Yaşanan çevreden gelen destek,
- e) Düzenli dini etkinliklere katılım.

Bu araştırmada katılımcıların % 13'ünün risk etmenlerine rağmen iyi idare edebildiği görülmüştür. Çalışmada sosyal desteğin çocukların iyi oluşu açısından çok güçlü bir gösterge olduğu görülmüş; herhangi bir sosyal kaynağın bulunmasının çocukların iyi idare edebilme ihtimalini %29, herhangi iki sosyal kaynağın varlığının ise iyi idare edebilme ihtimalini % 66 arttırdığı belirtilmiştir (Runyan ve diğer., 1998).

Masten ve arkadaşlarının (1999) 205 öğrenciyle yaptığı çalışmada katılımcıların gelişimi ilkokul yıllarından itibaren 10 yıl boyunca izlenmiştir. Yüksek risk altındaki 75 ergenin 43'ünün (%57) gelişimsel görevle makul bir şekilde başa çıktıkları görülmüştür. Bu kişiler, akademik başarı, akranlarla sosyal ilişkiler ve davranış ölçümlerinde ortalamanın üzerinde değerlerle psikolojik olarak sağlam şeklinde tanımlanmışlardır. Bu çalışmada psikolojik olarak sağlam olanların duygusal uyum, akademik performans, benlik kavramı ve bunlar gibi iyi oluşla ilgili diğer özelliklere, güçlüklerle daha az karşılaşmış fakat yeterlik düzeyleri benzer kişilerden görece daha fazla sahip oldukları görülmüştür. Bu çalışmanın bulgularına göre entelektüel ve ailesel kaynaklar, şiddetli ve sürekli zorluk durumlarında bile olumlu sonuçları yordayabilmektedir. IQ ve ebeveynlik antisosyal davranış açısından belirgin bir koruyucu etkidir.

Resnick ve arkadaşlarının (1993) 36.254 7-12. sınıf öğrencisiyle yaptığı çalışmada aile, okul ve dini bağlılığın; yoksulluğun, ebeveyn işsizliğinin, ebeveyn madde kullanımının, aile içi şiddetin, stresin ve davranış sorunlarının engellenmesinde etkili olduğu görülmüştür.

Small ve Luster (1994)'ın 2168 7., 9. ve 11.sınıf öğrencisiyle yaptığı çalışmada ergenlerin erken cinsel davranışları açısından risk etmenleri tanımlanmıştır. Çalışmaya göre kız ve erkek ergenlerin erken cinsel davranışını yordayan en güçlü 6 değişken; düzenli alkol tüketimi, bir ilişki yaşıyor olma, düşük aile denetimi, cinsel yönden izin veren ebeveynlere sahip olma, düşük okul başarısı ve cinsel istismara maruz kalmış olmasıdır. Çalışmada kız ve erkek ergenlerde düşük özsaygı ve erken cinsel davranış için arasında bir ilişki bulunmamıştır.

Loeber ve arkadaşlarının (1998) yaklaşık 1500 1., 4. ve 7. sınıf erkek çocukla yaptığı bir boylamsal araştırma düşük akademik başarı, dikkat eksikliği ve hiperaktivite, aile denetiminin olmaması, aile içi düşük iletişim seviyesi; hastalık, madde kullanımı, davranış sorunları, fiziksel saldırganlık, örtülü davranış, depresyon, utangaç veya çekingen davranmayla ilişkili bulunmuştur.

Rutter (1999) yaptığı çalışmada, aile terapisinde psikolojik sağlamlığın nasıl kullanılabileceğiyle ilgili başlıklar belirlenmiştir. Bunlar;

- a) Risk düzeyinin önemi,
- b) Riske duyarlılık seviyesi,
- c) Olumsuz etkiyi azaltma,
- d) Olumsuz tepki zincirini sınırlandırma,
- e) Olumlu tepkileri güçlendirme
- f) Yeni fırsatlar oluşturmaktır.

Sacker ve Schoon (2006)'un yaptığı çalışmanın örneklemini Ulusal Çocuk Gelişim Araştırması'nın temeli olan Anne Karnında Ölüm Araştırması (Butler & Bonham, 1963; akt. Sacker & Schoon, 2006)'na dayanmaktadır. Ulusal Çocuk Gelişim Araştırması'nda 3-9 Mart 1958'de İngiltere, İskoçya ve Galler'deki doğumların %98'i takip edilmiştir. Araştırma süresince 11.414 kişi 7, 11, 16, 23, 33 ve 42 yaşlarında izlenmiş, İngiltere'ye göç edenler arasında araştırmaya katılanların doğduğu hafta doğanlar da örnekleme dahil edilmiştir. 2000 yılında örneklemdaki katılımcı sayısı 11.419'dur. Bu araştırmanın verileri katılımcılar 16 yaşındayken ve daha sonrasında toplanmıştır. Katılımcılar, tam zamanlı eğitimi bırakanlardan oluşmaktadır. Sonuçlara göre genç erkeklerin, eğitimi kadınlardan daha erken bırakma eğilimleri vardır. Eğitime geri dönme ihtimalleri de kadınlardan daha az olmasına rağmen, 42 yaşında kadınlardan daha yeterli oldukları bulunmuştur. Erkekler aynı zamanda kadın katılımcılardan aile kaynaklarının çokluğu açısından da farklılık göstermiştir. Ebeveynler kız çocuklarının 18 yaşına kadar eğitim almalarını beklemektedirler. Ebeveynlerin, çocuklarının bu yaştan sonra eğitimlerine devam etmelerine dair isteklerinde iki cinsiyet arasında bir farklılık görülmemiştir. Ayrıca yine eğitim için aile desteği açısından iki cinsiyete yönelik bir farklılık yoktur. Kişisel istek ve beklentiler erkek ve kız çocuklar için oldukça benzer olsa da kız çocuklar için biraz daha fazladır. Erkekler okulda kızlardan daha az motivasyona, bilimde ve fiziksel etkinliklerde kızlardan daha çok, sanatta ise daha az özgüvene sahiptirler. Eğitime devam etmede bağımsız hareket etmenin ve gencin eğitimini desteklemenin koruyucu etken olduğu, ailenin beklentilerinin, davranışları

değiştirmede isteklerinden daha önemli olduğu görülmüştür. Okuldaki kazanımların sadece sıkıntıları azaltmadığı, aynı zamanda yaşamın ileriki yıllarında da başarıyı arttırdığı bulunmuştur.

Howard ve Johnson (2000)'ın yürüttüğü çalışma 38'i psikolojik sağlamlığa özgü davranışları olan, 33'ü ise bu davranışlara sahip olmayan olarak tanımlanan risk altındaki 71 ergenle yapılmıştır. Bu çalışmayla risk altındaki gençlerin hayatındaki koruyucu etken ve süreçler gösterilmiştir. Güney Avustralya'daki 6 okuldan bireylerle görüşme yoluyla bilgi alınmıştır. Görüşmelerde 10 soru sorulmuştur. Verilen cevaplara göre koruyucu etken ve süreçler: kişisel başarı, özerklik, özyeterlik, sorun çözme becerileri, başkaları için sorumluluk duyma, zorlu işleri kabul etme, çatışma çözümü, ait olma duygusu ve bağlanabilirlik, sosyal becerilere sahip olma, aile dışında bir yetişkinle ilişki, arkadaşlık kurmak ve sürdürmek için gerekli olan sosyal beceriler, en az bir yetişkin tarafından saygı görme, başarı, yeterlik, üst düzey düşünme becerileri, özsaygı, geleceğe yönelik gerçekçi planlar, okuma becerileri, gelecek yönelimli olma ve geleceğe yönelik umut, başarı için sebat, çaba, destekleyici ilişkilerdir.

Wasonga (2002)'nin deneysel olmayan yöntemle 559 kişi ile yaptığı çalışmanın katılımcılarını 9. ve 12. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmaya Orta Batı'nın şehir okullarında benzer kültür ve kaynakları olan okullar dahil edilmiştir. Verilerin %86' sı yani 482 kişiye ait olanlar kullanılabilmiştir. Bu 482 kişinin 242'si kız, 240'ı erkek öğrencilerdir. Araştırmada 56 maddelik sağlıklı çocuklar psikolojik sağlamlık modülü kullanılmıştır. Çalışmada şehirdeki lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre anlamlı bir şekilde değiştiği bulunmuştur. Buna göre kızların psikolojik sağlamlık puanları erkeklere göre daha yüksektir. Çevresel kaynaklar ve psikolojik sağlamlık arasında erkek öğrencilerin lehine oldukça yüksek anlamlı bir ilişki olduğu, ayrıca erkek öğrencilerde psikolojik sağlamlığın alt boyutlarıyla akademik başarı arasında yüksek ilişki olduğu görülmüştür.

Psikolojik sağlamlık alanında birçok çalışma yapmış olan Luthar'ın Infurna ile birlikte yürüttükleri çalışmanın verileri 1984-2011 yılları arasında toplanan

Alman Sosyo-Ekonomik Paneli'nden elde edilmiştir (Infurna & Luthar, 2015). Alman Sosyo-Ekonomik Paneli'nin katılımcıları Doğu ve Batı Almanya'da oturan seçkisiz yöntemle belirlenen göçmenler ve yabancı bireyler dahil 16 yaş üstü 50,000 aile bireyinden oluşmaktadır. Bu çalışma için eş kaybı, boşanma ve işsizlik durumlarıyla karşı karşıya kalmış bireyler katılımcı olarak dahil edilmiştir. Araştırmada amaç "Çoğu insan psikolojik olarak sağlamdır." düşüncesini eş kaybı, boşanma ve işsizlik durumlarını inceleyerek test etmektir. Sonuçlar, büyük ve zorlu yaşam olayları sonrasında psikolojik sağlamlık tepkisinin az olduğunu, psikolojik sağlamlığın aslında düşünülenenden daha az olduğunu göstermiştir.

Williams ve Nelson-Gardell (2012)'ın çalışmasında cinsel istismara uğramış olan ergenlerin psikolojik sağlamlığını yordayan etkenler incelenmiştir. 11-16 yaşları arasındaki 237 katılımcının % 80'inin kadın bireylerde oluşturmaktadır. Çalışma sonucunda okula bağlılık, bakım sağlayan kişinin sosyal desteği, umut ve beklenti, bakım sağlayan kişinin eğitimi ve sosyo-ekonomik düzeyinin psikolojik sağlamlığı yordadığı görülmüştür.

2.4.1.2 Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Ülkemizde psikolojik sağlamlıkla ilgili araştırmaların görece daha az olmasına rağmen son yıllarda oldukça arttığı da görülmektedir. Aşağıda yurt içinde psikolojik sağlamlık alanında yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

Gizir (2004) tarafından yapılan çalışmanın amacı yoksulluk yaşayan sekizinci sınıf öğrencilerinde akademik sağlamlığı arttıran bireysel özellik ve çevresel etmenleri araştırmaktır. Araştırmanın örneklemi düşük sosyo-ekonomik düzeydeki 6 ilçede öğrenim gören 872 (439 kız, 433 erkek) öğrenciden oluşmaktadır. Bulgulara göre öğrencilerin akademik sağlamlığının en iyi yordayıcıları dışsal koruyucu faktörler bağlamında evdeki yüksek beklentiler, okuldaki ilişkilerde ilgi ve sevecenlik, arkadaş ilişkilerindeki ilgi ve sevecenliktir. İçsel koruyucu faktörler söz konusu olduğunda ise öğrencilerin kendi akademik yeterlikleri konusundaki olumlu algıları, yüksek eğitimsel beklenti, empatik anlayışa sahip olma, içten denetimli olma

ve gelecek konusunda umutlu olmak ile akademik sağamlık arasında pozitif ilişki olduğu saptanmıştır. Evdeki ilişkilerde ilgi ve sevecenlik, toplumsal ilişkilerde ilgi ve sevecenlik, arkadaş grubundaki ylık beklentiler ve problem çözme becerisi ile akademik başarı arasında negatif ilişkiler olduğu görölmüştür. Evdeki ylık beklentiler, olumlu akademik yeterlik algısı, ylık eğitimsel beklenti boyutları puanlarının kız ve erkek öğrencilerde akademik sağamlığı yordamaktadır; okuldaki ilişkilerde ilgi ve sevecenlik ve ylık beklenti boyutunun sadece kızlarda akademik sağamlıkla pozitif ve anlamlı ilişkisi vardır. Erkek öğrencilerde ailedeki ilişkilerde ilgi ve sevecenlik ile , kızlarda ise arkadaş grubundaki ylık beklentiler ile akademik sağamlık arasında olumsuz ilişkiler olduğu saptanmıştır.

Özcan (2005) tarafından Ankara'da yapılan bir araştırmada lise öğrencilerinin psikolojik sağamlıkları ve koruyucu faktörleri anne-babalarının boşanmış olma-olmama durumuna ve cinsiyetlerine göre incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini oluşturan 152 (76 kız, 76 erkek) öğrencinin 70'inin anne-babası boşanmış, 82'sinin ailesi birliktedir. Araştırmanın bulgularına göre anne-babası birlikte olan katılımcıların psikolojik sağamlıkları ve koruyucu etmenleri anne-babası boşanmış olanlara göre daha yüksektir. Lise öğrencilerinin psikolojik sağamlıkları ve koruyucu etmenleri kız veya erkek olma durumuna göre farklılık göstermemektedir, fakat empati alt boyutundan alınan puanların kızlarda daha ylık olduğu saptanmıştır. Anne-babası birlikte olan öğrencilerin toplumdaki koruyucu ilişkiler ve ylık beklentiler, ailedeki koruyucu ilişkiler, ylık beklentiler ve anlamlı katılımlar için olanaklar, amaçlar ve özlemler, problem çözme alt boyutlarından aldıkları puanlar daha yüksektir; bununla birlikte öğrencilerin anne-babasının birlikte veya ayrı olma durumu okuldaki koruyucu ilişkiler ve ylık beklentiler, arkadaş grubundaki koruyucu ilişkiler, öz-yetkinlik ve öz-farkındalık ve empati alt boyutlarında alınan puanları etkilememiştir.

Gürgen (2006) araştırmasında geliştirdiği psikolojik sağamlık eğitimi grup danışma programının üniversite öğrencilerinin psikolojik sağamlık düzeylerine etkisini incelenmiştir. Araştırma Ankara Üniversitesi'nin farklı bölümlerindeki psikolojik sağamlık düzeyi düşük 2., 3. ve 4. sınıf 36 öğrenci (deney grubu 20,

kontrol grubu 16 kişi) ile yapılmıştır. Araştırmada uygulanan programda psikodrama teknikleri, bilişsel, insancıl ve varoluşçu yaklaşımlar temel alınmıştır. Uygulanan program sonucunda deney ve kontrol grubunun psikolojik sağlamlıkları incelenmiş ve gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Uygulamadan 4.5 ay sonra deney ve kontrol grubu izlenmiş, bunun sonucunda öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanlarında program sonrası ile izleme zamanını arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Eminağaoğlu (2006)'nın çalışmasında 12-16 yaşları arasında 27 sokak çocuğuna ve 27 çalışan çocuğa Rorschach Testi uygulanmış ve dayanıklılık faktörleri incelenmiştir. Bu çalışmanın bulgularına göre sokak çocukları işbirliğine ve duygusal yakınlık kurmaya daha yatkındırlar. Buna rağmen sokak çocukları daha çok depresif duygulanıma, daha az etkili örgütsel davranışa ve daha çok bilişsel katılığa sahiptir.

Siyez ve Aysan (2007)'ın yaptığı çalışmada ergenlerde psiko-sosyal risk etmenleri ve koruyucu etmenlerin problem davranışlar üzerindeki yordama gücü incelenmiştir. İzmir il merkezindeki 15-17 yaş aralığındaki 1237 katılımcıyla yürütülen araştırmanın bulgularında ergenlerin, risk etmeni olarak ele alınan alkol kullanımına sosyal ortamlara uyum sağlama, sorunlardan uzaklaşmaya yardımcı olma, kullanılan ortamı daha eğlenceli hale getirmesi, gruba dahil olabilme gibi sebeplerle yatkınlık gösterdiği; aile içi çatışmanın problem davranışları arttırdığı; sigara, alkol ve maddeye erişimi kolay olanlarda ve çevresinde çete olanlarda problem davranışa daha sık rastlandığı; sigara, alkol, madde kullanımı ve cinsel ilişkiye girme gibi konularda akran baskısına maruz kalanların bu davranışları diğerlerine göre daha çok benimsediği; risk etmenlerinin problem davranışların % 61'ini yordadığı görülmüştür. Koruyucu etmenler bağlamında ise; akademik başarıyı önemli olarak algılayan, gelecekte beklenenleri olumlu olan, okula karşı tutumları olumlu olanların problem davranış gösterme ihtimalinin daha az olduğu; aile ilişkilerinden memnuniyet duyan ve olumlu davranış sergileyen, sorun davranışları onaylamayan ebeveynlere sahip olan ergenlerin diğerlerine göre daha az problem davranış sergilediği; öğretmenden alınan sosyal desteğin sigara, alkol ve madde kötüye kullanım, anti-sosyal davranış, erken cinsel ilişkiye girme oranını azalttığı;

öğretmenlerin akademik başarıya önem vermesinin de ergenlerde sigara, alkol ve madde kötüye kullanım, anti-sosyal davranış, erken cinsel ilişkiye girme oranını azalttığı saptanmıştır. Risk etmenlerinin ve koruyucu etmenlerin sosyo-demografik özelliklerle ilişkisi de işleme dahil edildiğinde problem davranışların % 56'sını açıkladığı sonucuna erişilmiştir.

Oktan (2008)'in 495 katılımcı ile yaptığı çalışmanın amacı üniversiteye giriş sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesidir. Çalışmada ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri cinsiyet, üniversite sınavına kaç kez girdikleri, problem çözme becerileri ve yaşam doyumları açısından incelenmiştir. Çalışmanın bulgularına göre kızların psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüş; üniversiteye giriş sınavına birden fazla girmiş olmak ve tekrar hazırlanıyor olmak psikolojik iyi-oluş için risk etmeni olarak tanımlanmış; psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olanların problem çözme becerisine sahip olduğu ve yaşam doyumu yüksek olanların psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olduğu görülmüştür.

Kararımak ve Siviş-Çetinkaya (2011)'nın 1999 depremini yaşamış, yaş aralığı 17-58 olan 363 kişiyle yaptığı çalışmada psikolojik sağlamlık ile benlik saygısı arasında pozitif, psikolojik sağlamlık ile olumlu duygular arasında pozitif yönde, psikolojik sağlamlık ile olumsuz duygular ve dıştan denetimli olma arasında negatif yönde ilişki olduğu görülmüştür.

Yılmaz ve Sipahioğlu (2012)'nin yapmış olduğu araştırmanın araştırmanın amacı farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesidir. Belirlenen risk etmenleri ölüm, boşanma ya da terk edilme nedenleri ile tek ebeveyn ile yaşamadır. Araştırmanın örneklemini Aksaray'daki ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 499 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın bulgularına göre ailesi ile birlikte yaşayan ergenlerin ev içi ilişkilerde ilgi, yüksek beklentiler ve ev içi etkinliklere katılım alt boyutundan aldıkları puanlar tek ebeveyn ile yaşayan ergenlerin puanlarından daha düşüktür; bununla birlikte problem çözme becerileri, amaçlar ve eğitimsel beklentiler alt boyutundan alınan puanlar ise ailesi ile birlikte

yaşayan ergenlerde tek ebeveyn ile yaşayan ergenlere göre daha yüksektir. Tek ebeveyn ile yaşayan kızların arkadaş grubundaki ilgi, empati ve ev içi ilişkilerde ilgi puanları erkeklere göre; erkeklerin problem çözme becerilerine ilişkin algı puanları kızlara göre daha yüksektir.

Arslan (2015) yaptığı çalışmada bireysel koruyucu etmenlerin ergenlerin psikolojik sağlamlıklarındaki rolünü incelemiştir. Düşük sosyo-ekonomik düzeydeki 476 ortaokul ve lise öğrencisiyle yapılan çalışmada öğrencilerin öz-yeterlikleri, benlik saygıları ve olumlu duyguları arttıkça psikolojik sağlamlıklarının arttığı; benlik saygısı, öz-yeterlik ve olumlu duyguların psikolojik sağlamlık puanlarının varyansının %36'sını açıkladığı görülmüştür.

Açıkgöz (2016) tıp fakültesinin 1., 2. ve 3. sınıf öğrencilerinden oluşan 393 kişiyle yaptığı çalışmada öğrencilerin psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş; psikolojik sağlamlık düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında pozitif, psikolojik sağlamlık düzeyi ile katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah tarzları arasında pozitif, psikolojik sağlamlık düzeyi ile saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah tarzları arasında negatif ilişki olduğu görülmüştür. Mutluluk düzeyi ile katılımcı mizah ve kendini geliştirici tarzları mizah arasında pozitif, mutluluk düzeyi ile saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah tarzları arasında ise negatif bir ilişki olduğu bulgusuna erişilmiştir.

Mete (2017)'nin çalışmasında İzmir'deki Roman ergenlerin psikolojik sağlamlıkları algılanan sosyal destek, sosyal bağlılık ve mizah kullanımı açısından incelenmiştir. Roman ergenlerde mizahın psikolojik sağlamlığı yordadığı, mizah ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif ilişki olduğu; algılanan sosyal desteğin yalnızca öğretmen desteği alt boyutu ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif ilişki olduğu; sosyal desteğin psikolojik sağlamlığı yordadığı ve sosyal destek ile psikolojik sağlamlık arasında olumlu ilişki olduğu görülmüştür.

Bu çalışmalar dışında Kararırmak (2006) ve Gizir (2007) 'nin yapmış oldukları derleme çalışmaları bulunmaktadır. Bu çalışmalarda psikolojik sağlamlık kavramının tanımı, risk etmenleri ve koruyucu etmenlere dair bilgiler yer almıştır.

Ülkemizde son yıllarda yapılan psikolojik sağlamlık araştırmaları kapsamında birçok ölçek uyarlama çalışması da bulunmaktadır. Bu uyarlama çalışmaları; Yılmazlık Ölçeği (YÖ):Ölçek Geliştirme, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması (Gürkan,2006), Yetişkin Yılmazlık Ölçeği: Türk Kültürüne Uyarlanması (Çakar ve diğer., 2014), Kendini Toparlama Gücü Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları (Terzi, 2006), Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları (Gizir & Aydın, 2006), Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması (Basım & Çetin, 2011), Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması (Doğan, 2015), Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (ÇGPSÖ-12) Psikometrik Özellikleri: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması (Arslan, 2015)' dir.

2.4.2 Güvengenlik ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Güvengenlikle ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalarda çoğunlukla uygulanan güvengenlik eğitiminin etkilerinin incelendiği, güvengenlik ile benlik saygısı, denetim odağı, cinsiyet ve ırk gibi kişisel özellikler arasındaki ilişkilerin incelendiği görülmektedir. Ayrıca güvengenlikle ilgili çalışmalarının çoğunluğu lise ve üniversite öğrencileriyle yapılmıştır. Bir sonraki bölümde alanyazında güvengenlikle ilgili yapılan çalışmalara yer verilecektir.

2.4.2.1 Güvengenlikle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Güvengenlik konusunda yapılmış ilk çalışma Chitenden (1942) tarafından çocuklara sosyal durumları anlamayı, yorumlamayı, bu durumlarda tepki vermeyi öğretme ve güvengenlik düzeylerini ölçme amacıyla gerçekleştirilmiştir. Yapılan bu deneysel çalışmada oyun teknikleri kullanılmıştır. Çalışma sonucunda diğerlerinin

içinde bulunduğu durumu düşünmeden hareket etme olarak tanımlanan baskın davranışın çocuklarda azaldığı görülmüştür.

Tucker ve arkadaşları (1983) yaptıkları faktör analizi çalışmasında oluşturulan faktör ile güvengenlik ve saldırganlık arasında olumlu, çekingenlikle arasında olumsuz ilişki bulmuştur.

Cooley ve Nowicki (1984) 55 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada güvengenliği denetim odağı ve cinsiyet değişkenleri açısından incelemiş; çalışmanın sonucunda erkeklerde yüksek güvengenlik düzeyi ile içsel denetim arasında anlamlı ilişkiler bulunurken kadınlar açısından bunun tam tersi olduğu görülmüştür.

Morgan ve Leung (1980)'ın yaptıkları çalışmada fiziksel engeli bulunan 14 üniversite öğrencisi güvengenlik eğitimine katılmışlardır. Bu eğitim sonrasında katılımcıların engellerini kabul düzeyinin arttığı görülmüştür.

Yager ve Rotheram Borus (2000) sosyal beklentilerin ırk, cinsiyet ve gelişime göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla Afrika kökenli, İspanya kökenli, Avrupa kökenli Amerikalı 277 lise öğrenciyle çalışma yapmıştır. Buna göre öğrencilere izletilen 16 kısa video görüntüsüne verilen tepkiler grup yönelimi, kendini ifade etme, güvengenlik ve saldırganlık şeklinde dört alana ayrılmıştır. Her bir alanda ırksal farklılıklar olduğu görülmüştür. Grup yönelimi tepkileri İspanya ve Avrupa kökenli Amerikalı öğrencilerde, kendini ifade etme tepkileri ve saldırgan tepkiler Afrika ve İspanya kökenli Amerikalı öğrencilerde, güvengen tepkiler ise Avrupa kökenli Amerikalı öğrencilerde daha sık görülmüştür. Kız öğrencilerin sınıf düzeyi arttıkça sosyal beklentilerinin arttığı, güvengen davranış ile yaş arasında herhangi bir ilişki olmadığı anlaşılmıştır.

Eskin (2003; akt. Topçu-Ersoy, 2005)' in 652 İsveçli, 654 Türk lise öğrenci ile yürüttüğü kültürler arası karşılaştırmalı çalışmada İsveçli lise öğrencilerinin Türk lise öğrencilerinden daha güvengen oldukları sonucuna ulaşılmıştır. İsveçli

öğrencilerde cinsiyetler arası fark bulunmazken Türk öğrencilerde kızların daha güvengen oldukları görülmüştür.

Anyamene ve arkadaşları (2016) 25 deney, 22 kontrol grubu olmak üzere 47 ortaokul öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmada güvengenlik eğitiminin benlik saygısı üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışma on iki oturumda tamamlanmıştır. Çalışmanın sonucunda deney grubunun benlik saygısının arttığı, eğitimin kız öğrencilerin benlik saygısını arttırmada daha etkili olduğu anlaşılmaktadır.

2.4.2.2 Güvengenlikle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Voltan (1980; akt. Onur, 2006) tarafından yapılan çalışmada sosyo-ekonomik düzeyi düşük ve kırsal bölgeden gelen 17-19 yaşlarındaki deney grubundaki 30 ve kontrol grubundaki toplam 60 kişinin dahil olduğu çalışmada güvengenlik eğitiminin kişilerin güvengenlik düzeyine etkisi incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre sosyo-ekonomik düzeyi düşük ve kırsal kesimden gelen bireylerin, sosyo-ekonomik düzeyi yüksek ve şehirde ikamet eden kişilere göre kendini ifade etme, isteklerini elde etme ve duygularını açığa vurma konularında daha yetersiz oldukları, deney grubuna uygulanan eğitimin güvengenlik düzeyinin artırılmasında etkili olduğu görülmüştür.

Rathus Atılgan Envanteri'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması Voltan (1980) tarafından yapılmış, bu çalışma sonucunda geçerli ve güvenilir olduğu görülmüştür.

Saruhan (1996) yaptığı çalışmada lise son sınıf öğrencilerinin güvengenlik düzeyleri ile anne ve baba tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Buna göre güvengen öğrencilerin anne ve babalarını demokratik tavırda algıladıkları görülmüştür. Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre ise güvengen davranış gösteren öğrencilerin çoğunun alt sosyo-ekonomik düzeye sahip olduğudur.

Bayraktutan (2006) deney grubunda 20, kontrol grubunda 20 kişi olmak üzere toplamda 40 meslek lisesi öğrencisiyle yaptığı çalışmada 9 haftalık güvengenlik

eğitimi programının öğrencilerin güvengenlik düzeylerine etkisini incelemiştir. Çalışmanın bulguları, ev ödevleri, rol oynama ve yeniden bilişsel yapılandırma tekniklerine dayalı olarak yürütölen çalışmanın öğrencilerin güvengenlik düzeyini arttırdığını göstermiştir.

Dönmez (2007) örneklemini meslek lisesi öğrencilerinden belirlediği çalışmasında öğrencilerin güvengenlik düzeylerine göre duygularını ifade etme eğilimleri ve yaşam doyumlarının farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular; güvengenlik düzeyi yüksek olan ergenlerin, olumsuz duygularını daha rahat ifade ettiklerini, çevrelerine daha fazla yakınlık gösterdiklerini ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Voltan-Acar ve arkadaşları (2008) üniversite öğrencilerinin güvengenlikleri incelenmiştir. Çalışmanın bulgularına göre üniversite öğrencilerinin güvengenlik düzeyleri cinsiyet, üniversiteye giriş puan türü, yaşamın çoğununun geçirildiği yerleşim birimi açısından anlamlı farklılık göstermemekteyken; ana-baba tutumları açısından demokratik ana-baba tutumu lehine anlamlı farklılık göstermektedir.

Gündoğdu (2012) yaratıcı drama temelli güvengenlik eğitiminin PDR öğrencilerinin güvengenlik düzeyine etkisini incelemek amacıyla deney grubu 12 ve kontrol grubu 12 olmak üzere 24 öğrenciyle çalışma yapmıştır. On haftalık bu eğitimin öğrencilerin güvengenlik düzeyini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Arslandaş ve arkadaşları (2013) İstanbul'da MEB'e bağlı okullarda ortaöğretimde öğrenim gören 949 öğrenci ile yaptıkları çalışmada lise öğrencilerinin güvengenlik düzeyi bazı değişkenler açısından incelenmiştir. Çalışmanın bulgularına göre; kız öğrenciler erkek öğrencilerden daha güvengendirler. İstanbul'da doğanların, geliri fazla olanların ve aile içinde alınan kararlara katıldığını belirtenlerin güvengenlik puanı yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin sağlık sorununun olmasının, başarı durumlarının, sınıf tekrarı durumlarının, aile tiplerinin, ebeveynlerin hayatta olma durumlarının, kardeş sayılarının ve kaçınıcı çocuk olduklarının güvengenlik puan ortalamasını etkilemediği görölmüştür.

Tan ve Aldemir (2012)'in yaptığı çalışmada ergenlerin stresle başa çıkma tarzları, güvengenlik düzeyi ile cinsiyet, sınıf düzeyi, öğrenim görülen alan, ailenin sosyoekonomik düzeyi, anne ve babanın eğitim düzeyleri, algılanan anne-baba tutumu açısından incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini oluşturan 9., 10. ve 11. sınıfta öğrenim gören 717 öğrencinin 416'si kız, 301'i erkektir. Araştırmanın bulguları ise şu şekildedir; ergenlerin güvengenliklerinde baba eğitim düzeyi etkilidir, güvengen ya da çekingen ergenlerin kullandıkları başa çıkma tarzları farklılık göstermektedir, stresle başa çıkma tarzları açısından güvengen kişiler aktif planlamayı; çekingen kişiler de dine sığınma, duygusal ve biyokimyasal kaçınma-soyutlamayı daha çok kullanmaktadırlar.

Kelleci ve diğerlerinin (2014) 24'ü deney grubunda, 27'si kontrol grubunda olmak üzere toplam 51 9. sınıf öğrencisiyle yaptıkları çalışmada bilişsel davranışçı teknikler temel alınarak oluşturulan öfke yönetimi programı uygulanmıştır. Bu programın ardından öğrencilerin sürekli öfke düzeyinde azalma, öfkeyi uygun biçimde belirtme, öfkeyi kontrol etme ve güvengen bir şekilde davranış geliştirmeyi sağladığını göstermiştir.

Uğurluoğlu (1996)'nın lisede öğrenim gören 500 öğrenciyle yaptığı çalışmanın amacı lise öğrencilerinde benlik saygısı düzeyi ile güvengenlik düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu çalışmada öğrencilerin benlik saygısı düzeyi ile güvengenlik düzeyi arasında anlamlı, pozitif yönde, güçlü olmayan bir ilişki olduğu görülmüştür. Bulgulara göre; öğrencilerden kızların, başarılıların, annelerinin eğitim düzeyi yüksek olan ve anneleri çalışanların, babaları gözde mesleklerde çalışanların benlik saygısı ve güvengenlik düzeyleri diğer öğrencilerinkinden daha yüksektir.

Öksüz (2004)'ün deney grubu 22, kontrol grubu 22 kişi olmak üzere 44 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmada duyguların açılması eğitiminin güvengenlik düzeylerine etkisi incelenmiştir. Bu araştırmanın bulgularına göre uygulanan eğitimin üniversite öğrencilerinin güvengenlik düzeyini arttırmaktadır.

Çeçen-Eroğul ve Zengel (2008)'in bir grup ergenle gerçekleştirdiği çalışmanın amacı ergenlerin güvengenlik düzeyinin artırılmasıdır. Yapılan analizler sonucunda 12 hafta boyunca uygulanan güvengenlik eğitimi programının ergenlerin güvengenlik düzeylerini arttırdığı görülmüştür.

2.4.3 Mizah Tarzları ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Mizah ve mizah tarzlarıyla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde bu alandaki çalışmaların çoğunun mizah duygusunun olumlu etkileri, mizah tarzları ile kişilik özellikleri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler ile ilgili olduğu görülmektedir. Bir sonraki bölümde mizah tarzları ile ilgili alanyazındaki belli başlı araştırmalar yer almaktadır.

2.4.3.1 Mizah Tarzları ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Nezu ve arkadaşları (1988) 87 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada mizahın stresli yaşam olayları ve olumsuz duyguları düzenleyici rolünü incelemişlerdir. Bu araştırmanın bulgularına göre stresli yaşam olayları ve mizah duygusu ilişkisi depresyonu yordamakta; mizah, stresli yaşam olayları ve depresif belirtiler arasındaki ilişkileri düzenleyebilmekte fakat kaygının yordanmasında etkili görünmemektedir.

Martin ve arkadaşlarının (2003) çalışmasında Mizah Tarzları Ölçeği'nin güvenirlik ve geçerlik çalışması yapılmış ve mizah tarzları ile psikolojik iyi-oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre olumlu mizah tarzları ile (katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah) depresyon ve anksiyete arasında negatif, kendini yıkıcı mizah ile depresyon ve anksiyete arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Ayrıca saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah ile hostilite arasında ise pozitif yönde, kendini yıkıcı mizah ile psikolojik belirtiler arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Kuiper ve arkadaşları (2004) 17-37 yaş arası 137 katılımcıyla yaptıkları çalışmada mizah tarzları ile psikolojik iyi-oluş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu çalışmanın bulgularına göre olumlu mizah tarzları ile benlik saygısı ve öz-yeterlik arasında pozitif ilişki olduğu; olumlu mizah tarzları kullanımı arttıkça depresif belirtilerin ve kaygı düzeyinin azaldığı anlaşılmaktadır.

Erickson ve Feldstein (2007) 12-15 yaş aralığında 94 ergenle yaptıkları çalışmada olumlu mizah tarzları ile (katılımcı ve kendini geliştirici mizah) sağlıklı başa çıkma tarzları arasında pozitif yönde, olumsuz mizah tarzları ile (saldırgan ve kendini yıkıcı mizah) sağlıksız başa çıkma tarzları arasında pozitif yönde ilişkiler olduğu görülmüştür. Bununla birlikte olumlu mizah tarzları ile depresyon arasında negatif yönde, kendini yıkıcı mizah tarzıyla depresyon arasında pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Dyck ve Holtzman (2013)'ın 836 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada mizah tarzları ile iyi-oluş arasındaki ilişkide sosyal desteğin aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre; olumlu mizah tarzları ile yüksek düzeyde iyi-oluşun bağlantılı olmasında yüksek düzeyde sosyal desteğin, kendini yıkıcı mizah ile düşük düzeyde iyi-oluşun bağlantılı olmasında düşük düzeyde sosyal desteğin rolü vardır.

Ford ve arkadaşlarının (2014) farklı yaşlardan (107 erkek, 87 kadın) 197 katılımcıyla yaptığı çalışmanın amacı dört kişilik özelliği, mizah tarzları ve mutluluk arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırmanın katılımcılarını Afrika kökenli Amerikalı, İspanya kökenli Amerikalı, Amerika yerlisi, beyaz ve kökenlerini "diğer" olarak belirtenler oluşturmaktadır. Araştırmanın bulgularına göre mutluluk ile dört kişilik özelliğinin tümü (dışa dönüklük, denetim odağı, benlik saygısı, iyimserlik) ve olumlu mizah tarzları (katılımcı ve kendini geliştirici) arasında pozitif yönde; mutluluk ile kendini yıkıcı ve saldırgan mizah tarzları arasında negatif yönde ilişkiler olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte dışa dönüklük, iç denetime sahip olma, benlik saygısı ve iyimserlik de kendini geliştirici ve katılımcı mizah ile ilişkili bulunmuştur.

Yue ve arkadaşlarının (2014) Hong Kong'daki 135'i kadın, 92'si erkek 227 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada mizah tarzlarının benlik saygısı ve öznel mutluluk üzerindeki etkisi incelenmiştir. Sonuçlar benlik saygısı ve öznel mutluluk ile olumlu mizah tarzları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu; olumlu mizah tarzlarının (katılımcı ve kendini geliştirici mizah) benlik saygısı ve öznel mutluluğun yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte olumsuz mizah tarzları (kendini yıkıcı ve saldırgan mizah) benlik saygısı ve öznel mutluluğu yordamamaktadır.

2.4.3.2 Mizah Tarzları ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Tümekaya ve diğerlerinin (2008) 134'ü kadın, 228'i erkek olmak üzere 362 öğretim elemanı ile yaptığı çalışmada üniversite öğretim elemanlarının duygusal zeka yeteneklerinin mizah tarzları ve yaşam doyumunu yordama gücü incelenmiştir. Araştırma görevlilerinin saldırgan mizah kullanımı diğer gruplardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Öğretim elemanlarının duygusal zeka yeteneklerinin mizah tarzlarının tümünü yordadığı anlaşılmıştır.

Ay ve diğerlerinin (2013) lisede öğrenim gören ergenlerle yaptıkları çalışmada ortaöğretim öğrencilerinin yaşam doyumlarının yordayıcıları olarak mizah tarzları ve yaratıcılık düzeylerinin gücü incelenmiştir. İlişkisel tarama modeliyle yapılan çalışmanın örneklemini 201 kız, 189 erkek öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın bulgularına göre; öğrencilerin kendini geliştirici mizah kullanımı arttıkça yaratıcılık düzeyleri, saldırgan mizah kullanımı arttıkça yaratıcılık düzeyleri, kendini yıkıcı mizah kullanımı arttıkça yaratıcılık düzeyleri artmaktadır; katılımcı mizah kullanımı ile yaratıcılık arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah alt ölçeğinden alınan puanlar arttıkça yaşam doyumunun arttığı; saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah alt ölçeğinden alınan puanlar ile yaşam doyumu düzeyleri ve kendini yıkıcı mizah alt ölçeğinden alınan puanlar arttıkça yaşam doyumu düzeyinin azaldığı saptanmıştır. Cinsiyete göre mizah tarzları incelendiğinde yalnızca kendini geliştirici mizah tarzı kullanımının erkek öğrencilerde daha çok olduğu görülmüştür. Okul türü açısından mizah tarzları

incelendiğinde ise anadolu lisesi öğrencilerinin katılımcı mizah tarzını meslek lisesi öğrencilerine göre daha sık kullandıkları, diğer mizah tarzları açısından bir farklılık olmadığı bulunmuştur.

Yerlikaya (2007)'nın 248'i kız, 299'u erkek 647 lise öğrencisinin örneklemini oluşturduğu araştırmasında lise öğrencilerinde mizah tarzları ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bulgulara göre; saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzlarını erkekler kızlara göre daha sık kullanmaktadırlar. Saldırgan mizah tarzı kullanımı arttıkça kendine güvenli ve iyimser yaklaşım düzeyinin azaldığı ve boyun eğici yaklaşımın arttığı; kendini yıkıcı mizah tarzının kullanımı arttıkça boyun eğici yaklaşımın arttığı; kendini geliştirici mizah tarzının kullanımı arttıkça da kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşımın arttığı ve çaresiz ve boyun eğici yaklaşımın azaldığı; katılımcı mizah tarzının kullanımı arttıkça sosyal destek aramanın arttığı ve çaresiz yaklaşımın azaldığı görüşmüştür.

Sevim (2011)'in 18-65 yaş arası 658 katılımcıyla gerçekleştirdiği çalışmada bazı değişkenlerin çiftlerde ilişki ve yaşam memnuniyeti ve öfke üzerine etkilerini incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre pozitif kişilik özellikleri olumlu mizah tarzlarını etkilemezken, olumsuz kişilik özelliklerinin olumsuz mizah tarzlarını etkilediği; ilişki ve yaşam memnuniyetinde samimiyet ve olumsuz mizah tarzlarının önemli olduğu görülmüştür.

Akdur (2014) yaş ortalaması 21.42 olan 427 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada kişilerarası ilişki tarzları ve mizah tarzlarının kişilik özellikleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkideki aracı rolü incelemiştir. Çalışmanın bulguları kişilik özellikleri alt boyutlarından nevrotiklik ve özdenetim, kendini yıkıcı mizah ve katılımcı mizah, kişilerarası ilişki tarzlarından ketleyici tarz alt boyutu ve yaşam doyumu psikolojik belirtileri yordamaktadır. Kişilik özellikleri ile psikolojik belirtiler arasında aracı değişkenlerin rolünü değerlendirmek için gerçekleştirilen model testi analiz sonuçlarında, katılımcı mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizahın, kişilerarası ilişki tarzlarından ise hem besleyici hem de ketleyici tarzın aracı rollerinin olduğu saptanmıştır.

Reisoğlu (2014)'nın üniversite öğrencilerinin öznel iyi-oluşlarının yordayıcıları olarak beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekânın gücünü incelemiştir. Çalışmaya 1534 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bulgulara göre beş faktör kişilik özellikleri alt boyutlarından nevrotiklik, sorumluluk, dışadönüklük ve deneyime açıklık öznel iyi-oluşu anlamlı düzeyde açıklamaktadır. Öznel iyi-oluş ile mizah tarzları arasındaki ilişki incelendiğinde ise olumsuz mizah tarzları kullanımı arttıkça öznel iyi-oluşun azaldığı; olumlu mizah tarzları kullanımı arttıkça öznel iyi-oluşun arttığı görülmüştür.

Özdolap (2015) örneklemini 18-66 yaş aralığındaki 250 (149 kadın, 101 erkek) katılımcının oluşturduğu çalışmasında mizah tarzları ve psikolojik belirtiler (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite) arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmada görülmüştür ki kendini yıkıcı mizah tarzının kullanımının yüksek olması psikolojik belirtileri arttırmaktadır. Bununla birlikte kendini geliştirici mizah ile depresyon ve olumsuz benlik arasında negatif yönde, saldırgan mizah ile hostilite alt boyutu arasında pozitif yönde ilişkiler olduğu saptanmıştır. Çalışmada mizah tarzları cinsiyete göre incelendiğinde erkek katılımcıların saldırgan mizahı kadınlardan daha sık kullandıkları, yaş değişkeni açısından ise 18-26 yaş aralığındaki katılımcıların katılımcı mizah tarzını daha çok kullandıkları görülmüştür.

Çetin (2017)'in 17-21 yaş aralığında 258 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada mizah tarzları ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Mizah tarzlarından yalnızca saldırgan mizah tarzını erkeklerin kızlara göre daha çok kullandığı, diğer mizah tarzlarında cinsiyete göre anlamlı farklılığın olmadığı; mizah tarzları kullanımının sınıf düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı; öz-anlayış ile olumlu mizah tarzları ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmışken, öz-anlayış ile kendini yıkıcı mizah tarzı arasında negatif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Öz-anlayışın saldırgan mizah tarzı ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı tespit edilmiştir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçlarının özellikleri ve araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizine dair bilgilere yer verilmiştir.

3.1 Araştırma Modeli

Araştırmada genellenebilir somut veriler elde etmek amacıyla nicel yaklaşım tercih edilmiştir. Bu araştırma betimsel modele göre yapılmıştır. Betimsel modelde var olan bir durumun incelenmesi amacıyla araştırmanın başında evren belirlenir, sonrasında evreni temsil edecek şekilde örneklem belirlenir ve çalışma örneklem ile yapılır (Bir, 1999). Betimsel yöntemler belirli bir olgunun varlığını ve özelliklerini tanımlamaya yarar (Heppner ve diğer., 2008). Araştırmada lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlığını yordamak amacıyla nicel betimsel desenlerden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel desenler, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkilerin araştırılmasında kullanılırlar (Heppner ve diğer., 2008).

3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2016-2017 eğitim-öğretim yılında İzmir ilindeki merkez ilçelerdeki 9., 10. ve 11. sınıflarda öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini oluşturacak katılımcıların belirlenmesi için tabakalı örnekleme ve katılımcı seçmede ideal yol olan (Heppner ve diğer., 2008) tesadüfi örnekleme yöntemlerinden basit tesadüfi örnekleminin kullanılmasına karar verilmiştir. Buna göre İzmir ilinin farklı ilçelerinin temsil edilmesi amacıyla tabakalı örnekleme yöntemiyle merkez ilçeler seçilmiştir. İzmir ilindeki öğrencilerin MEB'e

bağlı liselerin türlerine göre dağılımı incelenmiştir. MEB resmi internet sitesine göre İzmir ilinde 2016-2017 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören öğrenci sayısının mesleki ve teknik anadolu liselerinde yaklaşık olarak 52.002, anadolu liselerinde yaklaşık olarak 34.773 olduğu görülmüş; imam hatip liseleri içerisinde kız imam hatip liseleri cinsiyet açısından homojen yapıları dolayısıyla elenmiş, diğer imam hatip liselerindeki öğrencilerin sayısının yaklaşık olarak 4662 olduğu görülmüştür (Kaynak: <http://www.meb.gov.tr/baglantilar/okullar/index.php>). İmam hatip liselerinde öğrenim gören öğrenci sayısının diğer lise türlerine göre oldukça az olmasından dolayı örneklemin evreni en iyi şekilde temsil etmesi açısından imam hatip liselerinin araştırmaya dahil edilmemesine karar verilmiştir. Örneklemin genellenebilirliği, bir örneklemin, bir evrenden tesadüfi seçilmesiyle beklendiğinden (Heppner ve diğer., 2008) uygulama yapılacak okullar basit tesadüfi örnekleme yöntemi olarak kura yöntemiyle seçilmiştir. Buna göre kura yöntemiyle Çiğli Şehit Ali Karaoğlu Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Bornova Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Buca Şerife Bacı Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Konak Nevvar Salih İşgören Eğitim Kampüsü-2 Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Menemen Atatürk Anadolu Lisesi, Karşıyaka Şemikler Anadolu Lisesi, Konak Kenan Evren Anadolu Lisesi, Buca Devlet Malzeme Ofisi Çok Programlı Anadolu Lisesi ve Büyükçiğli Anadolu Lisesi'nde uygulama yapılmasına karar verilmiş, gerekli örnekleme ulaşıldığından Buca Şerife Bacı Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde uygulama yapılmamıştır.

Katılımcıların belirlenmesi için hem evreni temsil edecek hem de ulaşılabilir kişilerden oluşan grubun belirlenmesi gerekmektedir (Heppner ve diğer., 2008). Uygulama sırasında veri toplanacak sınıflar da uygulama esnasında sınavı olmayan ve okulda bulunan sınıflardan yine basit tesadüfi örnekleme yöntemi olarak kura yöntemiyle seçilmiştir. 12. sınıf öğrencilerinin üniversiteye giriş aşamasındaki sınava odaklı motivasyonları ve ölçekleri uygulama konusundaki muhtemel gönülsüzlükleri düşünülerek bu sınıf düzeyi örneklemden çıkarılmış, 9., 10., 11. sınıflardan veri toplanmıştır. İlgili okullardan her sınıf düzeyinden en az bir sınıfta uygulama yapılmıştır. Veri toplama araçlarının uygulanması için bir ders saati yeterli görülmüş ve ölçekler bu süre zarfında uygulanmıştır.

Gerekli örneklem büyüklüğü %5 güven aralığı ve %95 güven düzeyi için 383 olarak hesaplanmıştır (Kaynak:<http://www.surveysystem.com/sscalc.htm>). Fakat katılımcı sayısı arttıkça örneklemin evreni temsil etme ihtimali de artacağından (Heppner ve diğer., 2008) uygulama esnasında 608 öğrenciye ulaşılmıştır. Öğrencilerden 38'inin veri toplama araçlarına eksik veya hatalı yanıt verdikleri tespit edildiğinden bu öğrencilere ait veriler araştırmaya dahil edilmemiş, yapılan analiz işlemlerine 570 öğrencinin verileri dahil edilmiştir. Tablo 3'te araştırmanın katılımcılarının cinsiyet, okul türü ve sınıf düzeyine göre dağılımları yer almaktadır.

Tablo 3
Örneklemin Cinsiyet, Yaş, Sınıf Düzeyi ve Okul Türüne Göre Dağılımları

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kız	337	59.1
	Erkek	233	40.9
Yaş	14	104	18.2
	15	201	35.3
	16	173	30.4
	17	92	16.1
Okul Türü	Meslek Lisesi	286	50.2
	Anadolu Lisesi	284	49.8

Sınıf Düzeyi	9.Sınıf	212	37.2
	10.Sınıf	187	32.8
	11.Sınıf	171	30

Tablo 3'te görüleceği üzere araştırmanın örneklemini 337 (% 59.1) kız öğrenci, 233 (% 40.9) erkek öğrenci olmak üzere 570 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşlarının 14-17 aralığında olduğu ve yaş ortalamasının 15.4 olduğu görülmektedir. Okul türü değişkeni açısından incelendiğinde katılımcıların 286'sının (% 50.2) meslek lisesi, 284'ünün (% 49.8) anadolu lisesi öğrencisi olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların 212'si (% 37.2) 9.sınıf, 187'si (% 32.8) 10.sınıf, 171'i (% 30) 11.sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır.

3.3 Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeği, Kendini Belirleme (Güvengenlik) Ölçeği, Mizah Tarzları Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu veri elde etmek için kullanılmıştır.

Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeği (PSEGÖ)

Türkçeye uyarlanmış olan Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeği (Gizir & Aydın, 2006) örneklemin psikolojik sağlamlık düzeyini ölçmek amacı ile kullanılmıştır. Kullanılan bu ölçek, uyarlama çalışması ile 9 dışsal ve 7 içsel koruyucu faktör grubuna ayrılmıştır. Bahsi geçen 9 dışsal koruyucu faktöre ait alt ölçekler; okul-içi ilişkilerde ilgi ve yüksek beklentiler, okul-içi etkinliklerine katılım, çevresel ilişkilerde ilgi ve yüksek beklentiler, çevresel etkinliklere katılım, arkadaş grubundaki ilgi, arkadaş grubundaki yüksek beklentiler, ev-içi ilişkilerde ilgi, ev-içi yüksek beklentiler, ev-içi etkinliklere katılımıdır. 7 içsel koruyucu faktör boyutu alt ölçekler ise; empati, problem çözme, öz-yeterlik, işbirliği ve iletişim, amaçlar, öz-farkındalık, eğitimsel beklentilerdir.

Çalışmada ölçeğin uyarlama çalışmasının yapı geçerliğine sahip olduğu bulunmuştur. Güvenirlik çalışmalarında ise Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı dışsal koruyucu faktörler boyutunda .55 ila .85 arasında değişmektedir. İçsel koruyucu faktörler boyutunda ise alpha katsayısı .50 ila .78 arasında değişmektedir. Yapılan işlem sonucu ölçeğin uyarlama çalışmasının güvenilirliğe sahip olduğu görülmüştür. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alfa değerleri incelenmiş ve güvenilirlik için yeterli olduğu görülmüştür. Bu çalışmadaki katılımcılara ait PSEGÖ dışsal koruyucu faktörler alt boyutu alt ölçekleri için Cronbach Alfa değerleri Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4
Dışsal Koruyucu Faktörler Boyutu Alt Ölçekleri İçin Cronbach Alfa Değerleri

Alt-ölçekler	Cronbach Alfa Değerleri
Okul-İçi İlişkilerde İlgi ve Yüksek Beklentiler	.84
Okul-İçi Etkinliklere Katılım	.75
Çevresel İlişkilerde İlgi ve Yüksek Beklentiler	.91
Çevresel Etkinliklere Katılım	.72
Arkadaş Grubundaki İlgi	.90
Arkadaş Grubundaki Yüksek Beklentiler	.68
Ev-İçi İlişkilerde İlgi	.82
Ev-İçi Yüksek Beklentiler	.66
Ev-İçi Etkinliklere Katılım	.74

Bu çalışmadaki katılımcılara ait PSEGÖ içsel koruyucu faktörler alt boyutu alt ölçekleri için Cronbach Alfa değerleri Tablo 5'te yer almaktadır.

Tablo 5
İçsel Koruyucu Faktörler Boyutu Alt Ölçekleri İçin Cronbach Alfa Değerleri

Alt-ölçekler	Cronbach Alfa Değerleri
Empati	.79
Problem Çözme	.69
Öz-Yeterlik	.56
İşbirliği ve İletişim	.51
Amaçlar	.77
Öz-Farkındalık	.70
Eğitimsel Beklentiler	.67

Bu araştırmadaki katılımcılara ait PSEGÖ dışsal ve içsel koruyucu faktörler ve psikolojik sağlamlık toplam puanı Cronbach Alfa değerleri Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6
Dışsal ve İçsel Koruyucu Faktörler ve Psikolojik Sağlamlık Toplam Puanı
Cronbach Alfa Değerleri

Alt-ölçekler	Cronbach Alfa Değerleri
Dışsal koruyucu faktörler toplam	.89
İçsel koruyucu faktörler toplam	.81
Psikolojik sağlamlık toplam	.91

Kendini Belirleme (Güvengenlik) Ölçeği

Güvengenliğin (assertiveness) ölçülmesi amacıyla Voltan ve Öğretmen'in (2007) geliştirmiş olduğu 28 maddeden oluşan güvengenlik envanterinin doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre geçerliği sağlanan alt boyutlarının iç tutarlık güvenirlik katsayıları "çekingeng" boyutu için .83 (17 madde) ve "güvengen" boyutu için ise .78 (11 madde) olarak elde edilmiştir. Ölçeğin tamamının güvenirlik katsayısı ise .87'dir. Ölçekten alınabilecek puanlar 28 ile 168 arasındadır. Likert tipi bir ölçektir. Kendini Belirleme (Güvengenlik) Ölçeği Ölçeği'nin bu araştırmadaki katılımcılar için Cronbach Alfa değeri .80'dir.

Mizah Tarzları Ölçeği

Mizah Tarzları Ölçeği, mizahın kullanımındaki bireysel farklılıklara ilişkin dört farklı boyutu ölçmek amacıyla geliştirilen (Martin ve diğer. 2003) ve Yerlikaya (2003) tarafından Türkçeye uyarlanan bir ölçektir. Ölçek üç farklı grup üzerinde gerçekleştirilen üç çalışma sonucunda geliştirilmiştir. Birinci çalışma, üniversite öğrencileriyle, ikinci çalışma üniversite öğrencileri ve yaşlılarla, üçüncü çalışma üniversite ve lise öğrencileri ile yapılmıştır. Tüm katılımcılardan elde edilen verilerin analizi sonucunda her alt ölçek için .77 ile .81 arasında değişen Cronbach alfa değerleri elde edilmiştir. Güvenirliği test etmek amacıyla ölçek 124'ü kız, 55'i erkek 179 öğrenciye bir hafta arayla iki kez uygulanmış ve Katılımcı, kendini-geliştirici, saldırgan ve kendini-yıkıcı mizah alt ölçekleri için sırasıyla .85, .81, .80 ve .82 test tekrar test devamlılık katsayısı bulunmuştur. Alt ölçeklerin ikisi uyumlu, ikisi uyumsuz mizah tarzlarını ölçmektedir. Yedili Likert tipi bir ölçektir ve yanıtlar 'Kesinlikle Katılmıyorum' ile 'Tamamıyla Katılıyorum' arasında değişmektedir. Alt ölçeklerin her biri 8 maddedir ve 11 tane ters madde bulunmaktadır. Alt ölçeklerden alınan puanlar arttıkça o alt ölçekteki kullanımın sıklığı artmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasında alt ölçeklere ilişkin elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlık katsayılarının katılımcı mizah için .74, kendini geliştirici mizah için .78, saldırgan mizah için .69 ve kendini yıkıcı mizah için .67 olduğu saptanmıştır. Alt ölçeklerin zamana karşı güvenirlik katsayıları ise sırasıyla .88, .82, .85, .85'tir. Bu

araştırmadaki katılımcılar için Mizah Tarzları Ölçeği'nin alt ölçeklerine ait Cronbach Alfa değerleri Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7
Mizah Tarzları Ölçeği'nin Alt Ölçekleri İçin Cronbach Alfa Değerleri

Alt-ölçekler	Cronbach Alfa Değerleri
Katılımcı Mizah	.70
Kendini Geliştirici Mizah	.73
Saldırgan Mizah	.64
Kendini Yıkıcı Mizah	.60

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen bu form, katılımcılara ait cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi ve yaş gibi demografik bilgileri edinmeye yönelik maddeler içermektedir.

3.4 Veri Çözümleme Teknikleri

Araştırmada verilerin analizi için Windows Excel 2007, SPSS 15.0 ve SPSS 22.0 programları kullanılmıştır. Araştırmada katılımcıların veri toplama araçlarından aldıkları puanların normal dağılıma uygunluğunu sınamak amacıyla Tek Örneklem Kolmogorow-Smirnov Testi kullanılmıştır. Bu testin sonucunda, değişkenlerin normal dağılım göstermediği anlaşılmıştır. Değişkenlerin normal dağılım göstermemesinden dolayı parametrik olmayan test yöntemlerinin kullanılması uygun görülmüştür. Buna göre araştırmanın bağımlı değişkeni (psikolojik sağlamlık) ile bağımsız değişkenleri (güvengenlik ve mizah tarzları) arasındaki ilişkinin yönü ve şiddetini incelemek amacıyla Spearman Korelasyonu; araştırmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik sağlamlığın yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizinde Aşamalı

Regresyon Yöntemi (Stepwise Multiple Regression) kullanılmıştır. Regresyon yöntemini kullanmak için öncelikli olarak verilerin normal dağılım göstermesi gerekse de merkezi limit teoremine göre ulaşılan örneklem sayısının büyük olması durumunda böyle bir zorunluluk bulunmamaktadır (Tabachnick & Fidell, 2007). Araştırmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik sağlamlığın cinsiyet ve okul türü değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla Mann Whitney U Testi, sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla Kruskal Wallis Testi kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde araştırmanın denencelerini sınamak için yapılan istatistiksel analizlerin bulgularına yer verilmiştir. Veri toplama araçları olan Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeği, Kendini Belirleme Envanteri ve Mizah Tarzları Ölçeği'ne dair bu araştırmanın katılımcılarına ait betimsel istatistikler, veri analizi sonucunda elde edilen bulgular ve bu bulgulara yönelik yorumlar paylaşılmıştır.

4.1 Betimsel İstatistikler

Bu bölümde katılımcıların araştırmanın veri toplama araçlarından aldıkları puanlara ilişkin betimsel istatistikler sunulmuştur. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik sağlamlık puanlarına dair betimsel istatistikler Tablo 8'de, bağımsız değişkenlerinden güvengenlik puanlarına dair betimsel istatistikler Tablo 9'da ve mizah tarzları puanlarına dair betimsel istatistikler Tablo 10'da yer almaktadır.

Tablo 8
Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeği'nden Alınan Puanlara Ait
Betimsel İstatistikler

Değişkenler	n	$\bar{X}$	ss	Min	Max
Bağımlı Değişken					
Okul-İçi İlişkilerde İlgi ve Yüksek Beklentiler	570	16.03	4.2	6	24
Okul-İçi Etkinliklere Katılım	570	6.01	2.4	3	12
Çevresel İlişkilerde İlgi ve Yüksek Beklentiler	570	16.87	5.3	6	24
Çevresel Etkinliklere Katılım	570	4.65	2.0	2	8
Arkadaş Grubundaki İlgi	570	9.47	2.5	3	12
Arkadaş Grubundaki Yüksek Beklentiler	570	5.25	1.5	2	8
Ev-İçi İlişkilerde İlgi	570	8.97	2.6	3	12
Ev-İçi Yüksek Beklentiler	570	10.33	1.8	3	12
Ev-İçi Etkinliklere Katılım	570	7.95	2.6	3	12
Empati	570	9.79	2.1	3	12
Problem Çözme	570	8.39	2.4	3	12
Öz-Yeterlik	570	6.60	1.3	2	8
İşbirliği ve İletişim	570	8.72	2.1	3	12
Amaçlar	570	6.66	1.6	2	8
Öz-Farkındalık	570	6.37	1.6	2	8
Eğitimsel Beklentiler	570	7.52	1.0	2	8
Dışsal Koruyucu Faktörler	570	85.52	15.0	33	124
İçsel Koruyucu Faktörler	570	54.06	7.84	25	78
Psikolojik Sağlamlık Toplam	570	139.58	20.7	74	192

Tablo 8'de görüleceği üzere Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeği'nin Dışsal Koruyucu Faktörler alt ölçeğinden alınan puanların ortalaması 85.52 standart sapması 15'tir. Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeği'nin İçsel Koruyucu Faktörler alt ölçeğinden alınan puanların ortalaması 54.06 standart sapması 7.84'tür. Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeği'nden alınan toplam puanların ortalaması 139.58, standart sapması ise 20.7'dir.

Tablo 9
Kendini Belirleme (Güvengenlik) Envanteri'nden Alınan Puanlara Ait Betimsel İstatistikler

Değişkenler	n	$\bar{X}$	ss	Min	Max
Bağımsız Değişken					
Güvengenlik	570	113.12	21.8	44	165

Tablo 9'a göre Kendini Belirleme (Güvengenlik) Envanteri'nden alınan puanların ortalaması 113.12, standart sapması ise 21.8'dir.

Tablo 10
Mizah Tarzları Ölçeği'nden Alınan Puanlara Ait Betimsel İstatistikler

Değişkenler	n	$\bar{X}$	ss	Min	Max
Bağımsız Değişken					
Katılımcı Mizah	570	41.84	8.4	12	56
Kendini Geliştirici Mizah	570	35.86	9.5	8	56
Saldırgan Mizah	570	23.78	8.5	8	56
Kendini Yıkıcı Mizah	570	25.94	8.3	8	51

Tablo 10'a göre Mizah Tarzları Ölçeği'nin katılımcı mizah tarzı alt ölçeğinden alınan puanların ortalaması 41.84, standart sapması 8.4'tür. Kendini geliştirici mizah tarzı alt ölçeğinden alınan puanların ortalaması 35.86, standart sapması 9.5'tir. Saldırgan mizah tarzı alt ölçeğinden alınan puanların ortalaması 23.78, standart sapması 8.2'tir. Kendini yıkıcı mizah tarzı alt ölçeğinden alınan puanların ortalaması 25.94, standart sapması 8.3'tür.

Araştırmadaki değişkenler arasındaki ilişkilerin yönünü ve gücünü belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi Tablo 11'de yer almaktadır.

Tablo 11
Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

	Güvengenlik	Katılımcı Mizah Tarzı	Kendini Geliştirici Mizah Tarzı	Saldırgan Mizah Tarzı	Kendini Yıkıcı Mizah Tarzı
Güvengenlik	-	.253**	.200**	-.024	-.218**
DKFTP	.272**	.143**	.166**	-.070	-.113**
İKFTP	.327**	.165**	.169**	-.195**	-.109**
PSEGÖ TOPLAM	.319**	.166**	.194**	-.125**	-.122**
Faktör 1	.106*	.087*	.123**	-.116**	-.122**
Faktör 2	.270**	.154**	.147**	0.037	.036
Faktör 3	.125**	-0.14	0.042	-0.020	-.111**
Faktör 4	.191**	.154**	0.081	0.029	.066
Faktör 5	.078	.206**	.093*	-0.07	-.062
Faktör 6	.095*	.133**	.124**	-.150**	-.055
Faktör 7	.170**	0.02	.108**	-.091*	-.150**
Faktör 8	.136	0.07	.160**	-.097*	-.137**

Faktör 9	.310**	.141**	0.050	.030	-.047
Faktör 10	-.018	.080	.050	-.273**	.019
Faktör 11	.292**	.168**	.123**	-.078	-.125**
Faktör 12	.265**	.119**	.130**	.003	-.061
Faktör 13	.203**	.121**	.149**	-.166**	-.005
Faktör 14	.265**	.108*	.093*	-.106*	-.142**
Faktör 15	.319**	.136**	.097*	-.062	-.095*
Faktör 16	.120**	.076	.095*	-.121**	-.073

*p<.05; **p<.01

DKFTP: Dışsal Koruyucu Faktörler Toplam Puanı; **İKFTP:** İçsel Koruyucu Faktörler Toplam Puanı; **PSEGÖ TOPLAM:** Psikolojik Sağlamlık Toplam Puanı; **Faktör 1:** Okul-içi ilişkilerde ilgi ve yüksek beklentiler; **Faktör 2:** Okul-içi etkinliklere katılım; **Faktör 3:** Çevresel ilişkilerde ilgi ve yüksek beklentiler; **Faktör 4:** Çevresel etkinliklere katılım; **Faktör 5:** Arkadaş grubundaki ilgi; **Faktör 6:** Arkadaş grubundaki yüksek beklentiler; **Faktör 7:** Ev-içi ilişkilerde ilgi; **Faktör 8:** Ev-içi yüksek beklentiler; **Faktör 9:** Ev içi etkinliklere katılım; **Faktör 10:** Empati; **Faktör 11:** Problem çözme; **Faktör 12:** Öz-yeterlik; **Faktör 13:** İşbirliği ve iletişim; **Faktör 14:** Amaçlar; **Faktör 15:** Öz-farkındalık; **Faktör 16:** Eğitimsel beklentiler.

Tablo 11'de görüleceği üzere psikolojik sağlamlık toplam puanı ile güvengenlik arasında pozitif yönde zayıf ($r=.319^{**}$, $p<.01$), psikolojik sağlamlık toplam puanı ile katılımcı mizah arasında pozitif yönde çok zayıf ($r=.166^{**}$, $p<.01$), psikolojik sağlamlık toplam puanı ile kendini geliştirici mizah arasında pozitif yönde çok zayıf ($r=.194^{**}$, $p<.01$), psikolojik sağlamlık toplam puanı ile saldırgan mizah arasında negatif yönde çok zayıf ($r=-.125^{**}$, $p<.01$), psikolojik sağlamlık toplam puanı ile kendini yıkıcı mizah arasında negatif yönde çok zayıf ($r=-.122^{**}$, $p<.01$) ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 11'de güvengenlik ve mizah tarzları arasındaki ilişki de verilmiştir. Buna göre güvengenlik ve katılımcı mizah arasında pozitif yönde zayıf ($r=.253^{**}$, $p<.01$), güvengenlikle kendini geliştirici mizah arasında pozitif yönde zayıf ($r=.200^{**}$, $p<.01$),

güvengenglikle kendini yıkıcı mizah arasında negatif yönde zayıf ($r=-.218^{**}$, $p<.01$) ilişki olduğu, güvengenglikle saldırgan mizah arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ($r= -.024$) görülmektedir.

4.2 Lise Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Yordanmasına Yönelik Aşamalı Regresyon Analiz Sonuçları

Bu çalışmanın amacı lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın güvengenglik ve mizah tarzları tarafından yordanıp yordanmadığının incelenmesidir. Bu bağlamda aşamalı regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 12

Dışsal Koruyucu Faktörler

Yordayıcı	B	SH	β	T
<i>Blok 1</i>				
Sabit	63.954	3.202		19.975
Güvengenglik	.19	.028	.277	6.860***
R= .277 R ² = .077 F=47.060				
<i>Blok 2</i>				
Sabit	59.507	3.532		16.846
Güvengenglik	.170	.028	.247	5.983***
Kendini Geliştirici Mizah	.188	.065	.120	2.896***
R= .300 R ² = .090 F=8.388				
<i>Blok 3</i>				
Sabit	65.499	4.270		15.340
Güvengenglik	.150	.030	.217	5.060***
Kendini Geliştirici Mizah	.221	.066	.141	3.356***
Kendini Yıkıcı Mizah	-.187	.076	-.104	-2.474***
R= .316 R ² = .100 F=6.121				

*** $p < 0.001$

Tablo 12'de görüleceği üzere psikolojik sağlamlığın dışsal koruyucu faktör alt ölçeği için aşamalı çoklu regresyon analizi üç aşamada tamamlanmıştır. Regresyon

analizinin ilk aşamasında dışsal koruyucu faktörlerin en iyi yordayıcısı güvengenlik değişkeni % 7.7 ile en fazla varyansı açıklayan değişken olmuştur. Psikolojik sağlamlığın dışsal koruyucu faktörleri ile güvengenlik arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlıdır ($R = .277$, $R^2 = .077$, $F = 47.060$).

Bu analize ikinci aşamada varyansa % 1.3 katkı sağlayan kendini geliştirici mizah değişkeni dahil olmuş ve böylece açıklanan varyans % 9 olmuştur. Psikolojik sağlamlığın dışsal koruyucu faktörleri ve kendini geliştirici mizah arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlıdır ($R = .300$, $R^2 = .090$, $F = 8.388$).

Analizin üçüncü aşamasında kendini yıkıcı mizah varyansa % 1 katkıda bulunmuştur ve açıklanan varyans % 10 olmuştur. Psikolojik sağlamlığın dışsal koruyucu faktörleri ve kendini yıkıcı mizah arasındaki ikili korelasyon negatif yönde ve anlamlıdır ($R = .316$, $R^2 = .100$, $F = 6.121$). Özetle güvengenlik, kendini geliştirici mizah ve kendini yıkıcı mizah değişkenleri psikolojik sağlamlığın dışsal koruyucu faktörleri puanlarındaki toplam varyansın % 10'unu açıklamaktadır.

Aşamalı çoklu regresyon sonucunda psikolojik sağlamlığın dışsal koruyucu faktörlerinin yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği aşağıda verilmiştir.

$$\text{PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DIŞSAL KORUYUCU FAKTÖRLER} = 63.954 + 15 \text{ GÜVENGENLİK} + 22 \text{ KENDİNİ GELİŞTİRİCİ MİZAH} - 18 \text{ KENDİNİ YIKICI MİZAH}$$

Tablo 13

İçsel Koruyucu Faktörler

Yordayıcı	B	SH	β	t
<i>Blok 1</i>				
Sabit	40.882	1.643		24.876
Güvengenlik	.116	.014	.324	8.166***
$R = .324$ $R^2 = .105$ $F = 66.690$				

Blok 2

Sabit	45.164	1.809		24.972
Güvengenlik	.117	.014	.326	8.408***
Saldırgan Mizah Tarzı	-.184	.036	-.201	5.167***
R= .381 R ² = .145 F= 26.695				

Blok 3

Sabit	43.037	1.965		21.901
Güvengenlik	.108	.014	.300	7.534***
Saldırgan Mizah Tarzı	-.182	.035	-.198	-5.131***
Kendini Geliştirici M.T	.088	.033	.107	2.688***
R= .395 R ² = .156 F=7.223				

*** p< 0.001

Tablo 13'te görüleceği üzere psikolojik sağlamlığın içsel koruyucu faktör alt ölçeği için aşamalı çoklu regresyon analizi üç aşamada tamamlanmıştır. Regresyon analizinin ilk aşamasında içsel koruyucu faktörlerin en iyi yordayıcısı güvengenlik değişkeni % 10 ile en fazla varyansı açıklayan değişken olmuştur. Psikolojik sağlamlığın içsel koruyucu faktörleri ile güvengenlik arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlıdır (R= .324, R²= .105, F=66.690).

Bu analize ikinci aşamada varyansa % 4 katkı sağlayan saldırgan mizah değişkeni dahil olmuş ve böylece açıklanan varyans % 14 olmuştur. Psikolojik sağlamlığın içsel koruyucu faktörleri ve saldırgan mizah arasındaki ikili korelasyon negatif yönde ve anlamlıdır (R= .381, R²= .145, F= 26.695).

Analizin üçüncü aşamasında kendini geliştirici mizah varyansa % 1 katkıda bulunmuştur ve açıklanan varyans % 15 olmuştur. Psikolojik sağlamlığın içsel koruyucu faktörleri ve kendini geliştirici mizah arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlıdır (R= .395, R²= .156, F=7.223). Özetle güvengenlik, saldırgan

mizah ve kendini geliştirici mizah değişkenleri psikolojik sağlamlığın içsel koruyucu faktörleri puanlarındaki toplam varyansın % 15'ini açıklamaktadır.

Aşamalı çoklu regresyon sonucunda psikolojik sağlamlığın içsel koruyucu faktörlerinin yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği aşağıda verilmiştir.

$$\text{PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İÇSEL KORUYUCU FAKTÖRLER} = 40.882 + 10.8 \text{ GÜVENGENLİK} - 18.2 \text{ SALDIRGAN MİZAH} + 8.8 \text{ KENDİNİ GELİŞTİRİCİ MİZAH}$$

Tablo 14

Psikolojik Sağlamlık Toplam

Yordayıcı	B	SH	β	T
<i>Blok 1</i>				
Sabit	104.83	4.347		24.116
Güvengelik	.307	.038	.323	8.140***
R= .323 R ² = .104 F= 66.259				
<i>Blok 2</i>				
Sabit	112.16	4.849		23.131
Güvengelik	.309	.037	.325	8.248***
Saldırgan Mizah Tarzı	-.315	.095	-.130	-3.297***
R= .348 R ² = .121 F= 10.869				
<i>Blok 3</i>				
Sabit	105.54	5.257		20.077
Güvengelik	.279	.038	.294	7.288***
Saldırgan Mizah Tarzı	-.308	.095	-.127	-3.248***
Kendini Geliştirici M.T	.273	.087	.126	3.127***

$$R=.369 \text{ } R^2=.136 \text{ } F= 9.778$$

*** $p < 0.001$

Tablo 14'te görüleceği üzere psikolojik sağlamlık toplam puanı için aşamalı çoklu regresyon analizi üç aşamada tamamlanmıştır. Regresyon analizinin ilk aşamasında psikolojik sağlamlığın en iyi yordayıcısı güvengenlik değişkeni % 10 ile en fazla varyansı açıklayan değişken olmuştur. Psikolojik sağlamlık ile güvengenlik arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlıdır ($R= .323$, $R^2= .104$, $F= 66.259$).

Bu analize ikinci aşamada varyansa % 1.7 katkı sağlayan saldırgan mizah değişkeni dahil olmuş ve böylece açıklanan varyans % 12 olmuştur. Psikolojik sağlamlık ve saldırgan mizah arasındaki ikili korelasyon negatif yönde ve anlamlıdır ($R= .348$, $R^2= .121$, $F= 10.869$).

Analizin üçüncü aşamasında kendini geliştirici mizah varyansa % 1.5 katkıda bulunmuştur ve açıklanan varyans % 13 olmuştur. Psikolojik sağlamlık ve kendini geliştirici mizah arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlıdır ($R=.369$, $R^2= .136$, $F= 9.778$). Özetle güvengenlik, saldırgan mizah ve kendini geliştirici mizah değişkenleri psikolojik sağlamlık puanlarındaki toplam varyansın % 13'ünü açıklamaktadır.

Aşamalı çoklu regresyon sonucunda psikolojik sağlamlığın yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği aşağıda verilmiştir.

$$\text{PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK} = 104.83 + 27.9 \text{ GÜVENGENLİK} - 30.8 \text{ SALDIRGAN MİZAH} + 27.3 \text{ KENDİNİ GELİŞTİRİCİ MİZAH}$$

4.3 Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması ile İlgili Bulgular

Lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini incelemek amacıyla Mann-Whitney U testi yapılmıştır. Araştırmadaki kız ve erkek katılımcılarının aldıkları psikolojik sağlamlık dışsal

koruyucu faktörler, psikolojik sağlamlık içsel koruyucu faktörler ve psikolojik sağlamlık toplam puanlarının Mann-Whitney U testi sonuçları tablo 15'te verilmiştir.

Tablo 15
Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Grup	N	Ortalama	U	P
Dışsal	Kız	337	86.98	35645.000	.061
Koruyucu	Erkek	233	85.52		
Faktörler					
İçsel	Kız	337	54.08	39206.500	.978
Koruyucu	Erkek	233	54.03		
Faktörler					
Psikolojik	Kız	337	138.59	36687.000	.183
Sağlamlık	Erkek	233	141.01		
Toplam Puanı					

Tablo 15'te lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık dışsal koruyucu faktörler düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı ($U=35645.000$, $p>.05$) görülmektedir. Benzer şekilde psikolojik sağlamlık içsel dışsal koruyucu faktörler düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı ($U= 39206.500$, $p>.05$) ve son olarak psikolojik sağlamlık düzeylerinin de cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı ($U= 36687.000$, $p>.05$) görülmektedir.

4.4 Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Okul Türüne Göre Karşılaştırılması ile İlgili Bulgular

Lise öğrencilerinin psikolojik sağlık puanlarının okul türüne göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini incelemek amacıyla Mann-Whitney U testi yapılmıştır. Araştırmadaki meslek lisesi öğrencisi ve anadolu lisesi öğrencisi katılımcıların aldıkları psikolojik sağlık dışsal koruyucu faktörler, psikolojik sağlık içsel koruyucu faktörler ve psikolojik sağlık toplam puanlarının Mann-Whitney U testi sonuçları tablo 16'da verilmiştir.

Tablo 16
Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Puanlarının Okul Türüne Göre Karşılaştırılması

	Grup	N	Ortalama	U	P
Dışsal	Meslek Lisesi	286	86.29	38618.500	.310
Koruyucu	Anadolu Lisesi	284	84.75		
Faktörler					
İçsel	Meslek Lisesi	286	54.16	39913.000	.722
Koruyucu	Anadolu Lisesi	284	53.95		
Faktörler					
Psikolojik	Meslek Lisesi	286	140.45	38782.500	.352
Sağlamlık	Anadolu Lisesi	284	138.70		
Toplam Puanı					

Tablo 16'da lise öğrencilerinin psikolojik sağlık dışsal koruyucu faktörler düzeylerinin okul türüne göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı ($U=38618.500$, $p>.05$) görülmektedir. Benzer şekilde psikolojik sağlık içsel dışsal koruyucu faktörler düzeylerinin okul türüne göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı ($U= 39913.000$, $p>.05$)

ve son olarak psikolojik sağamlık düzeylerinin okul türüne göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görölmektedir ($U= 38782.500$, $p>.05$).

4.5 Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağamlık Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılması ile İlgili Bulgular

Araştırmaya katılan 9., 10. ve 11. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağamlık dışsal faktörler, psikolojik sağamlık içsel faktörler ve psikolojik sağamlık toplam puanlarının Kruskal-Wallis testi sonuçları tablo 17'de verilmiştir.

Tablo 17
Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağamlık Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılması

	Grup	N	Ortalama	χ^2	P
Dışsal	9.Sınıf	212	85.43	3.913	.141
Koruyucu	10.Sınıf	187	84.36		
Faktörler	11.Sınıf	171	86.90		
İçsel	9.Sınıf	212	53.91	2.308	.315
Koruyucu	10.Sınıf	187	53.61		
Faktörler	11.Sınıf	171	54.74		
Psikolojik	9.Sınıf	212	139.34	3.877	.144
Sağamlık	10.Sınıf	187	137.97		
Toplam Puanı	11.Sınıf	171	141.64		

Analiz sonuçları 9., 10. ve 11. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlık dışsal koruyucu faktörler puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir (X^2 (sd=2, n= 570) = 3.913, $p>.05$). Benzer şekilde psikolojik sağlamlık içsel koruyucu faktörler puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı (X^2 (sd=2, n= 570) = 2.308, $p>.05$) ve psikolojik sağlamlık toplam puanları sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır (X^2 (sd=2, n= 570) = 3.877, $p>.05$) görülmektedir.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1 Sonuç ve Tartışma

Bu bölümde lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın güvengenlik ve mizah tarzlarına göre yordanması ve cinsiyet, okul türü ve sınıf düzeyi değişkenlerinin lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerine etkisine dair bulgular sırası ile tartışılmıştır.

5.1.1 Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıkları ile Güvengenlik ve Mizah Tarzları Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulguların Tartışılması

Katılımcıların psikolojik sağlamlık toplam puanı ile güvengenlik arasında pozitif yönde, psikolojik sağlamlık toplam puanı ile katılımcı ve kendini geliştirici mizah arasında pozitif yönde, psikolojik sağlamlık toplam puanı ile saldırgan ve kendini yıkıcı mizah arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Diğer bir deyişle lise öğrencilerinin güvengenlik, katılımcı mizah ve kendini geliştirici mizah puanları arttıkça psikolojik sağlamlık puanları artmakta; saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah puanları arttıkça psikolojik sağlamlık puanları azalmaktadır.

Psikolojik sağlamlık ve güvengenliğin birlikte ele alındığı araştırmaların oldukça az olduğu göze çarpmaktadır. Bu araştırmalardan birinde Luthar (1991) 14-17 yaş grubu 144 katılımcıyla yaptığı çalışmada güvengenlik ve ego sağlamlığı arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki olduğunu saptamıştır. Ayrıca psikolojik sağlamlığın bireysel koruyucu etmenlerinden biri olarak görülen iç denetim odaklı

olma (Vance & Sanchez, 1998) da bu çalışmada sınıf içinde güvengen olmayla ilişkili bulunmuştur.

Alanyazında güvengenlik ile arasında pozitif yönde ilişki olduğu saptanan bazı değişkenlerin, psikolojik sağlamlık araştırmalarında psikolojik sağlamlık için koruyucu etmenler olarak tanımlandığı görülmektedir. Tataker (2003)'in ergenlerle yaptığı çalışmada güvengen bireylerin ruhsal sorun yaşama düzeyleri güvengen olmayanlara göre düşük bulunmuştur. Bununla birlikte psikolojik sağlamlıktan bahsedilebilmesi için kişinin öncelikli olarak stres verici durumdan sonra ruhsal herhangi bir sorun yaşamaması gerektiği bilinmektedir (Vance & Sanchez, 1998).

Benlik saygısının yüksek olması sıklıkla psikolojik sağlamlıkla ilişkilendirilmiştir (Howard & Johnson, 2000). Anyamene ve arkadaşları (2016) da yaptıkları çalışmada güvengenlik eğitiminin katılımcıların benlik saygısını arttırdığı görülmüştür. Alanyazındaki bu bulgular araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir.

Ergenlik, bireyin kendisini tanımaya çalıştığı ve "Ben kimim?" sorusunu sıklıkla sorduğu bir gelişim dönemidir (Senemoğlu, 2010). Bireyler bu dönemde var olmaya ve dünyaya "Ben de varım." mesajını vermeye çalışırlar. Bu dönemin özelliklerinden biri de bireylerin özgürlük, hak, eşitlik gibi soyut konularda daha çok düşünmeye başlamaları ve duygu ve düşüncelerini ifade etme eğilimi göstermeleridir. Temelinde eşitlik anlayışından doğan saygı olan güvengenlik becerisi (Alberti & Emmons, 1975; 2017; Bishop, 2013; Potter, 2007) bireylerin kendilerini tanımalarına katkı sağlar (Alberti & Emmons, 2017). Bireyin kendini tanıması da ergenlik dönemindeki en önemli gelişim görevlerinden biridir. Bireyin yaşından beklenen davranışı gerçekleştirmesi (Masten, 2001) ve bireyin uyum düzeyinin yüksek olması (Masten & Reed, 2005) psikolojik sağlamlıkla ilişkilidir. Bu araştırma ile de lise öğrencilerinin güvengenlik düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlıklarının arttığı saptanmıştır.

Bu çalışmada psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları arasındaki ilişkiler incelenmiş ve beklendiği üzere psikolojik sağlamlık ile olumlu mizah tarzları

arasında pozitif, psikolojik sağamlık ile olumsuz mizah tarzları arasında negatif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Alanyazında psikolojik sağamlık ile mizah tarzları arasında bulunan ilişkileri destekleyen çalışmalar mevcuttur. Açıkgöz (2016)'ün tıp fakültesi öğrencileriyle yaptığı çalışmada psikolojik sağamlık ile katılımcı ve kendini geliştirici mizah arasında pozitif bir ilişki, saldırgan ve kendini yıkıcı mizah arasında negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Psikolojik sağamlık ve mizah tarzlarını birlikte ele alan çalışmalar sınırlı olsa da mizah tarzları ile ilgili yapılan çalışmalarda bunların psikolojik sağamlığı yordayan bazı değişkenlerle arasındaki ilişkilerin incelendiğı çalışmalar mevcuttur. Psikolojik sağamlık, bu araştırmanın kuramsal bölümünde değinildiğı gibi, zorlu deneyimlere ve risk etmenlerine rağmen herhangi bir patoloji geliştirilmemesi durumunu tanımlar (Vance & Sanchez, 1998) ve psikolojik sağamlık ile psikolojik belirtiler arasında negatif yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir (Kurt, 2013). Sorun durumlar ve mizah tarzları arasındaki ilişkilerin incelendiğı bazı çalışmalarda olumlu mizah kullanım sıklığı düşük olanların yüksek olanlara göre, olumsuz mizah kullanım sıklığı yüksek olanların düşük olanlara göre nevrotiklik düzeyinin yüksek olduğu (Kuiper & Leite, 2010); üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada mizahın olumlu kullanımlarından biri olan katılımcı mizahın artmasıyla psikolojik belirtilerin ortaya çıkma olasılığının azaldığını, nevrotiklik ile mizahın olumlu kullanımlarından olan katılımcı mizah arasında negatif yönde bir ilişki olduğu (Akdur, 2014); farklı yaşlardan katılımcılarla yapılan bir çalışmada kendini yıkıcı mizah ile kısa semptom envanteri toplam puanı ve tüm alt boyutları (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite) arasında pozitif yönde, depresyon ve olumsuz benlik alt boyutları ile kendini geliştirici mizah arasında negatif yönde ilişki olduğu (Özdolap, 2015); katılımcı mizah ile somatizasyon, kişiler arası duyarlık, depresyon, anksiyete, fobik anksiyete, paronoid düşünce ve psikotizm arasında negatif yönde ilişki olduğu (Avcı, 2012); yine farklı yaşlardan katılımcılarla yapılan başka bir çalışmada olumsuz kişilik özelliklerinin olumsuz mizah tarzlarını etkilediğı (Sevim, 2011) görülmüştür.

Erickson ve Feldstein (2006)'ın 12-15 yaş arası ergenlerle yaptığı çalışmada ise depresyon belirtileri arttıkça olumlu mizah tarzlarının kullanımının azaldığı ve kendini yıkıcı mizah kullanımının arttığı bulunmuştur. Kuiper ve arkadaşlarının (2004) 17-37 yaşlarında katılımcılarla yaptığı çalışmada ise depresyon düzeyi arttıkça olumlu mizah tarzlarının kullanımının azaldığı ve kendini yıkıcı mizah kullanımının arttığı; anksiyete düzeyi arttıkça kendini geliştirici mizah kullanımının azaldığı ve kendini yıkıcı mizah kullanımının arttığı saptanmıştır. Yerlikaya (2009) da çalışmasında olumlu mizah tarzlarının kullanımının ve mizah yoluyla başa çıkma düzeyinin artmasıyla algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeylerinin azaldığını belirtmiştir. Yue ve arkadaşlarının (2010) yaptığı çalışmada ise psikolojik belirti tarama testi alt boyutlarından (somatizasyon, obsesif-kompulsif, kişilerarası duyarlılık, depresyon, kaygı, düşmanlık, fobik kaygı, paranoid düşünce ve psikotizm) alınan puanların artmasıyla olumlu mizah tarzlarının azaldığını; olumsuz mizah tarzları kullanımının arttığını ifade etmiştir.

Psikolojik sağlık, yalnızca patolojinin, sağlık sorunlarının olmaması durumu değildir. Bireylerin psikolojik olarak sağlam olduklarını söyleyebilmek için risk etmenlerine maruz kaldıktan sonra gelişimlerini uyumlu bir şekilde sürdürüyor olmaları gerekmektedir (Masten & Reed, 2005). Psikolojik sağlamlığı geliştirici özellikler ve mizah tarzları arasındaki ilişkilerin incelendiği bazı araştırmalarda psikolojik sağlamlığı arttıran özellikler ile olumlu mizah tarzları arasında pozitif yönde; bu özellikler ile olumsuz mizah tarzları arasında negatif yönde ilişkiler olduğu görülmektedir. Psikolojik sağlamlığın önemli yordayıcılarından mutluluğun (Masten & Reed, 2005) kendini geliştirici mizah ve katılımcı mizah ile arasında pozitif, kendini yıkıcı ve sadırgan mizah ile arasında negatif yönde ilişki olduğu saptanmıştır (Ford ve diğer., 2014), yapılan bir diğer çalışmada ise olumlu mizah tarzları kullanımının artmasının öznel mutluluğu arttırdığı ifade edilmiştir (Yue ve diğer., 2014).

Psikolojik sağlık için koruyucu etmenlerden biri sayılan benlik saygısı (Howard & Johnson, 2000) ile mizah tarzları arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalarda Yue ve arkadaşları (2014) ve Özyeşil (2012) olumlu mizah tarzları

kullanımının artmasının benlik saygısı arttırdığını; Özyeşil (2012) benlik saygısı ile olumsuz mizah tarzları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu ve benlik saygısının mizah tarzları alt boyutlarını yordadığını ifade etmiştir.

Martin (2004) iyi-oluş ile mizahın olumlu kullanım tarzları arasında yüksek düzeyde ilişki bulmuştur. Cheung (2011) da iyi-oluş ve mizah tarzları ile ilgili yaptığı çalışmada iyi-oluş ile mizahın olumlu kullanım tarzları arasında pozitif, mizahın olumsuz kullanım tarzları ile arasında negatif; depresyon, stres ve anksiyete ile mizahın olumlu kullanım tarzları arasında negatif, olumsuz kullanım tarzları ile arasında pozitif ilişki bulmuştur. Yine benzer bir çalışmada Reisoğlu (2014) üniversite öğrencilerinde öznel iyi-oluşla mizahın olumlu kullanım tarzları arasında pozitif yönde, mizahın olumsuz kullanım tarzları arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Aynı çalışmada nevrozizm arttıkça mizahın olumlu kullanım tarzlarının azaldığı ve olumsuz kullanım tarzlarının arttığı görülmüştür.

Psikolojik sağlamlığı arttırdığı ifade edilen yaşam doyumu (Masten & Reed, 2005) ile mizah tarzları arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasında Öztürk (2016) 15-18 yaş arası ergenlerle çalışmış, mizah tarzlarının ve sosyal karşılaştırma düzeylerinin yaşam doyumu ve kaygı üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre kendini geliştirici mizah kullanımı arttıkça yaşam doyumunun arttığı görülmüştür.

Bireyler yaşamları boyunca birtakım olumsuz duygular deneyimlerler. Bu olumsuz duygularla başa çıkma ve zarar görmeden bu duyguların üstesinden gelme yollarından biri de öz-anlayışlarını geliştirmedir (Deniz ve diğer., 2008). Çetin (2017)'in çalışmasında öz-anlayış düzeyi arttıkça mizahın olumlu kullanım tarzlarının da arttığı, kendini yıkıcı mizahın azaldığı görülmektedir.

Her ne kadar ergenlik döneminde sorunların ve patolojinin çok sık yaşandığı, ergenlik döneminin "sorunlu bir dönem" olduğu düşünülse de her gelişim döneminde olduğu gibi ergenlikte de bireylerin sağlıklı olmalarını, zorlukların üstesinden gelmelerini sağlayacak birtakım özellikler vardır. Ergenlik dönemi bireylerin yetişkin

yaşamına hazırlandığı, kendine özgü riskleri ve koruyucu etmenleri olan bir dönemdir. Bireyler gelişim dönemine özgü bazı risk etmenlerine rağmen bu koruyucu etmenler sayesinde uyumlu ve yeterli yetişkinler olabilirler. Psikolojik sağlamlık araştırmaları da bu kapsamda bireyler için risk etmenlerini ve koruyucu etmenleri incelemiştir. Bu araştırma ile lise öğrencilerinde kendini geliştirici ve katılımcı mizah tarzlarının kullanımının psikolojik sağlamlığı arttırdığı; kendini yıkıcı ve saldırgan mizahın kullanımının artmasının psikolojik sağlamlığı olumsuz etkilediği saptanmıştır.

Bireyler ergenlik dönemde sevilen ve popüler kişiler olmak isterler. Steinberg (2007)'e göre sosyal becerileri olan, zeki, esprili ve arkadaş canlısı kişiler daha popülerdir. Steinberg popüler olmayan ergenleri üç gruba ayırmıştır; saldırgan ergenler, çekingen ergenler ve saldırgan-çekingen ergenler. Akranları tarafından reddedilen kişilerin düşük akademik başarı, davranış sorunları ve depresyon gibi psikolojik ve davranışsal sorunla karşılaşma riski vardır. Coie ve arkadaşlarına (1993) göre akran reddi ve izolasyon psikolojik sağlamlık için bir risk etmenidir. Vance ve Sanchez (1998) sosyal becerilerin genişletilmesi yoluyla koruyucu etmenlerin artırılmasının sosyal/ kişilerarası sorunlara dair risk etmenlerinin olumsuz etkisinin azalacağını ifade etmiştir. Bütün bu bilgiler lise öğrencilerinde güvengenliğinin geliştirilmesinin ve olumlu mizah kullanımının artırılmasının psikolojik sağlamlığı arttıracığını göstermektedir.

5.1.2 Lise Öğrencilerinde Güvengenliğin Psikolojik Sağlamlığı Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Bulgular incelendiğinde güvengenliğin, lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlığın dışsal ve içsel koruyucu faktörler alt boyutunun ve psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcısı olduğu ve psikolojik sağlamlığın dışsal ve içsel koruyucu faktörleri ve psikolojik sağlamlık ile güvengenlik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle lise öğrencilerinin güvengenlik puanları arttıkça psikolojik sağlamlığın dışsal ve içsel koruyucu faktörleri alt ölçeğinden ve dolayısıyla psikolojik sağlamlık toplamından aldıkları puanlar da artmaktadır.

Bireyler yaşamları boyunca pek çok risk etmenine maruz kalabilirler. Diğer bireyler gibi ergenler de gelişim dönemlerine özgü birçok risk etmeniyle karşı karşıyadırlar. Ergenlerin riskli yaşam olaylarıyla ve uyum sağlanması gereken değişiklikler ile nasıl baş edebildikleri, nasıl sağlıklı kalabildikleri psikolojik sağlık kavramıyla açıklanabilir. Psikolojik olarak sağlam kişiler daha etkin ve sosyal olarak duyarlıdır. Dolayısıyla güvengenlik ve psikolojik sağlık birbirleriyle bağlantılı özelliklerdir. Güvengen davranış özellikleri gösteren ergenlerin diğerlerine göre daha kolay bir ergenlik dönemi geçirdikleri, kendilerini doğru ifade edebildikleri ve akademik olarak daha başarılı oldukları görülmüştür (Kılınç, 2011). Güvengen olmak kişinin özgüvenini artırır, psikolojik sağlamlığını geliştirir (Agbakwuru & Stella, 2012). Alanyazına göre kişinin kendini doğrudan ifade etmesi benlik saygısını arttırmakta, kaygıyı azaltmakta, çökkünlüğü yenmede yardımcı olmaktadır (Alberti & Emmons, 2017).

Güvengenlik ve psikolojik sağlamlığın birlikte ele alındığı az sayıda araştırmalardan birinde Agbakwuru ve Stella (2012)'nin 10-12 yaşlarında 14'ü deney, 10'u kontrol grubunda olmak üzere 24 kişiyle yaptıkları çalışmada güvengenlik eğitimi programının deney grubundaki kişilerin psikolojik sağlamlıklarını arttırdığı görülmektedir.

Psikolojik sağlamlıkla birlikte ele alınan bazı kavramlar ve güvengenlik arasındaki ilişkiler bağlamında ise şu çalışmalar araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir; Oral (1986; akt. Onur, 2006) çalışmasında güvengenlik düzeyi ile depresyon arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma sonucunda depresyon düzeyi çok yüksek olanların güvengenlik düzeyi çok düşük bulunmuştur. Çalışmanın kuramsal bölümünde değinildiği gibi yüksek yaşam doyumu, iç denetim odaklı olma, güvenli bağlanmanın sağlanmış olması ve benlik saygısının yüksek olması psikolojik sağlık için koruyucu etmenlerdendir (Howard & Johnson, 2000; Kurt, 2013; Kararırmak & Siviş-Çetinkaya, 2011; Masten & Reed, 2005; Vance & Sanchez, 1998). Güvengenlik araştırmalarında ise Onur (2006)'un yaptığı çalışmada güvenli bağlanmanın sağlanmış olması ile güvengenlik ilişkili bulunmuştur. Kahrıman (2005) ve Uğurluoğlu (1996) yaptıkları araştırmalarda benlik saygısı arttıkça güvengenlik düzeyinin de arttığını ifade etmişlerdir. Dönmez (2007)'in yaptığı

çalışmada güvengen öğrencilerin güvengen olmayanlara göre çevrelerine daha fazla yakınlık gösterdiği, güvengen öğrencilerin diğerlerine göre yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kapıkıran (1993; akt. Onur, 2006)'ın ergenlerde denetim odağı ve güvengenliği incelediği araştırmasında ergenlerin denetim odağı ile güvengenlik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya İzmir ili liselerinde öğrenim gören 155'i kız, 127'si erkek 282 lise 2. sınıf öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda iç denetim odaklı ergenlerin güvengenlik düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. Williams ve Stout'un (1985) araştırmasında da güvengen bireylerin iç denetimli oldukları ve daha az sağlık problemi yaşadıkları görülmüştür.

Problem çözme, PSEGÖ'nün içsel koruyucu faktörler alt boyutu için alt ölçeklerden biridir. Howard ve Johnson (2000) problem çözme becerisinin risk etmenlerinin olumsuz etkisini azalttığını belirtmiş, Terzi (2008)'nin üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça problem çözme başa çıkma stratejisi puanlarının arttığı sonucuna erişilmiştir. Problem çözme becerisi ve güvengenlik arasındaki ilişkilerin incelendiği bazı deneysel çalışmalarda Zengin (2008) 4. ve 5. sınıf öğrencileriyle yürüttüğü problem çözme ve akran arabuluculuk eğitim programının çatışma çözüm stilleri ve güvengenlik düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiş ve bu programın çatışma çözüm becerilerini geliştirdiği ve güvengenlik düzeylerini arttırdığı; Ergül (2008)'ün 9. sınıf öğrencilerine uyguladığı problem çözme ve arabuluculuk eğitiminin öğrencilerin güvengenlik becerilerinin arttırılmasında olumlu bir etkiye sahip olduğu görülmüştür.

İnsan hayatının önemli bir bölümü diğer insanlarla iletişim halinde geçer. Kişi doğar ve ailesiyle ilişki kurar, çocukluk döneminde arkadaş edinir ve okul çağında öğretmenlerle iletişim kurmaya başlar. Ergenlikte ise kişi ebeveynleriyle, otorite figürleriyle sık sık çatışır ve arkadaşlık ilişkilerine çok önem verirler. Bununla birlikte ergenlerin aldıkları kararlarda ebeveyn desteğine önem verdikleri, ebeveynle ilişkilerin ergenin hayatındaki önemini sürdürdüğü bilinmektedir (Steinberg, 2007). Ergen birey, okulda saatlerce arkadaş ve öğretmenleriyle vakit geçirir, okul dışında yine arkadaşlarıyla iletişim halinde kalmaya devam eder ve evde ebeveynleriyle birlikte dir. Böylesine sık bir iletişim ağında ergenin kurduğu iletişimin niteliği kritik

öneme sahiptir. Güvengenlik olumlu bir iletişim kurma biçimi olarak tanımlanmıştır. Bu çalışma ile de lise öğrencilerinde güvengenliğin psikolojik sağlamlığa katkı sağladığı saptanmıştır. Lise öğrencilerinin güvengenlik düzeylerinin artırılması ile hem sosyal becerileri genişletilebilir hem de olası zorlu deneyimlere karşı sağlam kalabilmelerine, uyumlarını sürdürmelerine katkı sağlanabilir.

5.1.3 Lise Öğrencilerinde Mizah Tarzlarının Psikolojik Sağlamlığı Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Bulgular incelendiğinde kendini geliştirici mizahın, lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlığın dışsal ve içsel koruyucu faktörler alt boyutunun ve psikolojik sağlamlık toplam puanının anlamlı yordayıcısı olduğu ve psikolojik sağlamlığın dışsal ve içsel koruyucu faktörleri ve psikolojik sağlamlık ile kendini geliştirici mizah arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle lise öğrencilerinin kendini geliştirici mizah puanları arttıkça psikolojik sağlamlığın dışsal ve içsel koruyucu faktörleri alt ölçeğinden ve psikolojik sağlamlık toplamından aldıkları puanlar da artmaktadır.

Kendini geliştirici mizah tarzının bireyin hem kendi hem diğerlerinin ihtiyaçlarını dikkate alarak stresle başa çıkma, olaylara farklı bakış açısıyla bakabilme ve hoşnutluk vermeyen duyguların üstesinden gelmeyi içerdiği ifade edilmektedir (Yerlikaya, 2009). Psikolojik sağlamlık düzeyini azalttığı bilinen bazı özellikler ve kendini geliştirici mizah arasındaki ilişkilerin incelendiği alanyazındaki bazı çalışmalarda bu özellikler ile kendini geliştirici mizah tarzı arasında negatif yönde ilişkiler olduğu görülmektedir. Bu çalışmalara göre kendini geliştirici mizah kullanımı arttıkça algılanan stres (Yerlikaya, 2009); kaygı (Kuiper ve diğer., 2004; Yerlikaya, 2009); depresyon düzeyi (Kuiper ve diğer., 2004; Martin ve diğer., 2003; Özdolap, 2015; Yerlikaya, 2009) ve nörotizm (Martin ve diğer., 2003) azalmaktadır; kendini geliştirici mizah ile kişilerarası duyarlılık, fobik anksiyete, depresyon, paranoid düşünce, anksiyete ve psikotizm arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu (Avcı, 2012); kendini geliştirici mizah ile olumsuz benlik alt boyutları arasında negatif yönde ilişkilerin saptandığı (Özdolap, 2015); görülmektedir.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde psikolojik sağlamlığı arttırıcı bazı özellikler ile kendini geliştirici mizah tarzı arasında pozitif yönde ilişkiler olduğu görülmektedir. Bu çalışmalardan bazılarında kendini geliştirici mizahın öznel iyi-oluşu ( zbay ve diğer., 2012) ve benlik saygısı ve öznel mutluluğu yordadığı (Yue ve diğer., 2014) görülmektedir.

Bulgular incelendiğinde kendini yıkıcı mizahın, lise  ğrencilerinin psikolojik sağlamlığın dışsal koruyucu faktörler alt boyutunun anlamlı yordayıcısı olduğu ve psikolojik sağlamlığın dışsal koruyucu faktörleri ve kendini yıkıcı mizah arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle lise  ğrencilerinin kendini yıkıcı mizah puanları arttıkça psikolojik sağlamlığın dışsal koruyucu faktörleri alt  l eğinden aldıkları puanlar azalmaktadır.

Kendini yıkıcı mizah tarzı; kişinin diğerlerini güldürmek ve diğerleriyle ilişkileri güçlendirmek pahasına kendisini yermesini tanımlar (Yerlikaya, 2009). Kendini yıkıcı mizahın sorun durumlarla ilişkisinin incelendiği bazı çalışmalarda kendini yıkıcı mizah ile stres ve kaygı (Yerlikaya, 2009); depresyon (Erickson & Feldstein, 2007; Freven ve diğer., 2008; Hugelshofer ve diğer., 2008; Kuiper ve diğer., 2004; Martin ve diğer., 2003; Yerlikaya, 2003; Yerlikaya, 2009); psikolojik belirtiler (Avcı, 2012; Martin ve diğer., 2003; Yue ve diğer., 2010); nörotizm ve agresyon (Martin ve diğer., 2003); anksiyete (Kuiper ve diğer., 2004) ve kısa semptom envanteri toplam puanı ve tüm alt boyutları (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite) arasında pozitif yönde ilişkiler olduğu görülmektedir. Ayrıca Reisoğlu (2014)'nın çalışmasına göre kendini yıkıcı mizah öznel iyi-oluşu anlamlı düzeyde yordamakta ve Martin ve arkadaşlarına (2003) göre kendini yıkıcı mizah ile benlik saygısı arasında negatif yönde ilişkiler bulunmaktadır.

Araştırma bulguları incelendiğinde saldırgan mizahın, lise  ğrencilerinin psikolojik sağlamlığın içsel koruyucu faktörler alt boyutunun ve psikolojik sağlamlık toplam puanının anlamlı yordayıcısı olduğu ve psikolojik sağlamlığın içsel koruyucu faktörleri ve psikolojik sağlamlık ile saldırgan mizah arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle lise  ğrencilerinin saldırgan mizah puanları arttıkça psikolojik sağlamlığın içsel koruyucu faktörleri alt  l eğinden ve psikolojik sağlamlık toplamından aldıkları puanlar azalmaktadır.

Mizahın olumsuz kullanım tarzlarından olan ve diğerlerini incitme davranışını içeren saldırgan mizah tarzı (Yerlikaya, 2009) ile sorun durumlar arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalarda sorun durumlar ile saldırgan mizah arasında pozitif yönde ilişkiler bulunduğu göze çarpmaktadır. Edinilmiş bu bilgiler bu araştırmanın bulgularını destekler görünmektedir; Yue ve diğerlerinin (2010) yaptığı bir çalışmada psikolojik belirti tarama testinin alt boyutları (somatizasyon, obsesif-kompulsif, kişilerarası duyarlılık, depresyon, kaygı, düşmanlık, fobik kaygı, paranoid düşünce ve psikotizm) ile saldırgan mizah arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu; Avcı (2012)'nin çalışmasında saldırgan mizah ile somatizasyon, depresyon, anksiyete, öfke ve düşmanlık, fobik anksiyete, paranoid düşünce ve psikotizm arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu; Öz dolap (2015)'ın yapmış olduğu çalışmada kısa semptom envanteri alt boyutu hostilitenin saldırgan mizahı alt boyutunu yordadığı; Akdur (2014)'un çalışmasında saldırgan mizah kullanımı arttıkça psikolojik belirti düzeyinin de arttığı ve Martin ve diğerlerinin (2003) çalışmasında saldırgan mizah ile agresyon arasında pozitif görülmüştür.

Ergenlik, Piaget'ye göre soyut işlemler dönemidir. Ergenler, olgular ve durumlar arasındaki farklılıkları, benzerlikleri gözlemler ve hipotez üretir. Olaylara farklı bakış açısıyla bakabilir ve soyut bilgi üretebilirler. Ergenlerin soyut işlemleri yerine getirebilmesi için olgunlaşmanın yanında bunu cesaretlendirecek ve buna izin verecek çevrede bulunması gerekir (Senemoğlu, 2010). Mizahın da bilişsel bir boyutu vardır. Mizah, durumlara farklı bakmayı ve yeni bir şeyler üretebilmeyi gerektirir (Morreall, 1987; akt. Loizou, 2005). Bunun yanında mizaha çoğu sosyal durumda rastlanır. Ergenlikte bireyler akran grupları içinde beğenilen, takip edilen ve sevilen kişiler olmak isterler. Ergenlerin bilişsel ve sosyal becerilerini kullanarak mizah üretmeleri gelişimlerine her şekilde katkı sağlamaz. Saldırgan davranış diğerleri üzerinde olumsuz bir izlenim bırakırken sosyal olarak kabul edilebilir davranışlar kişinin daha çok sosyal destek almasını sağlar. Bu araştırma ile de lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile kendini geliştirici mizah arasında pozitif, psikolojik sağlamlık ile kendini yıkıcı mizah arasında negatif, psikolojik sağlamlık ile saldırgan mizah arasında negatif ilişkiler olmasının yanında kendini geliştirici, kendini yıkıcı ve saldırgan mizahın psikolojik sağlamlığı yordadığı saptanmıştır.

5.1.4 Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması ile İlgili Bulguların Tartışılması

Araştırma bulgularına göre lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın dışsal ve içsel koruyucu faktörler alt boyutu ve psikolojik sağlamlık toplam puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Yani kişilerin psikolojik sağlamlık puanları cinsiyetlerinin kız ya da erkek olmasına göre değişmemektedir.

Alanyazında bu bulguyu destekleyen çalışmalar mevcuttur. Özcan (2005)'in lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının incelendiği çalışmasında psikolojik sağlamlık özellikleri ve Terzi (2008)'nin üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının içsel koruyucu etmenler ile ilişkisini incelediği çalışmasında katılımcıların psikolojik sağlamlık puanları cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemiştir. Rew ve arkadaşları (2001) da ergenlerle yaptıkları çalışmada cinsiyetin psikolojik sağlamlığı yordamadığı sonucuna erişmişlerdir. Sipahioğlu (2008)'nin farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarını incelediği çalışmada katılımcılardan hem yoksulluk içindeki hem de tek ebeveyn ile yaşayanların özyeterlik, öz farkındalık, işbirliği ve iletişim düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Ülker Tümlü ve Recepoğlu (2013) farklı yaşlardan 94 öğretim elemanı ile yaptıkları çalışmada öğretim elemanlarının psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı sonucuna erişmişlerdir.

Alanyazında kızların psikolojik sağlamlıklarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar bulunduğu gibi (Gündaş, 2013; Daining & Depanfilis, 2007; Oktan, 2008; Önder & Gülay, 2008; Turgut, 2015; Wasonga, 2002), erkeklerin psikolojik sağlamlıklarının kızlara göre daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Açıkgöz, 2016; Bahadır, 2009; Campbell-Sills ve diğer., 2009; Dayıoğlu, 2008; Sarwar ve diğer., 2010).

Psikolojik sağlamlığın bireysel koruyucu etmenlerinden biri olan problem çözme becerilerinin (Howard & Johnson, 2000) cinsiyete göre incelendiği bazı çalışmalarda erkeklerin problem çözme becerilerinin daha yüksek (Koray & Azar, 2008; Korkut, 2002; Sipahioğlu, 2008) olduğu; 5.sınıf öğrencileriyle yapılan bir

çalışmada ise kızların problem çözme davranış düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Rehber & Atıcı, 2009).

PSEGÖ'nün alt boyutlarının cinsiyete göre incelendiği çalışmalarda Çataloğlu (2001) erkek ergenlerin okul-içi ilişkilerde ilgi ve yüksek beklentiler, çevresel etkinliklere katılım, ev-içi ilişkilerde ilgi düzeylerinin kız ergenlere göre daha yüksek olduğunu; kız ergenlerin de arkadaş grubundaki ilgi, arkadaş grubundaki yüksek beklentiler, empati, problem çözme, işbirliği ve iletişim, eğitimsel beklentiler düzeylerinin erkek ergenlere göre daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Sipahioğlu'nun (2008) çalışmasının bulguları incelendiğinde de arkadaş grubundaki ilgi, empati, amaçlar ve eğitimsel beklentiler koruyucu faktörlerinin kızların erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Koç Yıldırım (2014)'ın 14-18 yaş aralığındaki ergenlerle yaptığı çalışmada katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerini ölçmek için Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (EPDÖ) kullanılmıştır. Çalışmada kızların EPDÖ'nün aile desteği, akran desteği, okul desteği, mücadele azmi, empati alt boyutundan aldıkları puanların erkeklere göre, erkeklerin ise uyum alt boyutu puanlarının kızlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Kişilerin empati düzeyinin yüksek olması psikolojik sağlık ile ilişkilendirilmiştir (Vance & Sanchez, 1998). Cinsiyetin empati düzeyini yordayılıyla ilgili çalışmaların bulguları incelendiğinde kızların empati düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılabilir (Rehber, 2007; Özcan, 2005).

Psikolojik sağlık çok geniş kapsamlı ve anlaşılması güç bir kavramdır. Alanyazında psikolojik sağlamlığı etkileyen pek çok durumdan bahsedilmiş ve cinsiyetin bu kavramı nasıl etkilediği de tartışılmıştır. Cinsiyetin psikolojik sağlamlığa etkisinin incelendiği çalışmalarda çok farklı sonuçlara erişilmiştir. Kimi çalışmalarda kızların, kimilerinde erkeklerin psikolojik sağlamlıklarının yüksek olduğu bulgusuna erişilmiş ve bu araştırmada olduğu gibi bazı araştırmalarda da cinsiyetin psikolojik sağlamlığı etkilemediği görülmüştür. Bu durum sosyal bilimlerde edinilmiş bilgilerin toplumlara ve bölgelere göre farklılık göstermesi ile açıklanabilir. Cinsiyetin ve cinsiyet özelliklerinin psikolojik sağlamlığa etkisinin incelendiği çalışmalarla bu konuya ışık tutulacağı düşünülmektedir.

5.1.5 Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Okul Türüne Göre Karşılaştırılması ile İlgili Bulguların Tartışılması

Araştırma bulgularına göre lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın dışsal ve içsel koruyucu faktörler alt boyutu ve psikolojik sağlamlık puanları okul türüne göre farklılık göstermemektedir. Bu bulgudan araştırmanın sonuçlarına göre kişilerin meslek lisesi veya anadolu lisesinde öğrenim görüyor olmalarının psikolojik sağlamlık düzeylerini etkilemediği anlaşılmaktadır. Araştırmanın bu bulgusunu destekleyen çalışmalar olduğu gibi bu bulgulardan farklı sonuçları olan çalışmalar da mevcuttur. Üniversiteye hazırlanan 865 kişiyle yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre okul türüne göre (genel lise, anadolu lisesi, özel lise, meslek lisesi) psikolojik sağlamlık puanlarının anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir (Dayıoğlu, 2008). Koç-Yıldırım (2014)'ın da ergenlerle yaptığı çalışmada kişilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (EPDÖ) aile desteği, akran desteği, mücadele azmi, uyum ve empati alt boyutu puanlarının ayrıca EPDÖ toplam puanlarındaki farklılığın okul türüne göre (özel lise, imam hatip lisesi, anadolu lisesi, kız teknik lisesi, denizcilik meslek lisesi, sağlık meslek lisesi) anlamlı olmadığı görülmektedir. Bununla birlikte bu çalışmada EPDÖ okul desteği alt boyutu puanları özel okul lehine anlamlı bulunmuştur.

Okul türleri arasındaki farklılığın incelendiği bazı çalışmalarda Sakızlıoğlu (2003) üniversiteye giriş sınavlarına hazırlanan öğrencilerin sınav kaygılarını incelemiştir. Bu çalışmada öğrencilerin sınav kaygısı puanlarının lise türüne (normal lise veya anadolu lisesi) göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Mutlu (2003) da üniversiteye giriş sınavlarına hazırlanan 683 öğrenciyle yaptığı çalışmada öğrencilerin depresyon düzeyini incelemiş, çalışmanın bulgularına göre öğrenim görülen lise türünün depresyon düzeyini etkilemediği bilgisine erişilmiştir.

PSEGÖ alt ölçeklerinin okul türü açısından incelendiği bazı çalışmalarda fen lisesi ve anadolu öğretmen lisesi öğrencilerinin anadolu lisesi öğrencilerine göre okul içi ilişkilerde ilgi, yüksek beklentiler, okul içi etkinliklere katılım problem çözme becerilerine ilişkin algıları, amaçlar ve eğitimsel beklenti düzeylerinin daha yüksek olduğu; işbirliği, iletişim, özyeterlik ve öz farkındalık okul türü değişkenine göre oluşturulan gruplarda anlamlı düzeyde farklılık göstermediği anlaşılmaktadır.

(Sipahioğlu, 2008). Başka bir çalışmada ise okul içi ilişkilerde ilgi ve yüksek beklentiler, okul içi etkinliklere katılım, çevresel etkinliklere katılım, arkadaş grubundaki yüksek beklentiler, ev-içi ilişkilerde ilgi, ev-içi yüksek beklentiler, ev içi etkinliklere katılım, problem çözme, eğitimsel beklentiler koruyucu faktörleri okul türüne göre farklılaşmaktadır. Buna göre özel liseler ve anadolu-fen liselerindeki ergenlerin puanlarının genel ve meslek liselerindeki ergenlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Çataloğlu, 2001).

Problem çözme becerilerinin okul türü açısından incelendiği bazı çalışmalarda fen lisesinden meslek liselerine doğru gidildikçe, öğrencilerin problem çözme becerileri konusunda kendilerini yetersiz algıladıkları (Saygılı, 2000; akt. Sipahioğlu, 2008); normal ve süper lise öğrencileriyle yapılan bir çalışmada süper lise öğrencilerinin problem çözme becerilerinin normal lise öğrencilerinininkine göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Korkut, 2002).

Problem çözme becerisi gibi bireysel koruyucu etmenlerden sayılan özyeterlik ve umut düzeyinin (Howard & Johnson, 2000; Masten & Coatsworth 1995; Masten & Reed, 2005; Vance & Sanchez, 1998) ise Kemer (2006)'in üniversiteye giriş sınavlarına hazırlanan lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada anadolu lisesi, özel lise ve süper lise öğrencilerinde genel lise öğrencilerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Steinberg (2007) ergenler için iyi okulların özelliklerini tanımlamıştır. Bunlar;

- a) Öğretmen ve yöneticilere göre yüksek not veya mezuniyettense öğrenmenin önemli olması
- b) Öğretmenlerin özerk olması
- c) Okul yönetiminin gelişim için esnek ve eleştiriye açık olması
- d) Toplumla bütünleşmiş olma
- e) Öğrencilerin edilgen değil katılımcı olmasıdır.

Ülkemizde 2013 senesinde zorunlu eğitim 12 yıla çıkarılmıştır. MEB Eğitim ve Öğretim Yılı Çalışma Takvimi'ne göre de 2017-2018 yılında 180 gün eğitim-öğretim yapılmıştır ve MEB Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı'nın 2018 yılında

yayınlanan Ortaöğretim Kurumları Haftalık Ders Çizelgesi'ne göre liselerde haftalık 40 ders saatinin olduğu bir eğitim-öğretim yapılması planlanmıştır. Bu bilgilere bakıldığında günümüzde ergenlerin yaşamlarının ciddi bir kısmını okullarda geçirdiği anlaşılmaktadır. Steinberg (2007) yetişkinlerin okulu akademik açıdan ele almalarına rağmen ergenlerin okulu bir sosyalleşme ortamı olarak algıladığını ifade etmektedir. Bazı liselerde akademik, bazılarında ise öğrencileri mesleğe hazırlamaya dönük eğitim verilse de okullarda yalnızca akademik eğitim verilmemekte veya mesleğe hazırlık yapılmamaktadır. Okullar, öğretim kurumu olmalarının yanında kişisel ve sosyal gelişime katkı sağlar. Okullar, ergenlerin sosyal yaşama dahil oldukları, sağlıklı ve başarılı birer yetişkin olabilmelerini sağlayacak temel yaşam becerilerini kazandıkları ve yetişkin yaşamına hazırlandıkları alanlar olmalıdır. Benard (1995) 'a göre psikolojik sağlamlık araştırmaları, çocukların sosyal ve akademik açıdan geliştiği okulların tasarlanmasında eğitimcilere yardımcı olmaktadır. Araştırmalar okulların kişinin ihtiyaç duyduğu desteği, saygıyı, motivasyonu sağlayabildiği zaman öğrenmenin arttırdığını öne sürmektedir. Karşılıklı ilgi dolu, saygılı ve katılımcı ilişkiler; öğrencinin öğrenmesinde, programların etkililiğinde, ailelerin okulla işbirliği kurmasında, ergenin toplumda yeri olduğunu duyumsamasında önemli rol oynar. Okul kültürü, psikolojik sağlamlığı artırıcı etkenlerle zenginleştirilirse ergenlerin sorunlu bir ev hayatı, gelişmemiş ilişkileri olsa dahi bu koruyucu kalkan ergenler için yol gösterici olur.

Öğrencilerin temel yaşam becerilerinin geliştirilmesi ve iyilik hallerinin artırılmasında okul psikolojik danışmanları oldukça etkin rol oynamaktadırlar. Bütün bunlarla birlikte ülkemizde psikolojik yardım ve destek oldukça maliyetli bir hizmettir. Bundan dolayı hizmet alanlar için okullarda kolayca ulaşılabilen ve ekonomik olan psikolojik danışma hizmetinin önemi artmaktadır. Ülkemizde herhangi bir kişinin bir kuruma böylesine uzun süreli ve yoğun bir şekilde devam ettiği ve kişilerin liseden sonra formal eğitime devam etmeme ihtimalinin olduğu düşünüldüğünde lise öğrencilerinin yetişkin yaşamının sorumluluk ve görevleriyle başa çıkabilmesini sağlayacak becerileri kazanması daha da önemli hale gelmektedir. Bunun için kişilerin gelişim görevlerini yerine getirebilmesi ve yeni beceriler edinmesi gerekmektedir. Okullarda psikolojik sağlamlık temelli müdahale çalışmaları ile öğrencilerin sahip oldukları koruyucu etmenler genişletilebilir, risk

etmenlerinin olumsuz etkileri azaltılabilir ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arttırılabilir; sosyal politikalar belirlenirken hastalıkların sağaltılmasının yanında risk etmenlerinin azaltılması ve bireylerin olası risklere karşı güçlendirilmesi hedeflenebilir. Bu çalışmalar ile kişilerin olası kriz ve travma durumlarına karşı dayanıklı kalabilmelerine, hayatlarının ileriki dönemlerinde gelişim görevlerini yerine getirmelerine, yeterli ve sağlıklı bireyler olabilmelerine katkı sağlanabilir.

5.1.6 Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılması ile İlgili Bulguların Tartışılması

Araştırma bulgularına göre lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın dışsal ve içsel koruyucu faktörler alt boyutu ve psikolojik sağlamlık toplam puanları sınıf düzeyine göre farklılık göstermemektedir. Araştırmanın bu bulgusunu destekleyen çalışmalar olduğu gibi farklı sonuçlar elde eden çalışmalar da mevcuttur.

Lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının incelendiği bazı çalışmalarda Gündaş (2013) sınıf düzeyine, Koç-Yıldırım (2014) da sınıf düzeyi ve yaş değişkenlerine göre lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Bazı çalışmalarda ise küçük yaş grubunda olanların psikolojik sağlamlık düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Örneğin; Turgut (2015) 1022 lise öğrencisiyle yaptığı çalışmada dokuzuncu ve onuncu sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyinin, on birinci ve on ikinci sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinden anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna erişmiştir. Kurt (2013) da ebeveynleri boşanmış olan ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerini incelediğinde, yaşları 14-15 olan ergenlerin, yaşları 16 ve 17-18 arasında olan ergenlere göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Küçük yaş gruplarının psikolojik sağlamlık düzeyinin daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar olduğu gibi alanyazında bundan farklı bulgulara da erişilmiştir; farklı yaşlardan katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelendiği çalışmalardan birinde Campbell-Sills ve arkadaşlarına (2009) göre 18-24 yaş grubunun psikolojik sağlamlık düzeyi 25-34, 45-54 ve 55-64 yaş gruplarına göre belirgin şekilde daha düşüktür.

Sınıf düzeyinin ve büyük oranda yaşı psikolojik sağlamlığa etkisinin incelendiği çalışmalarda oldukça farklı sonuçlara erişildiği görülmektedir. Sınıf düzeyinin ve yaşı psikolojik sağlamlığa etkisinin incelendiği ve alanyazına ışık tutacak çalışmalara ihtiyaç duyulduğu açıktır.

Kuramcılar farklı yaş dönemlerine özgü farklı görevler olduğunu ifade etmişlerdir. Buna göre bireylerin her yaş döneminde ihtiyaçları ve gelişim görevleri farklıdır. Örneğin; bebeklikte güvenli bağlanmanın sağlanması gibi ergenlikte mesleki ilgilerin belirginleşmeye başlaması o yaş dönemlerine özgüdür. Her gelişim dönemi için kişilerden beklenen görevler ortaktır. Her ne kadar belli gelişim dönemlerinde görülen ortak davranışlar tanımlanmışsa da farklı gelişim dönemleri arasındaki farklar her zaman keskin ve gözle görülebilir olmayabilir. Bununla birlikte gelişimin sırası her bireyde aynı olsa da gelişim hızı tüm bireylerde aynı değildir. Bu çalışmada erişilen lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlık düzeylerinin sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı bilgisi de bu kişisel farklılıklar ile açıklanabilir.

5.2 Öneriler

Bu çalışmada güvengenlik ve mizah tarzlarının lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlığını yordama gücü araştırılmıştır. Bunun yanında lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyinin cinsiyet, okul türü ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre anlamlı olarak değişip değişmediği incelenmiştir. Bu araştırmanın bulguları ışığında ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar ve araştırmacılarla paylaşılacak önerilerin yararlı olacağı umulmaktadır.

Uygulayıcılara yönelik öneriler:

1. İnsan davranışını yordamak psikoloji alanındaki bilimsel çalışmaların amaçlarındandır. Bununla birlikte yaşamda her şey öngörülebilir değildir. Tahmin edilemeyen kriz ve travma durumları bireylerin uyumlarını tehdit edebileceğinden, bireylerin becerilerinin geliştirilmesi ve olumlu özelliklerinin artırılması bu olası risk etmenlerine karşı sağlam kalabilmelerini sağlayacaktır. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişilerin

gelişim görevlerini yerine getirebildikleri, sosyal ve akademik olarak yeterli oldukları düşünüldüğünde lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlığını arttıracak çalışmalara ve psikolojik sağlamlık temelli müdahale çalışmalarına önem verilmesi ergenlik döneminde karşılaşılabilecek madde kötüye kullanımı, antisosyal davranışlar gibi sorun durumlarını ve muhtemel psikolojik rahatsızlıkları engellemeye, psikolojik sağlıklarını arttırmaya yardımcı olacaktır.

2. Yurt dışında ve yurt içinde bireylerin güvengenlik düzeyini arttırmaya yönelik pek çok eğitim programı ve grupla psikolojik danışma çalışması yapılmıştır. Bu çalışmanın bulguları ise güvengenliğin lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Lise öğrencilerinin güvengenlik düzeyini arttırmaya yönelik hazırlanacak programlarda bu araştırmanın bulguları ışığında okul psikolojik danışmanları tarafından güvengenlik eğitim programları düzenlenebilir ve bu programların psikolojik sağlamlık düzeyine etkisi incelenebilir.
3. Bu araştırmanın bulgularına göre psikolojik sağlamlık ile olumlu mizah tarzları arasında olumlu ve anlamlı ilişkiler vardır. Buna göre ergenlerin psikolojik sağlamlıklarını arttırmaya yönelik yapılacak programlarda olumlu mizah kullanımını genişletmenin hedeflenmesi programın etkililiğini arttırabilir.
4. Okul psikolojik danışmanları tarafından lise öğrencilerinde güvengenliğin ve mizahın olumlu tarzlarının artırılmasının yanında ailelere, lise öğrencileriyle çalışan öğretmen ve uzmanlara, meslek liselerinde beceri eğitime katılan (staj yapan) öğrenciler için iş yerleri çalışanlarına konsültasyon hizmeti sağlanabilir.
5. Bireylerin yeterliklerinin ve yaşam becerilerinin arttırılmasına yönelik çalışmalarda okul psikolojik danışmanlarının rolü yadsınamaz. Bununla birlikte her eğitim kurumunda yeterli okul psikolojik danışmanı olmadığı ve kurumlardaki öğrenci sayısının fazlalığı düşünüldüğünde bu hedeflerin eğitim programlarına ve sosyal programlara genellenmesinin önemi artmaktadır.

Araştırmacılara yönelik öneriler:

1. Psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik alanyazında sınırlı da olsa kavramsal bilgiler edinilmiş olmasına rağmen psikolojik sağlamlığı artırıcı deneysel çalışmalar oldukça yetersizdir. Özellikle ülkemizde psikolojik sağlamlığı arttırmaya yönelik deneysel çalışmalara ağırlık verilmesine ihtiyaç duyulmaktadır.
2. Bu çalışmanın örneklemini İzmir ilinin merkez ilçelerinde öğrenim görmekte olan lise öğrencileri oluşturmaktadır. Psikolojik sağlamlığın ve bununla ilişkili kavramların muhtemel yordayıcıları olarak güvengencilik ve mizah tarzlarının farklı demografik özelliklere sahip bireylerde araştırılmasına ihtiyaç vardır.
3. Psikolojik sağlamlık Batı kültüründe bilimsel olarak olgunlaşmış olmasına rağmen ülkemize uzak bir kavram değildir. Güçlülere karşı sağlam kalabilme sanat aracılığıyla tartışılmalıdır. Risk etmenleri ve koruyucu etmenlere dair bilimsel bilgi birikimine sahip olmak bireyleri olası risklerden korumak için önlem almaya hizmet sağlayabilir, kişilerin psikolojik sağlamlıklarını geliştirmeye yönelik programlara ışık tutabilir. Bu bağlamda Türk kültüründe psikolojik sağlamlığa yönelik risk etmenlerini ve koruyucu etmenleri inceleyen bilimsel çalışmalar alanyazına ışık tutacaktır.
4. Psikolojik sağlamlık yaşam boyunca önemini koruyan bir yetenektir. Yetişkinlerle yapılacak çalışmalarda bu kişilerin çocukluk ve ergenlik dönemleri hakkında da bilgi edinilebilir. Bununla birlikte ülkemizde yetişkinlerin psikolojik sağlamlığını inceleyen araştırmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Yetişkinlerle yapılacak psikolojik sağlamlık araştırmalarının bu konudaki bilgi eksikliğini gidereceği tahmin edilmektedir.
5. Psikolojik sağlamlık devingen bir süreç olarak tanımlanmıştır. Bu anlamda ülkemizde yapılacak psikolojik sağlamlığı inceleyen boylamsal araştırmaların bu kavramın açıklanmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
6. Güvengencilikle ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde bunların demografik özellikler, anne-baba tutumları gibi hakkında derin bilgilere sahip olunan kavramlarla ilişkisinin araştırıldığı görülmektedir. Sosyal gelişim için önemli

becerilerden biri olan güvengenliğin pozitif psikoloji kapsamında yer alan kavramlarla ilişkisinin incelenmesi güvengenliğin ve pozitif psikoloji kavramlarının anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

7. Alanyazında mizahın ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkisinin incelendiği pek çok çalışma mevcuttur. Bununla birlikte olumlu ve olumsuz mizah tarzlarının, mizahın farklı kullanımlarının psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi-oluşla ilgili kavramlara etkisi hakkında ayrıntılı bilgiye ihtiyaç duyulmaktadır.
8. Olumlu mizah tarzlarını geliştirmeye yönelik deneysel çalışmaların alanyazında yetersiz olduğu göze çarpmaktadır. Olumlu mizah tarzlarını geliştirici deneysel çalışmaların yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

KAYNAKÇA

- Açıkgöz, M. (2016). Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ile Mizah Tarzları ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çağ Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Agbakwuru, C. & Stella, U. (2012). Effect of Assertiveness Training on Resilience Among Early-Adolescents. **European Scientific Journal**. 8(10). 69-84.
- Ahern, N. R. (2006). Adolescent Resilience: An Evolutionary Concept Analysis. **Journal of Pediatric Nursing**. 21(3). 175-185.
- Akdur, S. (2014). Kişilik Özellikleri ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Kişilerarası İlişki Tarzları ve Mizah Tarzlarının Aracı Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Alberti, R. & Emmons, M. (2017). **Your Perfect Right: Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships**. New Harbinger Publications.
- Alberti, R. E. & Emmons, M. L. (1975). **Stand Up, Speak Out, Talk Back!**. Pocket Books.
- Allport, G.W. (1961). **Pattern and Growth in Personality**. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Alova, E. (2013). **Latince/Türkçe Sözlük**. Sosyal Yayınları.
- Altinkurt, Y. & Yılmaz, K. (2011). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Mizah Tarzları. **Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi**. 1(2). 1-8.
- Anyamene, A., Chinyelu, N. & Nneka, E. (2016). Effects of Assertive Training on the Low Self-Esteem of Secondary School Students in Anambra State. **Journal of Psychology and Behavioral Science**. 4(1). 65-78. June 2016.

- Arslan, G. (2015). Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (ÇGPSÖ) Psikometrik Özellikleri: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. **Ege Eğitim Dergisi**. 16(1). 1-12
- Avcı, N. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzlarının Psikolojik Belirtiler ve Ölüm Kaygısı ile İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Babad, E. Y. (1974). A Multi-Method Approach to The Assessment of Humor: A Critical Look at Humor Tests. **Journal of Personality**. 42(4). 618-631.
- Bahadır, E. (2009). Sağlıkla İlgili Fakültelerde Eğitime Başlayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Baldwin, A. L., Baldwin, C., & Cole, R. E. (1990). Stress-Resistant Families and Stress-Resistant Children. In J. E. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein, & S. Weintraub (Ed.), *Risk and Protective Factors in The Development of Psychopathology* (pp. 257-280). New York, NY, US: Cambridge University Press.
- Basım, H. N. & Çetin, F. (2011). Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması. **Türk Psikiyatri Dergisi**. 22(2). 104-114.
- Beasley, M., Thompson, T., & Davidson, J. (2003). Resilience in Response to Life Stress: The Effects of Coping Style and Cognitive Hardiness. **Personality and Individual Differences**, 34(1). 77-95.
- Benard, B. (1991). Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in The Family, School, And Community.
- Benard, B. (1995). Fostering Resilience in Children. **ERIC Digest**.

- Berger, A. A., (1976) Anatomy of the Joke. **Journal of Communication**. Volume 26, 3(1). 113–115. (September 1976).
- Bir, A. A. (1999). **Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri**. TC Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları.
- Bishop, S. (2013). **Develop Your Assertiveness**. London: Kogan Page Limited.
- Brown, I. (1991). Response to Cartoon and Riddle Humour by Three Levels of Developmentally Disabled Adults. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Toronto University. Department of Education.
- Campbell, J. (2008). **The Hero with a Thousand Faces** (Vol. 17). New World Library.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L. & Stein, M. B. (2006). Relationship of Resilience to Personality, Coping, And Psychiatric Symptoms in Young Adults. **Behaviour Research and Therapy**. 44(4). 585-599.
- Campbell-Sills, L., Forde, D. R. & Stein, M. B. (2009). Demographic and Childhood Environmental Predictors of Resilience in a Community Sample. **Journal of Psychiatric Research**. 43(12), 1007-1012.
- Carver, C. S. (1998). Resilience and Thriving: Issues, Models, and Linkages. **Journal of Social Issues**. 54(2). 245-266.
- Chaney, C. (1993) Young Children's Jokes: A Cognitive Developmental Perspective. **Annual Meeting of the Western States Communication Association**. (February 1993).
- Chavkin, N. F. & Gonzalez, J. (2000). Mexican Immigrant Youth and Resiliency: Research and Promising Programs. **ERIC Digest**.
- Cheung, C. P. P. (2011). Sense of Humor and Use of Humor: Implication of Humor and Well-Being in Hong Kong. Yayınlanmamış Lisans Tezi. City University of Hong Kong. Department of Applied Social Sciences.

- Chittenden, G. E. (1942). An Experimental Study in Measuring and Modifying Assertive Behavior in Young Children. **Monographs of the Society for Research in Child Development**. 7, 1, *iii* + 87.
- Cicchetti, D. & Rogosch, F. A. (1997) The Role of Self-Organization in The Promotion of Resilience in Maltreated Children. **Development and Psychopathology**. 9. 797-815.
- Coie, J. D., Watt, N. F., West, S. G., Hawkins, J. D., Asarnow, J. R., Markman, H. J., Ramey S.L., Shure, M.B. & Long, B. (1993). The Science of Prevention: A Conceptual Framework and Some Directions for A National Research Program. **American Psychologist**. 48(10), 1013-1022.
- Cooley, E.L. & Nowicki, S.(1984). Locus of control and Assertiveness in Male and Female College Students. **The Journal of Psychology**. 117. 85-87.
- Corey, G. (2008). **Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları**. (T.Ergene, Çeviren). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cüceloğlu, D. (2010). **İnsan ve Davranışı**. Remzi Kitabevi.
- Çakar, S. F., Karataş, Z. & Çakır, M. A. (2014). Yetişkin Yılmazlık Ölçeği: Türk Kültürüne Uyarlanması. **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. 1(32). 22-39.
- Çataloğlu, B. (2011). Madde Kullanan ve Kullanmayan Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık, Aile İşlevleri Açısından Karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çeçen-Eroğul, A. R. & Zengel, M. (2014). Ergenlere Uygulanan Girişkenlik Eğitimi Programının Ergenlerin Girişkenlik Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. **İlköğretim Online**. 8 (2), 485-492.

- Çetin, S. (2017). Ergenlerin Mizah Tarzları ve Öz-Anlayış Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Daining, C., & DePanfilis, D. (2007). Resilience of Youth in Transition From Out-Of-Home Care to Adulthood. **Children and Youth Services Review**. 29(9). 1158-1178.
- Dayıoğlu, B. (2008). Üniversite Giriş Sınavına Hazırlanan Adaylarda Psikolojik Sağlamlık: Öğrenilmiş Güçlülük, Algılanan Sosyal Destek ve Cinsiyetin Rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi. Ankara.
- deBono, E. (1994) **De Bono's Thinking Course**. Uk: Henry Ling.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z. & İzmirli, M. (2012). Öz-Anlayış, Yaşam Doyumu, Negatif ve Pozitif Duygu: Türk ve Diğer Ülke Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Karşılaştırma. **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. 23. 428 - 446.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. **The Journal Of Happiness & Well-Being**. 3 (1). 93-102.
- Dönmez, M. M. (2007). Meslek Lisesi Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerine Göre Yaşam Doyumu ve Duyguları İfade Etme Eğilimlerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Dyck, K. T. H. & Holtzman, S. (2013). Understanding Humor Styles and Well-Being: The Importance of Social Relationships and Gender. **Personality and Individual Differences**. 55. 53-48.
- Elder Jr, G. H., Van Nguyen, T. & Caspi, A. (1985). Linking Family Hardship to Children's Lives. **Child Development**. 56(2). 361-375.

- Eminağaoğlu, N. (2006). Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık (Sağlamlık). Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Engle, P. L., Castle, S. & Menon, P. (1996). Child Development: Vulnerability and Resilience. **Social Science & Medicine**. 43(5). 621-635.
- Ergül, H. (2008). “Müzakere (Problem Çözme) ve Arabuluculuk” Eğitim Programının Ortaöğretim 9. Sınıf Öğrencilerinin Çatışma Çözüm Becerileri, Atılgaanlık Becerileri ile Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Erickson, S. J. & Feldstein, S. W. (2007). Adolescent Humor and Its Relationship to Coping, Defense Strategies, Psychological Distress, and Well-Being. **Child Psychiatry and Human Development**. 37(3). 255.
- Erkan, S. (2014). **Okul Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programlarının Hazırlanması**. Ankara: Pegem Akademi.
- Ford, T. E., Lappi, S. K. & Holden, C. J. (2016). Personality, Humor Styles And Happiness: Happy People Have Positive Humor Styles. **Europe's Journal of Psychology**. 12(3). 320.
- Fraser, M.W., Richman, J. M. & Galinsky, M.J. (1999) Risk, Protection, and Resilience: Toward A Conceptual Framework For Social Work Practice. **Social Work Research**. 23 (3). Proquest Central Pg. 131. (Sep 1999).
- Freud, S. (1928). Humour. **International Journal Of Psychoanalysis**. 9, 1–6.
- Freud, S. (2000). Der Humor (1927). **Passage**. (34), 18-21.
- Frewen, P. A. & Brinker, J. & Martin, R. A. & Dozois, D. J. A. (2008). Humor Styles and Personality-Vulnerability to Depression. **Humor: International Journal Of Humor Research**. 21(2). 179-195.

- Garmezy, N. (1990). A Closing Note: Reflections on The Future. In J. Rolf, A. Masten, D. Cicchetti, K. Nuechterlein & S. Weintraub (Ed.), **Risk and Protective Factors in The Development of Psychopathology** (527–534). New York: Cambridge University Press.
- Gizir, C. A & Aydın, G. (2006). Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. 3(26).87-99.
- Gizir, C. A. (2004). Academic Resilience: An Investigation of Protective Factors Contributing to the Academic Achievement of Eight Grade Students In Poverty. Unpublished Doctoral Dissertation. METU. School of Social Sciences.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. 3(26).129-138.
- Glantz, M. D. & Johnson, J. L. (Ed.). (1999). **Longitudinal Research in the Social and Behavioral Sciences. Resilience and Development: Positive Life Adaptations**. Dordrecht, Netherlands: Kluwer Academic Publishers.
- Greenberg, J. (2017). **Sana Gül Bahçesi Vadetmedim**. Metis Edebiyat.
- Güloğlu, B. & Kararımak, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık. **Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. 11(2). 73-88.
- Gündaş, A. (2013). Lise Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Kurgusu ve Bağlanma Stilleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gündoğdu, R. (2009). Yaratıcı Drama Temelli Çatışma Çözme Programının Ergenlerde Öfke, Saldırganlık ve Çatışma Çözme Becerisine Etkisi. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi. Sosyal Bilimleri Enstitüsü.

- Gürgen, U. (2006). Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gürgen, U. (2006). Resiliency Scale (Rs): Scale Development, Reliability and Validity Study. **AU Journal of Education Sciences Faculty**. 39. 45-74.
- Heppner, P.P., Wampold, B.E. & Jr. Kivlighan, D.M. (2008) **Psikolojik Danışmada Araştırma Yöntemleri**. (Siyez, D.M. Çev. Ed.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Hetherington, E.M & Blechman, E.A (Ed.) (1996) **Stress, Coping, and Resiliency in Children and Families**. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Howard, S. & Johnson, B. (2000). **An Investigation of the Role of Resiliency Promoting Factors in Preventing Adverse Life Outcomes During Adolescence**. A Report To The Criminology Research Council Of Australia. Adelaide. University Of South Australia.
- Hugelshofer, D. S., Kwon, P., Reff, R. C. & Olson, M. L. (2006). Humour's Role in The Relation Between Attributional Style and Dysphoria. **European Journal of Personality**. 20(4). 325-336.
- Infurna, F. J. & Luthar, S. S. (In Press). Resilience to Major Life Stressors Is Not As Common As Thought. **Perspectives On Psychological Science**. 11(2). 175 194.
- Jakubowski, P., & Lange, A. J. (1978). **The Assertive Option: Your Rights & Responsibilities**. Research Presspub.
- Jakubowski-Spector, P. (1973). Facilitating The Growth of Women Through Assertive Training. **The Counseling Psychologist**. 4(1). 75-86.
- Janes, L. M. & Olson, J. M. (2000). Jeer Pressure: The Behavioral Effects of Observing Ridicule of Others. **Personality and Social Psychology Bulletin**. 26(4). 474-485.

- Jenson, J. M. & Fraser, M. W. (2006). A Risk and Resilience Framework For Child, Youth, and Family Policy. **Social Policy For Children & Families: A Risk and Resilience Perspective**,118.
- Kahriman, İ. (2005) . Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Atılganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. **Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi**. 9(1).
- Kararırmak, Ö. & Siviş-Çetinkaya, R. S. (2011). Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. 4(35). 30-41.
- Kararırmak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. 3(26). 129-142.
- Keith-Spiegel, P. (1972) Early Conceptions of Humor Varieties and Issues. (3-39) Goldstein, J.H. (Ed). **The Psychology Of Humor: Theoretical Perspectives and Empirical Issues**. New York: Academic Press.
- Kemer, G. (2006). The Role of Self-Efficacy, Hope, and Anxiety In Predicting University Entrance Examination Scores of Eleventh Grade Students. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. ODTÜ. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kılınç, H. (2011). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Benlik Tasarımlarının Atılganlık Düzeyi ve Bazı Değişkenler Açısındanİncelenmesi.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Koç-Yıldırım, P. (2014). Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık ile Benlik Kurgusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Koonce, W. J. (1997). The Relationship Between Principals' Humor Styles and School Climate in Elementary Schools. Yayınlanmamış Doktora Tezi. George Washington University.

- Koray, Ö. & Azar, A. (2008). Ortaöğretim Öğrencilerinin Problem Çözme ve Mantıksal Düşünme Becerilerinin Cinsiyet ve Seçilen Alan Açısından İncelenmesi. **Kastamonu Eğitim Dergisi**. 16(1). 125-136.
- Korkut, F. (2002). Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri. **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. 23(23).
- Kubie, L. S. (1971). The Destructive Potential of Humor In Psychotherapy. **American Journal Of Psychiatry**. 127. 37–42.
- Kuiper, N. A. & Martin, R. A. (1998). Is Sense of Humor A Positive Personality Characteristic? Ruch, W. (Ed). **Humor Research : Sense of Humor: Explorations of A Personality Characteristic**. Germany: Walter De Gruyter.
- Kuiper, N. A. & Leite, C. (2010). Personality Impressions Associated with Four Distinct Humor Styles. **Scandinavian Journal Of Psychology**. 51(2). 115-122.
- Kuiper, N. A., Grimshaw, M., Leite, C., & Kirsh, G. (2004). Humor Is Not Always The Best Medicine: Specific Components of Sense of Humor and Psychological Well-Being. Humor: **International Journal of Humor Research**.
- Kuiper, N. A., Martin, R. A., & Olinger, L. J. (1993). Coping Humour, Stress, And Cognitive Appraisals. **Canadian Journal Of Behavioural Science**. 25. 81–96.
- Kumpfer, K. (1999). Factors and Processes Contributing to Resilience: The Resilience Framework. Johnson, J. L. (Ed.). **Resilience And Development: Positive Life Adaptations**. USA: Kluwer Academic Publishers.
- Kumpfer, K. L. & Bluth, B. (2004). Parent/Child Transactional Processes Predictive of Resilience or Vulnerability to “Substance Abuse Disorders”. **Substance Use & Misuse**. 39(5). 671-698.

- Kurt, T. (2013). Ebeveynleri Boşanmış Ergenlerin Yılmazlık, Benlik Saygısı, Başa Çıkma ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Yılmazlığın Aracı Rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Lefcourt, H. M. (2001). **Humor: The Psychology of Living Buoyantly**. New York: Kluwer Academic Publishers.
- Linley, P. A. & Joseph, S. (2004). Positive Change Following Trauma And Adversity: A Review. **Journal of Traumatic Stress**. 17(1). 11-21.
- Loeber R., Farrington D.P., Stouthamer-Loeber M., Moffitt, T.E., Caspi, A. & Lynam, D. (1998). The Development of Male Offending: Key Findings From The First Decade of The Pittsburgh Youth Study. **Studies On Crime & Crime Prevention**. 7.141–171.
- Loizou, E. (2005). Infant Humor: The Theory Of The Absurd and The Empowerment Theory. **International Journal of Early Years Education**. 13(1). 43-53.
- Luthar, S. S. (1991). Vulnerability And Resilience: A Study of High- Risk Adolescents. **Child Development**. 62(3), 600-616.
- Luthar, S. S. (2000). The construct of resilience: Applications in Interventions; Keynote Address, XX-XII Banff International Conference on Behavioral Sciences; Banff, AB, Canada. 2000. Mar.
- Luthar, S. S. & Cicchetti, D. (2000). The Construct of Resilience: Implications For Interventions and Social Policies. **Development and Psychopathology**. 12(4). 857-885.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. & Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. **Child Development**. 71(3). 543-562.

- Martin R. A. (2004). Sense of Humor and Physical Health: Theoretical Issues, Recent Findings, And Future Directions, Humor. **International Journal Of Humor Research**. 17(1/2). 1-19.
- Martin, R. (2003). Sense Of Humor. Lopez, S. J. & Snyder, C. R. (Ed). **Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures**. Washington, DC: American Psychological Association.
- Martin, R. A. (1998). Approaches to the Sense of Humor: A Historical Review. In W. Ruch (Ed.). **The Sense Of Humor: Explorations of A Personality Characteristic** (Pp.15–60). Berlin: Walter De Crruyter.
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., Weir, K. (2003). Individual Differences in uses of Humor and Their Relation to Psychological Well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. **Journal of Research in Personality**. 37. 48–75.
- Martineu, W. H. (1972). A Model Of The Social Functions Of Humor. Goldstein, J.H. (Ed). **The Psychology Of Humor:Theoretical Perspectives and Empirical Issues**. New York: Academic Press.
- Maslow, A. H. (1954). **Motivation and Personality**.New York: Harper & Row.
- Masten, A. & Coatsworth, Jd. (1995). Competence, Resilience, And Psychopathology. In: Cicchetti, D. & Cohen, D. (Ed.). **Developmental Psychopathology: Vol. 2. Risk Disorder and Adaptation**.Wiley; New York: 1995. 715–752.
- Masten, A. (1999). Commentary: The Promise and Perils of Resilience Research As A Guide to Preventive Interventions. In: Glantz, Md.; Johnson, JI. (Ed.). **Resilience And Development: Positive Life Adaptations**. New York: Plenum Press; 1999. 251-257.

- Masten, A. S. & Reed, M. J. (2005). Resilience in Development. Lopez, S. J. & Snyder, C. R. (Ed). (2009). **The Oxford Handbook of Positive Psychology**. Oxford University Press.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. **American Psychologist**. 56(3). 227.
- Masten, A. S., Best, K. M. & Garmezy, N. (1990). Resilience and Development: Contributions From The Study Of Children Who Overcome Adversity. **Development and Psychopathology**. 2(4). 425-444.
- Masten, A.S., Hubbard, J.J., Gest, S.D., Tellegen, A., Garmezy, N. & Ramirez, M. (1999), Competence in the Context Of Adversity: Pathways to Resilience and Maladaptation From Childhood To Late Adolescence, **Development and Psychopathology**. 11 (1).143-169.
- McGhee, P. E. (1984). Play, Incongruity And Humor, In: T. D. Yawkey & A. D. Pellegrini (Ed.). **Child's Play: Developmental And Applied** (Englewood Cliffs, NJ, Lawrence Erlbaum Associates). 219–236.
- McGhee, P. E. (1989) The Contribution Of Humor To Children's Social Development, In: P. E. McGhee (Ed.) **Humor and Children's Development. A Guide to Practical Applications** (New York, Haworth Press). 119–134.
- MEB (2017). 2017-2018 Eğitim Öğretim Yılı Çalışma Takvimi Belirlendi. <http://www.meb.gov.tr/2017-2018-egitim-ogretim-yili-calisma-takvimi-belirlendi/haber/13650/tr> (16 Haziran 2018).
- MEB Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı (2018). Ortaöğretim Kurumları Haftalık Ders Çizelgesi. https://ttkb.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2018_02/21173451_ort_ogrtm_hdc_2018.pdf (16 Haziran 2018).
- Mendiburo-Seguel, A., Paez, D. & Martinez-Sanchez, F. (2015). Humor Styles and Personality: A Meta-Analysis of the Relation Between Humor Styles and

the Big Five Personality Traits. **Scandinavian Journal Of Psychology**. 56(3). 335-340.

Mete, C. (2017). İzmir’de Yaşayan Roman Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Algılanan Sosyal Destek, Mizah Kullanımı ve Sosyal Bağlılık Düzeylerine Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Mindless, H. (1971). **Laughter & Liberation**. New Brunswick And London: Transcation Publishers.

Morgan, B. & Leung, P. (1980). Effects Of Assertion Training on Acceptance of Disability By Physically Disabled University Students. **Journal of Counseling Psychology**. 27(2). 209-212.

Morreall, J. (2011). **Comic Relief: A Comprehensive Philosophy Of Humor (Vol. 27)**. John Wiley & Sons.

Mutlu, Ö. (2003). ÖSS Hazırlık Kursuna Devam Eden Öğrencilerin Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Nezu, A. M., Nezu, C. M. & Blissett, S. E. (1988). Sense Of Humor As A Moderator of the Relation Between Stressful Events and Psychological Distress: A Prospective Analysis. **Journal Of Personality and Social Psychology**. 54(3). 520.

Oktan, V. (2008). Üniversite Sınavına Hazırlanan Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Onur, N. (2006). Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Oral, G. (2004). Ergenlikte Mizah Ölçeği. **Eğitim ve Bilim**. 29 (133). 20-27.
- Oxford Sözlüğü (2018). Resilient. <https://en.oxforddictionaries.com/definition/resilient> (Nisan 2018).
- Öğülmüş, S. (2001). Bir Kişilik Özelliği Olarak Yılmazlık. I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları Sempozyumunda Sunuldu, Ankara.
- Önder, A. & Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. **Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi**. (23).
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. & Çakır, O. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Düzenleme, Mizah, Sosyal Öz-Yeterlik ve Başaçıkma Davranışları ile Yordanması. **Journal of Turkish Educational Sciences**. 10(2).
- Özcan, B. (2005). Anne-Babaları Boşanmış ve Anne-Babaları Birlikte Olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri ve Koruyucu Faktörler Açısından Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özdolap, M. (2015). Mizah Tarzları Ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öztürk, S. (2016). 15-18 Yaş Grubu Öğrencilerinin Mizah Tarzları Ve Sosyal Karşılaştırma Düzeylerinin Yaşam Doyumlarına ve Kaygı Düzeylerine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi.
- Özyeşil, Z. (2012). The Prediction Level of Self-Esteem on Humor Style and Positive-Negative Affect. **Psychology**. 3(8), 638.

- Pienaar, A. (2007). Exploring Psychological Resilience Among Pre-Adolescents Orphaned By Aids: A Case Study. Master Degree Thesis. University of the Free State Bloemfontein Faculty of Humanities Department of Psychology of Education.
- Potter, J. V. (2007). **Assertiveness, Individuation & Autonomy**. USA: Afs Publishing.
- Rehber, E. & Atıcı, M. (2009). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Empatik Eğilim Düzeylerine Göre Çatışma Çözme Davranışlarının İncelenmesi. **Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**. 18(1).
- Rehber, E. (2007). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Empatik Eğilim Düzeylerine Göre Çatışma Çözme Davranışlarının İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi.
- Reisoğlu, S. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Yordamada Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Mizah Tarzları ve Duygusal Zekânın Rolü. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Resnick, H.S., Kilpatrick, D.G., Dansky, B.S., Saunders, B.E & Best C.L. (1993). Prevalence of Civilian Trauma and Posttraumatic Stress Disorder in A Representative National Sample of Women. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**. 61.984–991.
- Rew, L., Taylor- Seehafer, M., Thomas, N. Y. & Yockey, R. D. (2001). Correlates Of Resilience In Homeless Adolescents. **Journal Of Nursin Scholarship**. 33(1). 33-40.
- Rieger, A. & Mcgrail, J. P. (2013). Coping Humor and Family Functioning in Parents of Children With Disabilities. **Rehabilitation Psychology**. 58(1). 89-97.

- Ruch, W. (1996). Measurement Approaches To The Sense Of Humor: Introduction And Overview. **Humor: International Journal of Humor Research**, 9. 239–250.
- Ruch, W. (Ed.).(1998). **The Sense Of Humor: Explorations of a Personality Characteristic**.New York: Mouton De Gruyter.
- Runyan, D. K., Hunter, W. M., Socolar, R. R., Amaya-Jackson, L., English, D., Landsverk, J., Dubowitz, H., Browne, D.H., Bangdiwala S.I. & Mathew, R. M. (1998). Children Who Prosper in Unfavorable Environments: The Relationship to Social Capital. **Pediatrics**. 101(1). 12-18.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial Resilience And Protective Mechanisms. **American Journal of Orthopsychiatry**. 57(3). 316.
- Rutter, M. (1990). Psychosocial Resilience And Protective Mechanisms. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein, & S. Weintraub (Ed.). **Risk and Protective Factors in The Development of Psychopathology** (Pp. 181–214). New York: Cambridge.
- Rutter, M. (1999). Resilience Concepts And Findings: Implications For Family Therapy. **Journal Of Family Therapy**. 21(2). 119-144.
- Rutter, M. (2001). Psychosocial Adversity: Risk, Resilience, And Recovery. In J. M. Richman & M. W. Fraser (Eds.), **The Context of Youth Violence: Resilience, Risk, and Protection** (Pp. 13–41). Westport, Ct: Praeger.
- Sacker, A. & Schoon, I. (2007). Educational Resilience in Later Life: Resources and Assets in Adolescence and Return to Education After Leaving School at Age 16. **Social Science Research**. 36(3). 873-896.
- Sakızlıoğlu, B. E. (2003). Üniversite Seçme Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Yaşadıkları Sınav Kaygısı ile Aile İşlevleri Arasındaki İlişkiler. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Sameroff, A. J., Seifer, R. & Zax, M. (1982). Early Development of Children at Risk for Emotional Disorder. **Monographs for the Society for Research in Child Development**. 50(1-2). 211-227 (Serial No. 209)
- Sameroff, A., Seifer, R., Zax, M., & Barocas, R. (1987). Early Indicators of Developmental Risk: Rochester Longitudinal Study. **Schizophrenia Bulletin**. 13(3). 383.
- Saruhan, N. (1996). Ankara İl Merkezinde Lise Son Sınıfa Devam Eden Öğrencilerin Atılganlıkları İle Ana ve Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi. Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Sarwar, M., Inamullah, H., Khan, N. & Anwar, N. (2010). Resilience and Academic Achievement of Male and Female Secondary Level Students in Pakistan. **Journal of College Teaching and Learning**. 7(8). 19.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. **American Psychologist**. 55(1). 5-14.
- Senemoğlu, N. (2010). **Gelişim, Öğrenme ve Öğretim: Kuramdan Uygulamaya**. Pegem Akademi.
- Sevim, B. (2011). Roles of Attachment Styles on Personality Traits, and Anger on Relationship and Life Satisfaction: Mediator Roles of Humor, Intimacy, and Psychological Problems. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Middle East Technical University. School of Social Sciences.
- Sherman, L. W. (1985) Humor And Social Distance. **Perceptual And Motor Skills**. 61. 1274.
- Sipahioğlu, Ö. (2008). Farklı Risk Gruplarındaki Ergenlerin Psikolojik Sağlımlıklarının İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Siyez, D. M. & Aysan, F. (2007). Ergenlerde Görülen Problem Davranışların Psiko-Sosyal Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Açısından Yordanması. **Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. 20(1). 145-171.
- Small, S. A. & Luster, T. (1994). Adolescent Sexual Activity: An Ecological, Risk-Factor Approach. **Journal of Marriage and the Family**. 181-192.
- Smith, M. J. (1975). **When I Say No, I Feel Guilty: How to Cope-Using the Skills of Systematic Assertive Therapy**. Bantam.
- Steinberg, L. D. (2007). **Ergenlik**. Çok, F. (Çev. Ed.) İmge Kitabevi Yayınları.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2007). **Using Multivariate Statistics**. Pearson Education.
- Tataker, T. (2003). Ergenlerin Atılganlık Düzeyi ile Ruhsal Sorunları Arasındaki İlişkinin Araştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. 3(26). 77-86.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. 35(35). 297-306.
- Topçu-Ersoy, H. (2005). Lise Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Yordanması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Toraman, S. Ö. (2009). Bilim Sanat Merkezlerine Devam Eden ve Etmeyen İlköğretim 12 Yaş Çocuklarının Saldırganlık, Atılganlık, Çekingenlik ve Mizah Özelliklerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi. Ankara.

- Townend, A. (2007). **Assertiveness And Diversity**. Springer.
- Tucker, R. K., Weaver, R. L. & Redden, E. M. (1983). Differentiating Assertiveness, Aggressiveness, and Shyness: A Factor Analysis. **Psychological Reports**. 53(2). 607-611.
- Turgut, Ö. (2015). Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin, Önemli Yaşam Olayları, Algılanan Sosyal Destek ve Okul Bağlılığı Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tümekaya, S., Hamarta, E., Deniz, M. E., Çelik, M. & Aybek, B. (2008). Duygusal Zeka Mizah Tarzı ve Yaşam Doyumu: Üniversite Öğretim Elemanları Üzerine Bir Araştırma. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. 3(30). 1-18.
- Uğurluoğlu, M. Y. (1996). Lise Öğrencilerinde Özsaygı Düzeyi ile Atılgan Kişilik Özelliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Uz-Baş, A. (2012). Kişilerarası İlişkiler ve İletişimde Güvengenlik. Kaya, A. (Ed.) **Kişilerarası İlişkiler ve Etkili İletişim**. (174-194). Pegem Yayınevi.
- Ülker Tümlü, G. & Receptoğlu, E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. **Yükseköğretim ve Bilim Dergisi**. 3(3). 205-213.
- Vaillant, G. E. (1995). **The Wisdom Of The Ego**. Cambridge, Ma, US: Harvard University Press.
- Vaillant, G.E. (1977). **Adaptation To Life**. Toronto: Little, Brown, & Co.
- Vance, E. & Sanchez, H. (1998). Creating A Service System That Builds Resiliency. **NC Department Of Health And Human Services**.

- Voltan, N. & Öğretmen, T. (2007). Kendini Belirleme (Güvengenlik) Ölçeği Geliştirme Çalışmaları. **Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi**. 3(27). 67-78.
- Voltan, N. (1980). Rathus Atılganlık Envanteri Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. **Psikoloji Dergisi**. 10. 23-25.
- Voltan-Acar, N., Arıcıoğlu, A., Gültekin, F. & Gençtanırım, D. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Güvengenlik Düzeylerinin İncelenmesi. **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. 35. 342-350.
- Wasonga, T. (2002). Gender Effects on Perceptions of External Assets, Development of Resilience and Academic Achievement: Perpetuation Theory Approach. **Gender Issues**. 20(4). 43-54.
- Werner, E. (1990). Protective Factors And Individual Resilience. In S. M. Meisels & J. P. Shonkoff (Ed.) **Handbook Of Early Childhood Intervention** (97-116). New York: Cambridge University Press.
- Werner, E. (2005). Resilience And Recovery: Findings From The Kauai Longitudinal Study. **Focal Point Research, Policy, and Practice in Children's Mental Health**. 19(1). 11-14.
- Werner, E. E. & Smith, R. S. (1992). **Overcoming The Odds: High Risk Children From Birth to Adulthood**. New York: Cornell University Press.
- Werner, E. E. (1996). Vulnerable But Invincible: High Risk Children From Birth to Adulthood. **European Child & Adolescent Psychiatry**. 5(1). 47-51.
- Williams, J. & Nelson-Gardell, D. (2012). Predicting Resilience In Sexually Abused Adolescents. **Child Abuse and Neglect**. 36, 53-63
- Williams, J. M. & Stout, J. K. (1985). The Effect Of High and Low Assertiveness on Locus of Control and Health Problems. **The Journal of Psychology**. 119(2). 169-173.

- Wolin, S. & Wolin, S. (1995). Resilience Among Youth Growing Up in Substance-Abusing Families. **Pediatric Clinics**. 42(2). 415-429.
- Yager, T. J. & Rotheram-Borus, M. J. (2000). Social Expectations Among African American, Hispanic, And European American Adolescents. **Cross-Cultural Research**. 34(3). 283-305.
- Yerlikaya, E. E. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları ile Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yerlikaya, E.E. (2003). Mizah Tarzları Ölçeğinin Uyarlama Çalışması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yerlikaya, N. (2007). Lise Öğrencilerinin Mizah Tarzları İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yılmaz, H. & Sipahioglu, O. (2012). Farklı Risk Gruplarındaki Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının İncelenmesi. **İlköğretim Online**. 11(4). 927-944.
- Yue, X. D., Hao, X. & Goldman, G. L. (2010). Humor Styles, Dispositional Optimism, and Mental Health Among Undergraduates in Hong Kong and China. **Journal of Psychology in Chinese Societies**. 11(2). 173.
- Yue, X. D., Liu, K. W. Y., Jiang, F. & Hiranandani, N. A. (2014). Humor Styles, Self-Esteem, and Subjective Happiness. **Psychological Reports**. 115(2). 517-525.
- Zengin, F. (2008). Müzakere (Problem Çözme) ve Arabuluculuk Eğitim Programının İlköğretim 4.-5. Sınıf Öğrencilerinin Çatışma Çözüm Stilleri ve Atılabilirlik Becerileri Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Zigler, E. & Glick, M. (1986). **A Developmental Approach To Adult Psychopathology**. New York: Wiley.
- Zillman, D. (1983). Disparagement Humor. In P. E.McGhee & J.H. Goldstein (Ed.), **Handbook of Humor Research** (Vol.1, Pp. 85–108). New York: Springer.
- Zimmerman, M. A. (2013). Resiliency Theory A Strengths-Based Approach to Research and Practice for Adolescent Health. **Health Education & Behavior**. 40(4). 381-383.

EKLER

Ek 1. Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeği

Aşağıdaki ifadeler ile ilgili hislerinizi, her ifadenin yanındaki kısımda size en uygun olan seçenekteki harfin üzerine (X) işareti koyarak belirtiniz. Lütfen sadece bir seçeneği işaretleyiniz.

Aşağıda okulunuzla ilgili yazılan ifadelere ne kadar katılıyorsunuz?

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Bu okuldaki insanlara kendimi yakın hissediyorum.	A	B	C	D
2. Bu okulda olmaktan mutluyum.	A	B	C	D
3. Kendimi bu okulun bir parçası gibi hissediyorum.	A	B	C	D
4. Bu okuldaki öğretmenler öğrencilere tarafsız davranırlar.	A	B	C	D
5. Okulumda kendimi güvende hissediyorum.	A	B	C	D

Aşağıdaki ifadelerin **OKULUNUZ ve orada yapabildiğiniz şeyler** açısından ne kadar doğru olduğunu, her ifadenin yanındaki kısımda size en uygun olan seçenekteki harfin üzerine (X) işareti koyarak belirtiniz. Lütfen sadece bir seçeneği işaretleyiniz.

Okulumda bir öğretmenim ya da başka bir yetişkin kişi ...

	Doğru	Biraz Doğru	Oldukça	Çok Doğru
	Değil		Doğru	
6. benimle gerçekten ilgilenir.	A	B	C	D
7. iyi bir şey yaptığımda bunu bana söyler.	A	B	C	D
8. benim yokluğumu farkeder.	A	B	C	D
9. her zaman elimden gelenin en iyisini yapmamı ister.	A	B	C	D

10. anlatacak birşeyim olduğunda beni dinler.	A	B	C	D
11. benim başarılı olacağıma inanır.	A	B	C	D
12. benden kurallara uymamı bekler.	A	B	C	D

Okulda...

	Doğru	Biraz Doğru	Oldukça	Çok Doğru
	Değil		Doğru	
13. ilginç faaliyetlerde bulunurum.	A	B	C	D
14. sınıf içi faaliyetler ya da kurallarla ilgili kararlar alınmasına yardımcı olurum.	A	B	C	D
15. farklılık yaratacak birşeyler yaparım.	A	B	C	D
16. başka kişilere yardım etmek için birşeyler yaparım.	A	B	C	D
17. spor, eğitsel kollar ya da diğer ders dışı faaliyetlere katılırım.	A	B	C	D

Aşağıdaki ifadeler, sizin okulunuz ya da eviniz dışında **mahallenizde, semtinizde veya çevrenizde bulunan KOMŞULARINIZ ya da aileniz dışındaki bir YETİŞKİN kişi** ile karşılaşabileceğiniz durumlarla ilgilidir. Belirtilen her ifadenin yanındaki kısımda size en uygun olan seçenekteki harfin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen sadece bir seçeneği işaretleyiniz.

Evim ya da okulum dışında bir yetişkin kişi ...

	Doğru	Biraz Doğru	Oldukça	Çok Doğru
	Değil		Doğru	
18. benimle gerçekten ilgilenir.	A	B	C	D
19. iyi bir şey yaptığımda bunu bana söyler.	A	B	C	D

20. birşeye üzülmüşsem bunun farkına varır.	A	B	C	D
21. benim başarılı olacağıma inanır.	A	B	C	D
22. her zaman elimden gelenin en iyisini yapmamı ister.	A	B	C	D
23. güvendiğim biridir.	A	B	C	D

Evim ya da okulum dışında, aşağıda belirtilen şeyleri yaparım...

	Doğru Değil	Biraz Doğru	Oldukça Doğru	Çok Doğru
24. Kulüplere, spor takımlarına ya da okul dışındaki diğer grup faaliyetlerine katılırım.	A	B	C	D
25. Müzik, sanat, edebiyat, spor ya da başka bir uğraşı ile ilgilenirim.	A	B	C	D
26. Diğer insanlara yardım ederim.	A	B	C	D

Aşağıda **ARKADAŞLARINIZ** ile ilgili belirtilen ifadeler ne kadar doğrudur? Her ifadenin yanındaki kısımda size en uygun olan seçenekteki harfin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen yalnız bir seçeneği işaretleyiniz.

Benim yaşımda bir arkadaşım ...

	Doğru Değil	Biraz Doğru	Oldukça Doğru	Çok Doğru
27. benimle gerçekten ilgilenir.	A	B	C	D
28. benimle sorunlarım hakkında konuşur.	A	B	C	D
29. zor bir anımda bana yardımcı olur.	A	B	C	D

Arkadaşlarım ...

	Doğru	Biraz Doğru	Oldukça	Çok Doğru
	Değil		Doğru	
30. başlarını çok fazla derde sokarlar.	A	B	C	D
31. doğru olanı yapmaya çalışırlar.	A	B	C	D
32. okulda başarılıdır.	A	B	C	D

Aşağıda kendi **EVİNİZ** ya da **evde birlikte yaşadığınız YETİŞKİNLER** için belirtilen ifadeler ne kadar doğrudur? Her ifadenin yanındaki kısımda size en uygun olan seçenekteki harfin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen sadece bir seçeneği işaretleyiniz.

Evimde annem, babam ya da başka bir büyüğüm ...

	Doğru	Biraz Doğru	Oldukça	Çok Doğru
	Değil		Doğru	
33. benden kurallara uymamı bekler.	A	B	C	D
34. derslerimle ilgilenir.	A	B	C	D
35. benim başarılı olacağıma inanır.	A	B	C	D
36. benimle sorunlarım hakkında konuşur.	A	B	C	D
37. benden her zaman elimden gelenin en iyisini yapmamı ister.	A	B	C	D
38. anlatacak bir şeyim olduğunda beni dinler.	A	B	C	D

Evde ...

	Doğru	Biraz Doğru	Oldukça	Çok Doğru
	Değil		Doğru	
39. Anne-babam ya da diğer büyüklerimle eğlenceli şeyler yapar ya da eğlenceli yerlere giderim.	A	B	C	D

40. Farklılık yaratacak birşeyler yaparım.	A	B	C	D
41. Aile içinde kararların alınmasına yardımcı olurum.	A	B	C	D

Aşağıdaki ifadeler kişisel olarak sizi ne derece doğru yansıtıyor? **KENDİNİZ** hakkında belirtilen her ifadenin yanındaki kısımda size en uygun olan seçenekteki harfin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen sadece bir seçeneği işaretleyiniz.

	Doğru	Biraz Doğru	Oldukça	Çok Doğru
	Değil		Doğru	
42. Birisinin duyguları incindiğinde kendimi kötü hissederim.	A	B	C	D
43. Diğer insanların neler yaşadıklarını anlamaya çalışırım.	A	B	C	D
44. Yardıma ihtiyacım olduğunda konuşabileceğim birini bulurum.	A	B	C	D
45. Bir problemim olduğunda yardım almak için nereye gideceğimi bilirim.	A	B	C	D
46. Sorunlarımı onlar hakkında konuşarak ya da yazarak halletmeye çalışırım.	A	B	C	D
47. Sorunlarımı kendi başıma çözebilirim.	A	B	C	D
48. Uğraşırsam pek çok şeyi yapabilirim.	A	B	C	D
49. Benimkinden farklı görüşleri olan birisiyle çalışabilirim.	A	B	C	D
50. İyi yaptığım pek çok şey vardır.	A	B	C	D
51. Yaşıtım olan diğer öğrencilerle birlikte çalışmaktan hoşlanırım.	A	B	C	D
52. Kendi haklarımı başkalarını incitmeden korurum.	A	B	C	D
53. Başkalarının nasıl hissettiğini ve düşündüğünü anlamaya çalışırım.	A	B	C	D

54. Hayatımın bir amacı vardır.	A	B	C	D
55. Kendi ruh halimi ve duygularımı anlayabilirim.	A	B	C	D
56. Neyi, neden yaptığımı bilirim.	A	B	C	D
57. Gelecekle ilgili amaç ve planlarım var.	A	B	C	D
58. Liseyi bitirmeyi düşünüyorum.	A	B	C	D
59. Liseden sonra üniversiteye ya da yüksekokula gitmeyi düşünüyorum.	A	B	C	D

Ek 2. Voltan Acar Kendini Belirleme Envanteri

Size 28 maddelik bir envanter verilmiştir. Her maddeyi dikkatlice okuyup, size uygunluk derecesine göre değerlendiriniz. Cevap kağıdının üzerine her bir madde için madde eğer sizi çok iyi anlatıyorsa 6; oldukça iyi anlatıyorsa 4; eğer pek anlatmıyorsa 3; yeterince anlatmıyorsa 2; hiç anlatmıyorsa 1 yazınız.

Örnek: İnsanlarla kavga etmekten hoşlanırım.

Cevap kağıdı üzerine, eğer bir madde sizi çok iyi anlatıyorsa 6; oldukça iyi anlatıyorsa 5; biraz anlatıyorsa 4; sizi pek anlatmıyorsa 3; sizi yeterince anlatmıyorsa 2; sizi hiç anlatmıyorsa bir puan veriniz.

- 6 Beni çok iyi anlatıyor,
- 5 Beni oldukça anlatıyor,
- 4 Beni biraz anlatıyor,
- 3 Beni pek anlatmıyor,
- 2 Beni yeterince anlatmıyor,
- 1 Beni hiç anlatmıyor.

Maddeler

1. Sıkılganlığım yüzünden karşı cinse herhangi bir öneride bulunamıyorum ya da onların önerilerini kabul edemiyorum.
2. Bir lokantada istediğime göre yemek gelmezse, garsona bunu nazikçe ifade ederim.
3. Başkalarının beni kırdığını fark ettiğim halde, onları incitmeden kırıldığımı ifade ederim.
4. İstemediğim bir malı almam için ısrar edilirse, “hayır”, demekte güçlük çekerim.

5. Doğrusunu isterseniz, insanlar beni kullanır.
6. Yeni tanıştığım insanlarla, yada yabancılarla rahatça konuşurum.
7. Karşı cinsten çekici birine çoğu kez ne söyleyeceğimi bilmem.
8. Resmi telefon konuşmaları yapmaktan çekinirim.
9. Benim tanıdığım, ama birbirini tanımayan iki kişiyi tanıştırmada güçlük yaşarım.
10. Satın aldığım şeyleri iade etmekten çekinirim.
11. Beni rahatsız eden saygın bir yakınıma rahatsızlığımı ifade etmek yerine duygularımı ondan saklarım.
12. Aptalca görünürüm korkusuyla soru sormaktan kaçınırım.
13. Satıcılarla pazarlık etmekten kaçınırım.
14. Duygularımı ifade ederken açık ve samimiyimdir.
15. Biri benim hakkımda uygun olmayan bir biçimde konuşursa, hemen o kişiye nezaket çerçevesinde kendimi ifade ederim.
16. Çoğunlukla ‘hayır’, demekte güçlük çekerim.
17. Duygularımı anında açıklamaktansa biriktirmeyi yeğlerim.
18. Kötü bir hizmet verildiğinde uygun bir dil kullanarak şikayetçi olurum.
19. ‘Benim için fark etmez’, cümlesini çok kullanırım.
20. Arkadaşlarımla, sinemaya ya da v.b gibi yerlere giderken filmi yada oyunu onlar seçer, ben uyarım.

21. Övüldüğümde bazen ne diyeceğimi bilmem.
22. Tiyatro, sinema gibi topluluklarda iki kişi yüksek sesle konuşursa, onlara susmalarını yada konuşmalarına başka bir yerde devam etmelerini nazikçe söylerim.
23. Sırada öne geçen birine yaptığının yanlış olduğunu uygun bir dille ifade ederim.
24. Rahatlıkla fikrimi ifade ederim.
25. Hiçbir şey söylemediğim zamanlar olur.
26. Hak ettiklerinde diğerlerini rahatlıkla överim.
27. Konuşurken diğerleriyle göz göze gelmekten kaçınırım.
28. Diğerleriyle konuşurken sesimin yeterince duyulmadığının farkındayım.

Ek 3. Mizah Tarzları Ölçeği

İnsanlar mizahı çok farklı biçimlerde yaşar ve dışa vururlar. Aşağıda mizahın yaşanabileceği farklı biçimleri ifade eden cümleler yer almaktadır. Lütfen her bir cümleyi dikkatle okuyarak o ifadeye ne ölçüde katıldığınızı ya da katılmadığınızı belirtin. Lütfen mümkün olduğunca dürüst ve tarafsız olarak yanıtlamaya çalışın. Yanıtlarınız için aşağıdaki değerlendirme ölçeğini temel alın:

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamıyla katılıyorum
1. Genellikle çok fazla gülmem ya da başkalarıyla şakalaşmam.							
2. Moralim bozuk olduğunda genellikle kendimi mizahla neşelendirebilirim.							
3. Birisi hata yaptığında çoğunlukla onunla bu konuda dalga geçerim.							
4. İnsanların benimle dalga geçmelerine ya da bana gülmelerine gereğinden fazla izin veriyorum.							
5. İnsanları güldürmek için çok fazla uğraşmam gerekmez - doğuştan esprili bir insan gibiyimdir.							
6. Tek başıma bile olsam çoğunlukla yaşamın gariplikleriyle eğlenirim.							
7. İnsanlar asla benim mizah anlayışım yüzünden gücenmez ya da incinmezler.							
8. Kendimi yermem ailemi ya da arkadaşlarımı güldürüyorsa eğer, çoğunlukla bu işi kendimden geçerek yaparım.							

9. Başımдан geçen komik şeyleri anlatarak insanları pek güldürmem.
10. Üzgün ya da mutsuzsam, kendimi daha iyi hissetmek için genellikle o durumla ilgili gülünç bir şeyler düşünmeye çalışırım.
11. Espri yaparken ya da komik bir şey söylerken genellikle karşımdakilerin bunu nasıl kaldıracağını pek önemsemem.
12. Çoğunlukla kendi güçsüzlüklerim, gaflarım ya da hatalarımla ilgili gülünç şeylerden söz ederek, insanların beni daha çok sevmesini ya da kabul etmesini sağlamaya çalışırım.
13. Yakın arkadaşlarımla çok sık şakalaşır ve gülerim.
14. Yaşama karşı takındığım mizahi bakış açısı, benim olaylar karşısında aşırı derecede üzülmemi ya da kederlenmemi önler.
15. İnsanların, mizahı başkalarını eleştirmek ya da aşağılamak için kullanmalarından hoşlanmam.
16. Çoğunlukla kendi kendimi kötüleyen ya da alaya alan espriler yapmam.
17. Genellikle fıkra anlatmaktan ve insanları eğlendirmekten hoşlanmam.
18. Tek başınyaysam ve mutsuzsam, kendimi neşelendirecek gülünç şeyler düşünmeye çalışırım.
19. Bazen öyle komik şeyler gelir ki aklıma bunlar insanları incitebilecek, yakışık almaz şeyler olsa bile, kendimi tutamam söylerim.
20. Espiriler yaparken ya da komik olmaya çalışırken çoğunlukla kendimi gereğinden fazla eleştiririm.
21. İnsanları güldürmekten hoşlanırım.

22. Kederli ya da üzgünsem genellikle mizahi bakış açımı kaybederim.
23. Bütün arkadaşlarım bunu yapıyor olsa bile, bir başkasıyla alay edip ona gülerlerken asla onlara eşlik etmem.
24. Arkadaşlarımla ya da ailemle birlikteyken çoğunlukla hakkında espri yapılan ya da dalga geçilen kişi ben olurum.
25. Arkadaşlarımla çok sık şakalaşmam.
26. Tecrübelerime göre bir durumun eğlendirici yanlarını düşünmek, sorunlarla başa çıkmada çoğunlukla etkili bir yoldur.
27. Birinden hoşlanmazsam çoğunlukla onu küçük düşürmek için hakkında espri yapar ya da alay ederim.
28. Sorunlarım varsa ya da üzgünsem, çoğunlukla gerçek duygularımı, en yakın arkadaşlarım bile anlamasın diye, espriler yaparak gizlerim.
29. Başkalarıyla birlikteyken genellikle aklıma söyleyecek esprili şeyler gelmez.
30. Neşelenmek için başkalarıyla birlikte olmam gerekmez, genellikle tek başımayken bile gülecek şeyler bulabilirim.
31. Bir şey bana gerçekten gülünç gelse bile, birini gücendirecekse eğer, buna gülmem ya da bununla ilgili espri yapmam.
32. Başkalarının bana gülmesine izin vermek; benim, ailemi ve arkadaşlarımı neşelendirme tarzımdır.

Ek 4. Ölçek İzinleri

Gönderen: Cem Ali Gizir cagizir <cagizir@mersin.edu.tr>

Gönderildi: 4 Mart 2016 Cuma 01:21

Kime: Ümmügülsüm Akgün

Konu: Re: Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeği Hakkında

Kolay gelsin.

Cem.

1 Mart 2016 16:32 tarihinde Ümmügülsüm Akgün <ummu_gulsum_akgun@hotmail.com> yazdı:

Hocam merhaba,

Ben Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programı yüksek lisans öğrencisi, Ümmügülsüm Akgün. Halihazırda Doç.Dr. Aslı Uz Baş danışmanlığında tez çalışmamı yürütmekteyim. Araştırmada değişkenlerden biri psikolojik sağlamlık ve bunu ölçmek için sizin uyarlamış olduğunuz Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeği'ni kullanmayı düşünüyoruz.

Ölçeği benimle paylaşabilirseniz çok sevinirim.

Çalışmalarınızda başarılar dilerim, iyi günler.

Ek 4. Ölçek İzinleri (Devamı)

Tuncay Öğretmen <togretmen@gmail.com>

5.11.2016 (Cmt), 22:10

Siz

Merhaba Ümmügülsüm,

Ölçeği atıf yaptığın sürece kullanabilirsin.

OK:

Doç. Dr. Tuncay Öğretmen

Ege Üniversitesi, Eğitim Fakültesi

Eğitim Bilimleri Bölümü

Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme Anabilim Dalı

Bornova/İzmir

5 Kasım 2016 17:37 tarihinde Ümmügülsüm

Akgün <ummu_gulsum_akgun@hotmail.com> yazdı:

Tuncay hocam, merhaba.

Ben Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışma Programı yüksek lisans öğrencisi, Ümmügülsüm Akgün. Halihazırda Doç. Dr. Aslı Uz Baş danışmanlığında tez çalışmamı yürütmekteyim. Konum ise Lise Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcıları Olarak Güvenlik ve Mizah Tarzlari. Danışman hocam katılımcıların güvenlik düzeyini ölçmek adına Kendini Belirleme (Güvenlik) Ölçeği'ni kullanmamızın daha sağlıklı olacağını belirtti. Çalışmanızın üniversite öğrencilerinin güvenlik düzeyini ölçmek amacıyla kullanıldığını biliyorum, benim çalışma yapacağım grup lise öğrencileri olduğundan bu konuyu danışman hocam Aslı Uz Baş ile ayrıca görüştüm ve sizin için de uygunsa ölçeğin lise öğrencileri için doğrulayıcı faktör analizi çalışmasını tezim kapsamında yapmayı düşünüyorum. Eğer faktör yapısı doğrulanırsa ölçeği kullanacağım. Bu durumda ölçeği kullanmam sizin için uygun olur mu? Saygılarımla.

Ümmügülsüm AKGÜN

Ek 4. Ölçek İzinleri (Devamı)

tuncay ogretmen <tuncay.ogretmen@ege.edu.tr>

24.4 (Sal) , 21:42

Siz

Cronbach alfa kullanabilirsin.

OK.

Kimden: "Ümmügülsüm Akgün" <ummu_gulsum_akgun@hotmail.com>

Kime: "tuncay ogretmen" <tuncay.ogretmen@ege.edu.tr>

Gönderilenler: 24 Nisan Salı 2018 16:31:09

Konu: Kendini Belirleme Envanteri Hk.

Tuncay hocam merhaba.

Ben Ümmügülsüm Akgün, DEU Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümünde Prof. Dr. Asli Uz Bas danışmanlığında yüksek lisans yapıyorum.

Sizin izniniz ile Kendini Belirleme Envanteri'ni lise öğrencilerinde uygulamistim.

Analiz için yardım aldığım istatistik uzmanı bu çalışmada bu envanter için Cronbach Alfa değerini bulmanın uygun olacağını belirtti. Ben envanteri geliştiren kişilerden biri olduğunuz için bu konuda size danışmak istedim, Cronbach Alfa değerini incelemek uygun olacaktır, değil mi? Görüşleriniz benim için çok yol gösterici olacak. Şimdiden teşekkür eder, kolaylıklar dilerim.

Ek 4. Ölçek İzinleri (Devamı)

Gönderen: Ercument Yerlikaya <ercumentyerlikaya@gmail.com>

Gönderildi: 24 Şubat 2016 Çarşamba 15:01

Kime: ummu_gulsum_akgun@hotmail.com

Konu: Fwd: Mizah Tarzları Ölçeği

Selamlar,

Mizah Tarzları Ölçeği'ni araştırmanızda kullanmaya karar vermenize sevindim.

İhtiyaç duyabileceğiniz kimi bilgileri ekteki dosyalarda bulabilirsiniz. Kolay gelsin, iyi çalışmalar.

E. Ercüment Yerlikaya
Çukurova Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi
Psikoloji Bölümü
01330 Balcalı/ADANA
ercumentyerlikaya@gmail.com

Gönderen: ümmügülsüm akgün <ummu_gulsum_akgun@hotmail.com>

Gönderildi: 24 Şubat 2016 Çarşamba 14:58

Kime: ercumentyerlikaya@gmail.com

Konu: Mizah Tarzları Ölçeği Hakkında

Ercüment hocam merhaba,

Ben Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programı yüksek lisans öğrencisi, Ümmügülsüm Akgün. Halihazırda Doç. Dr. Aslı Uz Baş danışmanlığında tez çalışmamı yürütmekteyim. Araştırmanın değişkenlerinden biri de mizah tarzları. Katılımcıların mizah tarzlarını ölçmek adına uyarlama çalışmasını yaptığınız Mizah Tarzları Ölçeği'ni kullanmak istiyorum.

Ölçeği benimle paylaşabilirseniz çok sevinirim.

Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim. İyi günler.

Ek 5. Ölçek Uygulama İzni



**T.C.
İZMİR VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü**

Sayı : 12018877-604.01.02-E.13868145

Konu : Ümmügülsüm AKGÜN
Araştırma İzni

08/12/2016

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 07/03/2012 tarihli ve B.08.0.YET.00.20.00.0/3616 sayılı yazısı (Genelge 2012/13)
b) Dokuz Eylül Üniversitesi Rektörlüğü Öğrenci İşleri Daire Başkanlığının 24/11/2016 tarihli ve 01916sayılı yazısı.

Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programı öğrencisi Ümmügülsüm AKGÜN'ün " Lise Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcıları Olarak Güvenlik ve Mizah Tarzları" konulu tez çalışması için kullanacağı ölçekleri, Müdürlüğümüz Buca İlçesine bağlı Şerife Bacı Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Devlet Malzeme Ofisi Çok Programlı Anadolu Lisesi, Bornova Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Çiğli Şehit Ali Karaoğlu Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Büyük Çiğli Anadolu Lisesi, Karşıyaka Şemikler Anadolu Lisesi, Menemen Atatürk Anadolu Lisesi, Konak Nevvar Salih İşgören Eğitim Kampüsü 2 Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerine uygulama isteği ilgi (b) yazı ile belirtilmektedir.

Söz konusu ölçeklerin uygulanmasının, yukarıda adı geçen ilçelerin okulunda 2016-2017 Eğitim öğretim yılında eğitim öğretimi aksatmayacak ve eğitim kurumu yöneticilerinin uygun gördüğü şekilde yapılması Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Ömer YAHŞI
Milli Eğitim Müdürü

Ek:
Araştırma Değerlendirme Formu,
Anket Formları (10 sayfa)

OLUR
08/12/2016
Adem KARAHASANOĞLU
Vali a.
Vali Yardımcısı

Fevzi Paşa Mh. 452 Sk. No:15 Strateji Geliştirme Hizmetleri 1. Bölümü Konak/İZMİR
Elektronik Ağ: izmir.meb.gov.tr
e-posta: strateji35_1@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: N.GÜR
Tel: (0 232) 2803631

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evrakaorgu.meb.gov.tr> adresinden 0d3f-04be-318d-a01e-7df0 koda ile teyit edilebilir.

Ek 5. Ölçek Uygulama İzni (Devamı)



T.C.
İZMİR VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

08.12.2016

Sayı : 12018877-604.01.02E.13888813

Konu: Ümmügülüm AKGÜN
Araştırma İzni

..... İLÇE MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 07/03/2012 tarihli ve B.08.0.YET.00.20.00.0/3616 sayılı yazısı (Genelge 2012/13).
b) Dokuz Eylül Üniversitesi Rektörlüğü Öğrenci İşleri Daire Başkanlığının 24/11/2016 tarihli ve 01916sayılı yazısı.
c) 08/11/2016 tarihli ve 13868147 sayılı Valilik Onayı.

Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programı öğrencisi Ümmügülüm AKGÜN'ün " Lise Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcıları Olarak Güvengenlik ve Mizah Tarzları" konulu tez çalışması için kullanacağı ölçekleri, Müdürlüğümüz Buca İlçesine bağlı Şerife Bacı Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Devlet Malzeme Ofisi Çok Programlı Anadolu Lisesi, Bornova Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Çiğli Şehit Ali Karaoğlu Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Büyük Çiğli Anadolu Lisesi, Karşıyaka Şemikler Anadolu Lisesi, Menemen Atatürk Anadolu Lisesi, Konak Nevvar Salih İşören Eğitim Kampüsü 2 Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerine uygulama isteği ilgi (c) Valilik Onayı ile uygun görülmüştür.

Söz konusu ölçeklerin uygulanmasının, yukarıda adı geçen okullarda, 2016-2017 eğitim öğretim yılında eğitim öğretimi aksatmayacak, eğitim kurumu yöneticilerinin uygun gördüğü şekilde ve araştırma yapılmadan önce araştırmanın yapılacağı okullar tarafından "Millî Eğitim Bakanlığına Bağlı Her Tür Okul ve Kurumlarda Yapılmasına İzin Verilen Araştırma Uygulamasında, Olabilecek Zararları Karşılama Taahhüdü" adlı ekin araştırmacı tarafından doldurulması gerekmektedir.

Şemsettin ÜNAL
Müdür a.
Müdür Yardımcısı

Ek:
1- Valilik Onayı (1 sayfa)
2- Araştırma Değerlendirme Formu,
Anket Formları (10 sayfa)
3- Taahhüt Formu (1 sayfa)
Dağıtım: Buca, Bornova, Çiğli, Karşıyaka, Konak, Menemen İlçe MEM

Fevzi Paşa Mh. 452 Sk. No:15 Strateji Geliştirme Hizmetleri 1 Bölümü Konak/İZMİR
Elektronik Ağ: izmir.meb.gov.tr
e-posta: strateji35_1@meb.gov.tr

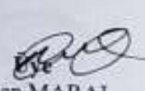
Ayrıntılı bilgi için: N.GÜR
Tel: (0232)280 36 11

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evrak.sorgu.meb.gov.tr> adresinden dc73-2ca1-3512-a111-ee64 kodu ile teyit edilebilir.

Ek 5. Ölçek Uygulama İzni (Devamı)

T.C.
İZMİR VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

ARAŞTIRMA DEĞERLENDİRME FORMU

ARAŞTIRMA SAHİBİNİN	
Adı Soyadı	Ümmügülüm AKGÜN
Kurumu / Üniversitesi	Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Araştırma yapılacak iller	İzmir
Araştırma yapılacak eğitim kurumu ve kademesi	Çiğli Şehit Ali Karaoğlu Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi + Bornova Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi + Buca Şerife Bacı Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi — Menemen Atatürk Anadolu Lisesi + Şemikler Anadolu Lisesi + Konak Kenan Evren Anadolu Lisesi Buca Devlet Malzeme Ofisi Çok Programlı Anadolu Lisesi Büyükdüğü Anadolu Lisesi + Konak Nevvar Salih İşgören Eğitim Kampüsü 2 Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
Araştırmanın konusu	Lise Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcıları olarak Güvenlik ve Mizah Tarzları
Üniversite / Kurum onayı	---
Araştırma/proje/ödev/tez önerisi	Lise Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcıları olarak Güvenlik ve Mizah Tarzları tez
Veri toplama araçları	Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeği Kendini Belirleme (Güvenlik) Ölçeği Mizah tarzları Ölçeği
Görüş istenilecek Birim/Birimler	----
KOMİSYON GÖRÜŞÜ	
İlgi: Milli Eğitim Bakanlığı'nın 07/03/2012 tarihli ve 3616 sayılı Araştırma, yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinleri Konulu, 2012/13 Sayılı Genelgesi. Genelge gereğince; araştırma başvurusu olması gereken nitelikler açısından incelenmiş olup, araştırmanın 2016-2017 öğretim yılında eğitim öğretimi aksatmayacak ve eğitim kurumları yöneticilerinin uygun gördüğü şekli ile yapılmasına oybirliği ile karar verilmiştir.	
Komisyon Kararı	Oybirliği ile alınmıştır.
Muhallif üyenin Adı ve Soyadı: ---	Gerekçesi; -----
KOMİSYON	
06/12/2016  Komisyon Başkanı M. Fatih VARGELOĞLU	Üye Dr. Resul YAVUZ G. 12/11/16
 Üye Nefise VARGELOĞLU	 Üye Nurdan MARAL



DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU



Tarih: .../.../.....

Tez Başlığı: LİSE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN YORDAYICILARI OLARAK
GÜVENGENLİK VE MİZAH TARZLARI

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 177 sayfalık kısmına ilişkin, 04/07/2018 tarihinde tez danışmanım tarafından Dokuz Eylül Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı'nın sağladığı İntihal Tespit Programından (Turnitin-Tez İntihal Analiz Programı) aşağıda belirtilen **filtreleme tiplerinden biri** (uygun olanı işaretleyiniz) uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin **benzerlik oranı % 25** dir.

- <http://www.kutuphane.deu.edu.tr/tr/turnitin-tez-intihal-analiz-programi/> adresindeki Tez İntihal Analiz Programı Kullanım Kılavuzunu okudum ☒

Filtreleme Tipi 1(Maksimum %15) ☐

Filtreleme Tipi 2(Maksimum %30) ☒

☐ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç, ☐ Kaynakça hariç, ☐ Alıntılar dâhil, ☐ Altı (6) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç.	☐ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç, ☐ Kaynakça dâhil, ☐ Alıntılar dâhil.
EK 1- İntihal Tespit Programı Raporu İLK SAYFA Çıktısı. ☒ EK 2- İntihal Tespit Programı Raporu (Tümü) Cd İçinde. ☒	

Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esasları'nı inceledim ve yukarıda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmasının herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Adı Soyadı : Ümmügülsüm AKGÜN
Öğrenci No : 2015950040
Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri
Programı : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli YL
Statüsü : Yüksek Lisans ☒ Doktora ☐

ÖĞRENCİ

(Adı Soyadı, İmza, Tarih)
Ümmügülsüm AKGÜN

04.07.2018

DANIŞMAN

(Unvan, Adı Soyadı, İmza, Tarih)
Prof. Dr. Aslı UZ BAŞ

04.07.2018

Açıklamalar

1: Bu formu teslim etmeden önce sizden istenen bilgileri uygun kutucuğu (☐) işaretleyerek doldurunuz.

Kullanıcı şifre vb. konusunda sorun yaşanması durumunda Üniversitemiz Merkez Kütüphanesinde bulunan Turnitin yetkilisine (Ali Taş Tel: +90 (232) 3018026 veya ali.tas@deu.edu.tr) başvurunuz.

2: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu" formu tezin ciltlenmiş ve elektronik nüshalarının içerisinde ekler kısmında yer alır.

3: Tez savunmasında düzeltme alınması durumunda bu form güncellenerek yeniden hazırlanır.

4: Turnitin-Tez İntihal Analiz Programına yükleme yapılırken Dosya Başlığı (document title) olarak **tez başlığının tamamı**, Yazar Adı (author's first name) olarak **öğrencinin adı**, Yazar Soyadı (author's last name) olarak **öğrencinin soyadı** bilgisini yazınız.