



T.C.

UFUK ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

**ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK  
DÜZEYLERİNİN ALGILANAN SOSYAL DESTEK, BENLİK  
SAYGISI VE ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN  
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SELCEN SULTAN KURTOĞLU

TEZ DANIŞMANI: PROF. DR. EMEL ÜLTANIR

ANKARA, 2019

T.C.

UFUK ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

**ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK  
DÜZEYLERİNİN ALGILANAN SOSYAL DESTEK, BENLİK  
SAYGISI VE ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN  
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SELCEN SULTAN KURTOĞLU

TEZ DANIŞMANI: PROF. DR. EMEL ÜLTANIR

ANKARA, 2019

## KABUL VE ONAY

Selcen Sultan KURTOĞLU tarafından hazırlanan “Ortaöğretim Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Algılanan Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 26.04.2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.



Dr. Öğr. Üyesi Tülay MAŞRABACI

Başkan



Prof. Dr. Emel ÜLTANIR

Danışman



Dr. Öğr. Üyesi Ayşe İRKÖRÜCÜ KÜÇÜK

Üye

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.



Prof. Dr. Mehmet TOMANBAY

Enstitü Müdürü

## BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

Tezin tamamı her yerden erişime açılabilir.



**Selcen Sultan KURTOĞLU**

**26.04.2019**



*Annem Fatma Süreyya, Babam Orhan ve Kardeşim Zeynep Begümay'a...*

## TEŞEKKÜR

Lisans ve yüksek lisans hayatım boyunca görüş ve önerileriyle bana yol gösteren, akademik kariyer yapmamda beni cesaretlendiren ve destekleyen tez danışmanım, değerli hocam Prof. Dr. Emel ÜLTANIR'a ve kıymetli eşi Prof. Dr. Yusuf Gürcan ÜLTANIR'a,

Çalışmama yeterli zaman ayırabilmem için benden her türlü destek, yardım ve anlayışı esirgemeyen Ufuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi yöneticileri Prof. Dr. Mustafa KILIÇ ve Dr. Öğr. Üyesi Aslıhan ERMAN ASLANOĞLU'na,

Araştırma sürecim boyunca her soruma içtenlikle yanıt veren ve yardımcı olan sevgili hocam Dr. Öğr. Üyesi Ayşe IRKÖRÜCÜ KÜÇÜK'e,

Araştırma sürecim boyunca bana destek veren ve keyifli bir çalışma ortamı sunan ofis arkadaşlarım Arş. Gör. Nihan BURSALI, Arş. Gör. Hülya MISIR ve Arş. Gör. Gülce KALAYCI'ya,

Akademide yer almamın önünü açan ve beni her zaman koşulsuz seven, destekleyen, maddî manevî hiçbir yardımı esirgemeyen anne ve babama,

Varlığıyla hayatımın en vazgeçilmez parçası olan ve bundan sonra da hayatımda atacağım her türlü adımda yanımda olmasını istediğim kız kardeşim Zeynep Begümay'a,

Ve son olarak hayatımda oldukları için kendimi şanslı hissettiğim, yaşamımı anlamlandıran herkese sonsuz teşekkürlerimle...

## ÖZET

KURTOĞLU, Selcen Sultan. Ortaöğretim öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Algılanan Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2019.

Bu araştırmanın amacı ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Bu amaçla ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri; algılanan sosyal destek düzeyleri, benlik saygısı düzeyleri, cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi ve yakın arkadaş sayısı bakımından incelenmiştir.

Bu araştırma ilişkisel tarama modeline uygun bir araştırmadır. Araştırma 2017-2018 eğitim öğretim yılında Ankara ilinde bulunan çeşitli ortaöğretim kurumlarında okuyan 883 (342 kız, 541 erkek) ortaöğretim öğrencisinden elde edilen veriler ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada veriler Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği-Revizyonu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmadaki verilerin normalliğinin test edilmesi amacıyla veriler üzerinde Kolomogorov Smirnov testi yapılmış ve daha sonra verilerin analizi kısmına geçilmiştir. Verilerin analizi esnasında; çoklu regresyon analizi, t testi, tek yönlü varyans analizi ve Kruskal- Wallis testleri kullanılmıştır.

Araştırmanın bulguları; ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin algılanan sosyal destek ve benlik saygısı düzeyleri tarafından yordandığını, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin alt ölçeklerinin de psikolojik sağlamlığı yordadığını, ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin okumakta oldukları okul türlerine, devam ettikleri sınıf düzeylerine ve sahip oldukları yakın arkadaş sayılarına göre farklılaştığını ancak cinsiyetlerine göre farklılaşmadığını göstermektedir.

**Anahtar Sözcükler:** Psikolojik Sağlık, Algılanan Sosyal Destek, Benlik Saygısı

## ABSTRACT

KURTOĞLU, Selcen Sultan. Ortaöğretim Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Algılanan Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2019.

The aim of this study is to examine the psychological resilience levels of secondary school students in terms of perceived social support, self-esteem and various variables. For this purpose, psychological resilience levels of students were examined; in terms of perceived social support levels, self-esteem levels, gender, school type, class level and number of close friends.

This research is suitable for relational screening model. The research was carried out with the data obtained from 883 (342 female, 541 male) secondary school students in Ankara in the 2017-2018 academic year.

The data were collected by means of Child and Young Psychological Stability Scale, Perceived Social Support Scale-Revision, Rosenberg Self-Esteem Scale and personal information form prepared by the researcher. Kolomogorov Smirnov test was used to test the normality of the data in the research and then the analysis of the data was started. During the analysis of the data; Multiple regression analysis, t-test, one-way ANOVA and Kruskall-Wallis tests were used.

The findings of the study show that the level of psychological resilience of secondary school students are predicted by perceived levels of social support and self-esteem. The perceived social support sub-scales are predict the psychological resilience, and the psychological resilience levels of secondary school students differ according to the school types, grades and number of close friends but its not differ according to gender.

**Keywords:** Psychological Resilience, Perceived Social Support, Self-Esteem



## İÇİNDEKİLER

|   |     |
|---|-----|
| TEŞEKKÜR.....   | iv  |
| ÖZET.....   | v   |
| ABSTRACT.....   | vi  |
| TABLolar LİSTESİ.....   | x   |
| ŞEKİLLER LİSTESİ.....   | xii |
| BÖLÜM 1.....  | 1   |
| GİRİŞ.....  | 1   |
| 1.1. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi.....   | 1   |
| 1.2. Araştırmanın Problemi.....   | 2   |
| 1.3. Araştırmanın Alt Problemleri.....  | 2   |
| 1.4. Sınırlılıklar.....   | 3   |
| 1.5. Sayıtlar.....  | 3   |
| 1.6. Tanımlar.....  | 4   |
| 1.6.1. Psikolojik Sağlamlık.....  | 4   |
| 1.6.2. Sosyal Destek.....   | 4   |
| 1.6.3. Benlik Saygısı.....  | 4   |
| BÖLÜM 2.....  | 5   |
| KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....  | 5   |
| 2.1. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Kuramsal Açıklamalar.....                          | 5   |
| 2.1.1. Psikolojik Sağlamlık.....  | 5   |
| 2.1.2. Psikolojik Sağlamlığın Boyutları.....  | 7   |
| 2.1.3. Risk, Yatkınlık ve Koruyucu Faktörler.....                                       | 8   |
| 2.1.4. Psikolojik Sağlamlık Düzeyi Yüksek Bireylerin Özellikleri.....                   | 12  |
| 2.1.5. Psikolojik Sağlamlığı Ele Alan Yaklaşımlar.....                                  | 13  |
| 2.2. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Türkiye’de ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar..... | 15  |
| 2.2.1. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar.....               | 15  |
| 2.2.2. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....             | 17  |
| 2.2. Benlik Saygısı ile İlgili Kuramsal Açıklamalar.....                                | 18  |
| 2.2.1. Benlik Kavramı.....  | 18  |
| 2.2.2. Benlik Saygısı.....  | 20  |
| 2.2.3. Benlik Saygısı ile İlgili Kuramsal Görüşler.....                                 | 21  |
| 2.2.4. Benlik Saygısı Düzeyleri.....  | 23  |

|  |    |
|--|----|
| 2.2.5. Benlik Saygısı ile İlgili Türkiye’de ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar ..  | 24 |
| 2.3. Algılanan Sosyal Destek İle İlgili Kuramsal Açıklamalar .....   | 27 |
| 2.3.1. Sosyal Destek Kavramı.....  | 27 |
| 2.3.2. Sosyal Destek Türleri.....  | 28 |
| 2.3.3. Sosyal Destek Kaynakları .....  | 29 |
| 2.3.4. Sosyal Destek Modelleri .....   | 30 |
| 2.3.5. Algılanan Sosyal Destek Kavramı .....   | 30 |
| 2.3.6. Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Türkiye’de ve Yurt Dışında Yapılan<br>Araştırmalar .....   | 31 |
| BÖLÜM 3 .....  | 35 |
| YÖNTEM.....  | 35 |
| 3.1. Araştırma Modeli .....  | 35 |
| 3.2. Evren ve Örneklem.....  | 35 |
| 3.3. Veri Toplama Araçları.....  | 36 |
| 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....  | 36 |
| 3.3.2. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği.....   | 37 |
| 3.3.3. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği-Revizyonu.....   | 40 |
| 3.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği .....   | 42 |
| 3.4. Verilerin Toplanması.....   | 45 |
| 3.5. Verilerin Analizi.....  | 46 |
| BÖLÜM 4 .....  | 47 |
| BULGULAR.....  | 47 |
| 4.1. “Ortaöğretim Öğrencilerinin ASDÖ-R ve RBSÖ’den aldıkları puanlar<br>ÇGPSÖ’den Aldıkları Puanları Yordamakta Mıdır?” Alt Problemine İlişkin<br>Bulgular .....            | 47 |
| 4.2. “Ortaöğretim Öğrencilerinin ASDÖ-R’nin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar<br>Psikolojik Sağlık Düzeylerini Yordamakta Mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulgular<br>..... | 48 |
| 4.3. “Ortaöğretim Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeyleri Cinsiyetlerine Göre<br>Farklılaşmakta Mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulgular .....                             | 50 |
| 4.4. “Ortaöğretim Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeyleri Okul Türlerine Göre<br>Farklılaşmakta Mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulgular .....                             | 50 |

|   |    |
|---|----|
| 4.5. “Ortaöğretim Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeyleri Sınıf Düzeylerine Göre Farklılaşmakta Mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulgular.....       | 54 |
| 4.6.“Ortaöğretim Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeyleri Yakın Arkadaş Sayılarına Göre Farklılaşmakta Mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulgular..... | 56 |
| BÖLÜM 5 .....   | 60 |
| TARTIŞMA VE YORUM .....   | 60 |
| 5.1. Ortaöğretim Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeyi ve Algılanan Sosyal Destek ve Benlik Saygısına Göre Durumu.....                              | 60 |
| 5.2. Ortaöğretim Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Ölçeklerine Göre Durumu .....                       | 61 |
| 5.3. Ortaöğretim Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Sınıf Düzeylerine Göre Durumu.....   | 64 |
| 5.4. Ortaöğretim Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Yakın Arkadaş Sayılarına Göre Durumu .....   | 65 |
| BÖLÜM 6 .....   | 67 |
| SONUÇ VE ÖNERİLER .....   | 67 |
| 6.1. Sonuçlar.....  | 67 |
| 6.2. Öneriler.....  | 68 |
| KAYNAKÇA .....  | 70 |
| EKLER.....  | 84 |
| EK 1. Çocuk Ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği .....  | 85 |
| EK 2. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Revizyonu .....  | 86 |
| EK 3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği .....   | 87 |
| EK 4. Kişisel Bilgi Formu.....  | 88 |
| EK 5. Özgeçmiş.....   | 89 |

## TABLULAR LİSTESİ

|   |    |
|---|----|
| Tablo 1. Risk Faktörleri .....  | 9  |
| Tablo 2. Koruyucu Faktörler.....  | 12 |
| Tablo 3. Sosyal Destek Türleri .....  | 28 |
| Tablo 4. Araştırmada Yer Alan Öğrencilerin Demografik Özellikleri .....   | 36 |
| Tablo 5. ÇGPSÖ'nün Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Uyum İndeksleri.....  | 38 |
| Tablo 6. ASDÖ'nün Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Uyum İndeksleri.....   | 41 |
| Tablo 7. RBSÖ'nün Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Uyum İndeksleri .....  | 44 |
| Tablo 8. ASDÖ-R'den, RBSÖ'den ve ÇGPSÖ'den Alınan Toplam Puanlara İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve Değişkenler Arası Korelasyonlar .....                         | 47 |
| Tablo 9. ÇGPSÖ Toplam Puanlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları .....  | 48 |
| Tablo 10. ASDÖ-R Alt Ölçeklerinden ve ÇGPSÖ'den Alınan Toplam Puanlara İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve Değişkenler Arası Korelasyonlar .....                    | 48 |
| Tablo 11. ÇGPSÖ Toplam Puanlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları .....   | 49 |
| Tablo 12. Cinsiyete Göre ÇGPSÖ Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonucu.....  | 50 |
| Tablo 13. Ortaöğretim Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Devam Ettikleri Okul Türüne Göre Normallik Testi Sonuçları .....                             | 51 |
| Tablo 14. Ortaöğretim Öğrencilerinin Okudukları Okul Türlerine Göre ÇGPSÖ'den Aldıkları Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler (n, ortalama, standart sapma) ..... | 51 |
| Tablo 15. Ortaöğretim Öğrencilerinin Okul Türlerine Göre ÇGPSÖ'den Aldıkları Toplam Puanların Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları ..... | 52 |
| Tablo 16. Scheffe Testinin Sonuçları.....   | 53 |
| Tablo 17. Ortaöğretim Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Sınıf Düzeylerine Göre Normallik Testi Sonuçları.....  | 54 |
| Tablo 18. Ortaöğretim Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre ÇGPSÖ'den Aldıkları Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler (n, ortalama, standart sapma).....          | 55 |
| Tablo 19. Ortaöğretim Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre ÇGPSÖ'den Aldıkları Toplam Puanlara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları .....                   | 55 |
| Tablo 20. Scheffe Testinin Sonuçları.....   | 56 |
| Tablo 21. Ortaöğretim Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Sahip Oldukları Yakın Arkadaş Sayılarına Göre Normallik Testi Sonuçları.....                 | 57 |

|   |    |
|---|----|
| Tablo 22. ÇGPSÖ'den Alınan Toplam Puanların Yakın Arkadaş Sayısına Göre Kruskal-Wallis Testi Sonucu ..... | 57 |
| Tablo 23. Mann Whitney U Testi Sonuçları .....  | 58 |



## ŞEKİLLER LİSTESİ

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Şekil 1. Modelin AMOS Diyagramı ..... | 39 |
| Şekil 2. Modelin AMOS Diyagramı ..... | 42 |
| Şekil 3. Modelin AMOS Diyagramı ..... | 45 |



# BÖLÜM 1

## GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın önemi ve gerekçesi, araştırma problemi, araştırmanın alt problemleri, araştırmaya yönelik sınırlılıklar ve sayıltılar ve araştırmanın temelini oluşturan kavramların tanımına yer verilmiştir.

### 1.1. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ VE GEREKÇESİ

Her şeyin çok hızlı yaşandığı dünyada bireyler yaşamlarının her döneminde çeşitli problemlerle karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu çalışmada evren olarak ortaöğretim öğrencilerinin seçilmesinin nedeni, bireylerin özellikle çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olan ergenlik döneminde çevreye uyum sağlamalarını engelleyen sayısız sorunla karşılaşmalarıdır.

Bu dönemde bireyin yaşadığı gelişim ve değişim sürecini ve aynı zamanda hayata karşı iyi oluşunu ve psikolojik sağlamlığını olumsuz yönde etkileyebilecek ihmal, istismar, boşanma gibi bazı deneyimler ile karşı karşıya kalabileceği belirtilmektedir (Santrock, 2012). Ergenlerin bu dönemde karşılaştıkları sorunların çözümünde nasıl bir yol izledikleri, stresle ya da karşılaşılan bir travmayla nasıl baş ettikleri psikolojik sağlamlıklarıyla doğrudan ilgili olabilmektedir. Ayrıca alan yazın incelendiğinde bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin doğrudan ya da dolaylı olarak benlik saygısı ve algılanan sosyal destek düzeyleriyle ilgili olduğu görülmektedir (Fergusson ve Lynskey, 1996). Yapılan araştırmalarda bireylerin benlik saygısı düzeylerinin düşük ya da yüksek olmasının psikolojik sağlamlığı etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Dubois ve Flay, 2004).

Yine aynı şekilde ergenin bu dönemdeki karmaşaya uyum sağlayabilmesinde aile, okul ve arkadaşlarının önemi büyüktür. Ergenin bu karmaşaya uyum sağlayabilmesi kişisel özelliklerine ve sosyal çevreye göre değişkenlik göstermektedir. Ergenin bu dönemde yerine getirmesi gereken sorumlulukları nasıl değerlendirdiği, karmaşık durumlarla başa çıkmada nasıl bir strateji izlediği ve bu süreci izlerken yakın çevresinden (aile, arkadaş ve öğretmen) sosyal destek alıp almadığı, sosyal destek düzeyinin ne ölçüde olduğu ergenin psikolojik sağlamlık düzeyini de etkilemektedir (Topbay, 2016). Bu sebeplerle

araştırmaya ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yanı sıra algılanan sosyal destek ve benlik saygısı düzeylerinin değişken olarak eklenmesi uygun bulunmuştur.

Bu çalışmada ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları, algıladıkları sosyal destek ve benlik saygısı düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelenecektir. Bu araştırmanın okullarda çalışan okul psikolojik danışmanlarına öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını artırmaya yönelik bireyle ve grupta psikolojik danışma süreçlerinin ve diğer rehberlik hizmetlerinin oluşturulmasında yardımcı olması ve bu sürece ışık tutması, ebeveynleri bu konuda bilgilendirmesi ve diğer araştırmacılara yol göstermesi amaçlanmaktadır.

Araştırma bulguları, ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından yordanması, psikolojik sağlamlık düzeylerini etkileyen faktörlerin neler olduğunun belirlenmesi ve bu alandaki koruyucu ve önleyici çalışmaların düzenlenmesi açısından ailelere, eğitimcilere ve özellikle de okul psikolojik danışmanlarına avantaj ve kolaylık sağlayacaktır.

## **1.2. ARAşTIRMANIN PROBLEMİ**

Bu araştırmanın amacı ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, algılanan sosyal destek ve benlik saygısı düzeyleriyle beraber diğer çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Bu amaca yönelik olarak bir sonraki başlıkta yer verilmiş alt problemlere yanıt aranacaktır.

## **1.3. ARAşTIRMANIN ALT PROBLEMLERİ**

- Ortaöğretim öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek-Revizyonu ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeklerinden aldıkları puanlar Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nden aldıkları puanları yordamakta mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Ölçeği-Revizyonu alt ölçeklerinden aldıkları puanlar Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinden aldıkları puanları yordamakta mıdır?



- Ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri okul türlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri sınıf düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- Ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri yakın arkadaş sayılarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

#### **1.4. SINIRLILIKLAR**

- Araştırmanın bulguları örnekleme oluşturan 2017/2018 eğitim-öğretim yılında Ankara ilinde bulunan Mehmet Zakir Ekni Anadolu Lisesi, Ömer Seyfettin Anadolu Lisesi, Bahçelievler Anadolu Lisesi, Bahçelievler Deneme Anadolu Lisesi, Cumhuriyet Fen Lisesi, Ankara Fen Lisesi, Hasanoğlan Fen Lisesi, Gazi Üniversitesi Vakfı Özel Liseleri, Özel Pınar Koleji okullarında okuyan 883 öğrenciden elde edilen verilerle sınırlıdır.
- Araştırmaya dâhil edilen ortaöğretim kurumlarında öğrenim görmekte olan öğrencilerin sayılarına bakıldığında kız öğrencilerin sayısının erkek öğrencilerin sayısından görece az olduğu görülmektedir.
- Araştırmada bulguların elde edilebilmesi için kullanılan veri toplama araçları kullanılan üç ölçek (Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği- Revizyonu ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği) ve araştırmacı tarafından geliştirilen bir kişisel bilgi formu ile sınırlıdır.
- Araştırmanın demografik değişkenleri cinsiyet, yaş, okul türü, sınıf düzeyi, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, kardeş sayısı ve yakın arkadaş sayısı ile sınırlıdır.

#### **1.5. SAYILTILAR**

Bu araştırmada;

- Araştırma için seçilen örneklemin araştırma evrenini temsil edecek nitelikte olduğu,
- Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının ölçülmek istenilen özellikleri ölçebilecek nitelikte olduğu,
- Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçeklerde yer alan maddelere içtenlikle cevap verdikleri varsayılmıştır.

## **1.6. TANIMLAR**

### **1.6.1. Psikolojik Sağlamlık:**

Psikolojik sağlamlık; bireyin zorluklar karşısında gösterdiği uyum ve başa çıkma becerisi (Block ve Kremen, 1996), bireyin zor koşullara rağmen, olabildiğince bu koşulların üstesinden gelebilme ve bu koşullara uyum sağlayabilme becerisi (Öz ve Yılmaz, 2009), risk düzeyi yüksek zorlu şartlar altında bireyin başarılı bir şekilde uyum sağlamasına yardımcı olan özellikler ve koruyucu mekanizmalardan oluşan bir bütün (Benard, 1991) olarak tanımlanmaktadır.

### **1.6.2. Sosyal Destek:**

Sosyal destek; bireyin temel ihtiyaçlarını başka kişilerle etkileşim kurarak tatmin etmesi (Ekinci ve Ekici, 2003), bireyin çevresinden temin ettiği psikolojik ve sosyal destek (Yıldırım, 1997) olarak tanımlanmaktadır.

### **1.6.3. Benlik Saygısı:**

Benlik saygısı; bireyin benliğine karşı yönelttiği olumlu ya da olumsuz tutum (Rosenberg, 1965), Kişinin kendi öznel değerlendirmeleri sonucunda ulaştığı benlik kavramını uygun bulması dolayısıyla ortaya çıkan beğeni durumudur. (Yörükoğlu, 2012).

## BÖLÜM 2

### KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde psikolojik sağlık, benlik saygısı ve algılanan sosyal destek kavramları hakkındaki kuramsal açıklamalara ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

#### 2.1. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE İLGİLİ KURAMSAL AÇIKLAMALAR

Bu kısımda psikolojik sağlık ile ilgili kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

##### 2.1.1. Psikolojik Sağlık

Psikolojik sağlık son yıllarda ruh sağlığı çalışmalarına konu olan, pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biridir. Psikolojik sağlık kavramı Latince “resilier” kökünden türemiş ve İngilizce’ye “resilient” olarak yerleşmiştir (Greene, 2002). “Resilient” çabuk iyileşen, toparlayan, bozulduktan sonra eski haline dönebilen anlamına gelmektedir. Bu kavram Türkçeye “psikolojik sağlık” olarak girmiştir.

Alanyazında zorlu koşullara uyum sağlayan, uyum sağladığı bu şartlarda umulmadık başarılar yakalayan bireyler için “resilient” (çabucak eski durumuna dönebilen) sözcüğü, bu durumun kişilik özelliği olarak belirtilmesinde ise “resilience” (kendini toplarlama, iyileşme gücü) sözcüğü kullanılmaktadır (Terzi, 2008).

Psikolojik sağlık kavramının tanımı konusunda bir fikir birliğine varılamamasına rağmen çeşitli sözlükler, kurumlar ya da kişiler tarafından türlü tanımları yapılmıştır. Bu tanımların “psikolojik sağlık” kavramının anlaşılmasında önemli olduğu düşünülmektedir.

The Random House Sözlüğü’ne göre (1967) psikolojik sağlık “sıkıştırıldıktan ya da esnetildikten sonra orijinal formuna veya durumuna dönebilme becerisi” olarak tanımlanmıştır. Webster Yeni Yirminci Yüzyıl İngilizce Sözlüğü’ne (1958) göre de psikolojik sağlık “sıkıştırıldıktan sonra eski haline gelmek/dönmek ve güç, enerji, cesaret kazanmak” anlamına gelmektedir. Amerikan Heritage Sözlüğü’nde ise (1973)

psikolojik sağamlık “değişim, hastalık ve kötü kaderden hızlıca kurtulma, iyileşme” anlamını taşımaktadır.

Resilience Research Centre’a göre psikolojik sağamlık; bireylerin iyi-oluş durumlarını devam ettirebilmeleri için gerekli olan kaynaklara yönelebilmeye kapasiteleri, bireylerin bu kaynakları sağlaması için ihtiyacı olan fiziksel ve sosyal ekolojilere ulaşma kapasitesi ve bireylerin, aileleri ve yaşadıkları toplumla anlamlı, kültürel yollarla gerekli kaynakları paylaşabilme kapasitesi olarak tanımlanır (The Child and Youth Resilience Measure (CYRM) Users’ Manual, 2016).

Psikolojik sağamlık, bireyi stresli yaşam olaylarından ve bu olayların çeşitli olumsuz sonuçlarından koruyan, bireyin maruz kalabileceği etkilerin şiddetini azaltmaya yarayan bir kişilik özelliğidir (Kobasa, Maddi ve Khan, 1982).

Murphy’e (1987) göre psikolojik sağamlık genel olarak bireyin stresle başa çıkma yollarıyla ve yaşadığı herhangi bir travmadan sonra bu travmadan kurtulmak için neler yaptığıyla ilgili bir kavramdır. Bu tanımda olumlu baş etme yollarını uygulayabilme konusunda yeterlik ve bunun sonucu olan uyum süreci önem taşımaktadır. Psikolojik sağamlık kavramının tanımlarına bakıldığında çok önemli iki noktayı barındırdığı görülmektedir. Birincisi yaşanan zorluklar, ikincisi ise bu zorluklar karşısında geliştirilen pozitif uyumdur (Luthar ve Zigler, 1991).

Yukarıdaki tanımlardan anlaşıldığı üzere, “psikolojik sağamlık” kavramının dünya çağında kabul görmüş ortak bir tanımını yoktur. Buna karşılık birçok tanımda ortak olarak kabul gören bazı hususlar vardır. Bu hususlara bakıldığında psikolojik sağamlık kavramının bireyin zorlu koşullarla baş etmeye çalışırken nasıl bir strateji geliştirdiğiyle ilgili olan dinamik bir olgu olduğu, bu zorlu koşullara uyum gösterme ve bunlarla başa çıkmadaki yeterlik sahibi olma süreçlerini içerdiği görülmektedir (Garmezy, Masten ve Tellegen, 1984; Rutter, 1990; Doll ve Lyon, 1998; Luthar ve Cicchetti, 2000; Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000; Masten ve Reed, 2002).

Psikolojik sağamlık ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde psikolojik sağamlık kavramı ilk olarak 1960-1970 yılları arasında yapılan gelişimsel patoloji araştırmaları sonucu alan yazına girmiştir. Bu araştırmalarda problemlili ve işlevsiz ailelerin yanında büyüdükleri halde ruh sağlığı bozulmamış olan çocuklar için “sağlam” ve “yenilmez”

ifadeleri kullanılmıştır. Çocuklarda bulunan bu özelliğin doğuştan getirilen bir başa çıkma tarzı olduğu belirtilmiştir (Anthony ve Cohler, 1987).

## **2.1.2. Psikolojik Sağlamlığın Boyutları**

### **2.1.2.1. Kendini Adama**

Kobasa'ya göre (1979) kendini adama boyutu “kişinin hayatın çeşitli alanlarıyla ilgilenme yönelimi” olarak tanımlanmaktadır. Kendini adama, birey her ne ile karşılaşarsa karşılaşsın yaşanan deneyime yabancılaşmaktan ona kendini dahil etme yönelimidir (Kobasa, 1982; Kobasa vd., 1982; Hull, Ronald, Treuren ve Virnelli, 1987). Kendini adama, kişinin bir mana ve maksat arama amacıyla kendini olayların dışında bırakmadan günlük olaylara dahil olma gayreti olarak da görülmektedir (Maddi, Harvey, Khoshaba, Lu ve Persico, 2006). Kendini adayan bireyler üstlendikleri bir görevi tamamlama sorumluluğuna sahip olan, ilişkilere ve çevreye etkin olarak katılan, yaşadığı her türlü sorunla yüzleşmekten kaçınmayan kişilerdir (Just, 1999).

### **2.1.2.2. Meydan Okuma**

Bu özellik değişime olan inancı tanımlamaktadır. Bu inanç doğrultusunda değişim, gelişimi cesaretlendiren bir öge olarak kabul görür. Bu şekilde kabul görmesinin sebebi meydan okuma tutumuna sahip kişilerin geçirdikleri değişimi yeniden düzenleyebileceklerine ve bu değişim sayesinde gelişebileceklerine yönelik düşünceleridir (Kobasa vd., 1982). Bu kişiler, sonu her ne şekilde sonuçlanırsa sonuçlansın (iyi ya da kötü, başarılı ya da başarısız) her türlü yaşantıdan öğrenilebilecek bir şeyler olduğuna inanırlar (Maddi, 2013). Meydan okuyan insanlar kararlılığı, durağanlığı benimsemekten ziyade hayatın doğal akışı içinde olan değişimi kabul ederler (Kobasa vd., 1982). Onlar için riskli, sıkıntılı olaylar başa çıkılması gereken problemler değil; yeni hedefler oluşturma ve bu hedeflerin yaşamsal önceliklerini belirleme gibi önemli etkinlikler için bir fırsattır (Kobasa ve Pucetti, 1983).

### **2.1.2.3. Kontrol**

Kontrol boyutu, kişinin hayatındaki olayları ve olgularının kendi kontrolü altında olduğuna ve gerekirse bunları değiştirilebileceğine dair güvencini belirtmektedir (Holt, Fine ve Tollefson, 1987). Kontrol, bireylerin hayatlarında karşılaştıkları güçlükler karşısında kendini yetersiz görmek yerine gayretleriyle olayların gidişatını değiştirmeye

olan inançtır (Maddi, Kobasa, Persico, Harvey ve Bleecker, 2002). Kontrol odağına sahip kişiler hayatlarında meydana gelen değişiklikleri bir tehdit ve bunun sonucunda da kendilerini bir kurban olarak görmezler. Kontrol odağına sahip kişiler için kendileri, sonuçlar üzerinde aktif bir belirleyicidirler (Kobasa, 1979).

### **2.1.3. Risk, Yatkinlık ve Koruyucu Faktörler**

Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde risk, yatkinlık ve koruyucu faktörler üzerinde oldukça fazla durulduğu görülmektedir.

#### **2.1.3.1. Risk Faktörleri**

Risk faktörleri, bir problemin oluşumuna sebebiyet veren ya da var olan problemin olumsuz sonuçlarının devamlılığını sağlayan tüm etkenler olarak tanımlanmaktadır (Kirby ve Fraser, 1997). Başka bir deyişle; risk faktörleri bireyin özellikle de çocuk ve gençlerin suça bulaşma gibi istenmeyen durumların ortaya çıkma olasılığını artıran faktörleri tanımlamak üzere kullanılır (Masten, 1994). Bazı risk faktörleri olumsuz ve istenmeyen sonuçların nedeniyken bazıları bu sonuçlarla sadece ilişki içinde olabilmektedir (Gizir, 2016).

Alanyazın incelendiğinde, araştırmalar yapılırken risk faktörlerinin belirlenmesinde bazı güçlüklerin yaşandığı görülmektedir. Bu güçlükler risk algısındaki görecelikler (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000), bireyin yaşamış olduğu güçlü yaşam olaylarından birinin belirlenerek çalışmanın başlatılması ve çoklu risk faktörlerinin birlikte ele alınmasıdır (Luthar ve Cushing, 1999).

Bazı araştırmacılar risklerin sınıflandırılması gerektiğini düşünmektedir. Buna göre yapılan sınıflandırmalardan biri yakın/uzak risk faktörleri ve değiştirilebilir/değiştirilemez risk faktörleridir (Akar, 2018). Yakın/uzak risk faktörleri değerlendirilirken dikkate alınan ölçüt ergenin bu duruma doğrudan maruz kalıp kalmadığıdır. Yakın risk faktörleri ergenin doğrudan maruz kaldığı risk faktörlerini (madde kullanımı, suça karışma) kapsarken, uzak risk faktörleri ise ergenin doğrudan değil de dolaylı olarak maruz kaldığı risk faktörlerini (ebeveynlerin madde kullanımı) kapsamaktadır (Durlak, 1998).

Burada yakın ve uzak risk faktörleri her ne kadar ayrı etkenler gibi gösterilse de araştırmalara bakıldığında bu iki tür risk faktörünün etkileşim içinde olduğu

görülmektedir. Örneğin; ebeveynin madde kullanımı uzak bir risk gibi görünmesine rağmen ebeveynin madde kullanımı sonucu ortaya çıkan durumlar ergeni doğrudan etkileyebileceği için yakın bir risk faktörü olarak değerlendirilebilir (Luthar ve Cushing, 1999).

Risklerin sınıflandırılmasındaki bir diğer ölçüt risklerin değiştirilebilir ya da değiştirilemez olmasıyla ilgilidir. Değiştirilemez risk faktörlerine örnek olarak düşük doğum ağırlığı, engellilik gibi durumlar örnek gösterilebilirken (Tully, Arseneault, Caspi, Moffitt ve Morgan, 2004), değiştirilebilir risk faktörlerine örnek olarak ise olumsuz akran grubu ve okula bağlılığın yetersiz olması (Durlak, 1998) gösterilebilir.

Risklerin kavramsallaştırılmasıyla ilgili farklı fikirler ve bazı sorunlar olmasına rağmen alan yazın incelendiğinde farklı araştırmalarda birçok risk faktörü üzerinde çalışıldığı görülmüştür. Yapılan incelemeler sonucunda araştırmalarda konu edinilen risk faktörleri Tablo 1. de sunulmuştur.

**Tablo 1. Risk Faktörleri**

| <b>Risk Faktörünün Türü</b>                        | <b>Risk Faktörleri</b>  |
|--|---|
| <b>Bireysel</b>                                    | Anti-sosyal davranışlar (Luthar ve Cicchetti, 2000)                               |
|  | Bir toplulukta azınlık olma (Luthar ve Cicchetti, 2000)                           |
|  | Beyin hasarları (Durlak, 1998)  |
|  | Cinsiyetin erkek olması (Luthar ve Cicchetti, 2000)                               |
|  | Düşük doğum ağırlığı (Durlak, 1998)   |
|  | Erken doğum (Bradley vd., 1994)   |
|  | Engellilik (Durlak, 1998)   |
|  | Kötü muameleye maruz kalma (Collishaw vd., 2007)                                  |
|  | Kronik hastalıklar (McCubbin vd., 2002)   |
|  | Mizaç (Werner, 1993)  |
|  | Olumsuz yaşam olayları (Masten, Hubbard, Gest, Tellegen, Garnezy, Ramirez, 1999). |
| Stresli yaşam olayları (Luthar ve Cicchetti, 2000) |   |

## Tablo 1. (Devamı)

Tablo 1. Risk Faktörleri

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Ailesel</b>  | Aile içi çatışma düzeyi (Durlak, 1998)                                |
|                 | Aile içi şiddet (Durlak, 1998)  |
|                 | Ailede patolojinin olması (Luthar ve Cicchetti, 2000)                 |
|                 | Anne babanın boşanması (Luthar ve Cicchetti, 2000)                    |
|                 | Ebeveyn kaybı (Lin, Sandler, Ayers, Wolchik ve Luecken, 2004)         |
|                 | Ebeveynin madde kullanımı (Durlak, 1998)                              |
|                 | Geniş aileye ya da genç anneye sahip olma (Luthar ve Cicchetti, 2000) |
|                 | Sosyal destek yetersizliği (Durlak, 1998)                             |
|                 | Sosyal izolasyon (Durlak, 1998)                                       |
| <b>Çevresel</b> | Çevrede sosyal destek verecek kuruluşların olmaması (Durlak, 1998)    |
|                 | Çocuk istismarı (Masten, 2001)  |
|                 | Doğal afetler (Masten, 2001)  |
|                 | Düşük ekonomik statü (Luthar ve Cicchetti, 2000)                      |
|                 | Kötü beslenme (Luthar ve Cicchetti, 2000)                             |
|                 | Kültürel ayrımcılığa maruz kalma (Durlak, 1998)                       |
|                 | Sapkın arkadaş grupları (Luthar ve Cicchetti, 2000)                   |
|                 | Sosyal çevreden şiddet görme (Durlak, 1998)                           |

### 2.1.3.2. Yatkinlık

Risk faktörlerinin etkilerinin artmasına ve bu faktörlerin daha abartılı bir şekilde yaşanmasına neden olan tüm faktörler “yatkinlık” olarak ifade edilir (Masten vd., 1999). Araştırmalar incelendiğinde yatkinlığın risk faktörlerine olan psiko-sosyal eğilimleri de ifade ettiği görülmektedir. Bazı araştırmalarda ise risk faktörlerinin bireysel ve ailesel faktörleri içerdiği görülürken yatkinlığın çevresel faktörleri içerdiği ifade edilmektedir (Kaplan, 1999). Alanyazın incelendiğinde yatkinlığa neden teşkil eden faktörler çok açık bir şekilde belirtilmemişse de bazı araştırmalarda bilişsel çarpıtma, dış odaklı denetime sahip olma, duygusal yabancılaşma, depresyon yaşantısına sahip olma (Kaplan, 1999) ve



uzun süreli kötü yaşam koşullarına sahip olmanın (Masten, 2001) yatkınlığa sebep olduğu belirtilmektedir.

### **2.1.3.3. Koruyucu Faktörler**

Koruyucu faktörler, risk faktörlerinin ya da bu faktörlerin sonuçlarının etkilerini azaltan ya da ortadan kaldıran faktörler olarak tanımlanmaktadır (Arslan, 2015). Koruyucu faktörler bir başka deyişle risk faktörlerinin etkisini yumuşatan ya da ortadan kaldıran, sağlıklı bir uyumun gerçekleşmesini sağlayan ve bireyin sahip olduğu yeterliklerin gelişmesine yardımcı olan durumlar olarak ifade edilir (Masten, 1994). Bunun yanında risklerin olumsuz sonuçlarına karşı tampon görevi üstlenen etmenler olarak da tanımlanmaktadır (Durlak, 1998). Rutter (1990), bir durumun ya da etkenin koruyucu faktör olarak tanımlanabilmesi için bahsi geçen koruyucu faktörün bir risk durumu ya da faktörleriyle ilişki içinde olması gerektiğini belirtmektedir.

Alanyazın incelendiğinde koruyucu faktörlerin işlevleri bakımından üç farklı şekilde sınıflandırıldığı görülmektedir. Bu koruyucu faktörler (1) Var olan risklerin şiddetini ve bireylerin bunlarla temas etme ihtimalini azaltanlar, (2) Olumsuz yaşam deneyimleri sonrası gerçekleşebilecek olaylar zincirinin etkisini azaltanlar, (3) Benlik saygısını destekleyecek nitelikte olanlar olarak sınıflandırılmaktadır (Rutter, 1990).

Bu sınıflamalardan farklı olarak bazı araştırmalarda koruyucu faktörler ailevi, biyolojik, çevresel, kişisel ve toplumsal olarak sınıflandırılmaktadır (Durlak, 1998). Garmezzy (1991) koruyucu faktörlerin kişinin kendisine ait bireysel özellikleri, aile ve çevre desteklerini içeren bir sistem olduğunu belirtmiştir. Koruyucu faktörler; bireysel, ailesel ve çevresel boyutların ve bu boyutların etkileşiminden doğan sonuçların bir ürünüdür. Aslında önemli olan bu faktörlerin hangi boyutta olduğuna bakılmaksızın bu faktörlerin var olan risk faktörleri üzerinde ne derece etkili olduğudur (Greene ve Conrad, 2002).

Psikolojik sağlık araştırmaları incelendiğinde araştırmalara konu olan koruyucu faktörler Tablo 2. de gösterilmiştir.

**Tablo 2. Koruyucu Faktörler**

| <b>Koruyucu Faktörünün Türü</b> | <b>Koruyucu Faktörler</b>  |
|---------------------------------|--|
| <b>Bireysel</b>                 | Zekâ (Masten vd., 1999)  |
|                                 | Cinsiyet (Kumpfer, 1999)   |
|                                 | Mizaç (Green ve Conrad, 2002)  |
|                                 | Benlik saygısı/ Öz-yetkinlik/ Öz-farkındalık (Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodrick ve Sawyer, 2003) |
|                                 | Özerklik (Martinek ve Hellison, 1997)  |
|                                 | Problem çözme becerisi (Rutter ve Quinton, 1994)   |
|                                 | İyimserlik ve umut (Kumpfer, 1999)   |
|                                 | Sosyal yeterlik (Benard, 1991)   |
|                                 | İletişim becerileri (Garmezy, 1991)  |
|                                 | Değerlilik algısı (Garmezy, 1991)  |
|                                 | Sosyal zekâ (Garmezy, 1991)  |
|                                 | Esneklik (Garmezy, 1991)   |
| Mizah (Garmezy, 1991)           |  |
| <b>Ailesel/Çevresel</b>         | Olumlu ilişkiler (Garmezy, 1991)   |
|                                 | Algılanan sosyal destek (Garmezy, 1991)  |
|                                 | Çocuğun/ergenin ebeveynlerle yakın ilişkisi (Buckner, Mezzacappa ve Beardslee, 2003)               |
|                                 | Sosyal destek veren bir yetişkinin varlığı (Smokowski, Reynolds ve Bezruczko, 2000)                |
|                                 | Akranlarından sosyal destek alma (Criss, Pettit, Bates, Dodge ve Lapp, 2002)                       |
|                                 | Çevre ve toplumun sunduğu kaynaklar (Mandleco ve Perry, 2000)                                      |

#### **2.1.4. Psikolojik Sağlık Düzeyi Yüksek Bireylerin Özellikleri**

Psikolojik sağlık düzeyi yüksek bireylerin özellikleri değerlendirilirken tek boyutta değerlendirilmesi yerine çok boyutta değerlendirilmesi daha yararlı olacaktır. Psikolojik

sağlamlık düzeyinin yüksek olması bireylerin sosyal, duygusal ve bilişsel özelliklerine ayrı ayrı yansımaktadır (Arıcı, 2015).

Sosyal bağlamda incelendiğinde psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin; iletişim becerilerinin iyi, insanlarla başarılı ve pozitif ilişkiler kurabilen, arkadaş edinme konusunda sıkıntı yaşamayan bireyler olduğu söylenebilir (Haynes, 2005). Duygusal bağlamda bakıldığında psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireyler; benlik saygısı yüksek, ümitli (Rutter, 1987), öz-yeterliliğe sahip (Haynes, 2005) ve iyimser bireylerdir. Son olarak bilişsel bağlamda incelendiğinde ise psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin yüksek düzeyde zekâya (Walsh, 1998), etkin başa çıkma mekanizmalarına, yaratıcılığa ve mizah anlayışına (Siebert, 2005) ve problem çözme becerilerine sahip bireyler olduğu söylenebilir.

Bunların yanı sıra psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olması ile ilişkilendirilen daha birçok özellik bulunmaktadır. Bu özellikler incelendiğinde; öz saygı, umut, yaşam doyumu ve olumlu duygusallık göze çarpmaktadır (Kararmak, 2006). Bir başka deyişle; psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireyler benlik saygılarını korumak, riskli yaşam olaylarının etkilerini azaltmak ve bu risk faktörlerinin gerçekleşmesini engellemeyi sağlayacak koruyucu faktörlere ulaşabilme konusunda yeterli olarak nitelendirilirler (Dearden, 2004).

### **2.1.5. Psikolojik Sağlamlığı Ele Alan Yaklaşımlar**

Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılmış olan araştırmalar genellikle iki yaklaşıma göre temellendirilmiştir. Bu iki yaklaşımdan ilki birey odaklı yaklaşımlar ikincisi ise değişken odaklı yaklaşımlardır (Masten, Cutuli, Herbers ve Reed, 2009). Birey odaklı yaklaşımlarda, belirli kriterler temel alındığında psikolojik olarak sağlam kabul edilen bireylerin diğer bireylerden farklılaşan ya da ayrışan özellikleri ele alınırken değişken odaklı yaklaşımlarda istatistiksel yöntemlerle bireyin maruz kaldığı risk faktörleri ve bu risk faktörlerinin etkisini azaltan koruyucu faktörler ele alınmaktadır (Masten, 2007).

Alanyazın incelendiğinde her iki yaklaşıma ait avantaj ve dezavantajlardan bahsedildiği görülmektedir. Birey odaklı yaklaşımların avantajları arasında psikolojik sağlamlığa sahip bireylerde bulunan özel ve genel özelliklerin ayrıntılı bir biçimde ele alınması ve bu özelliklere ait örüntülere geniş yer verilmesinden bahsedilebilir. Birey odaklı yaklaşımların dezavantajları olarak ise psikolojik sağlamlığı açıklayan bireye ait

ipuçlarını ve özgül etmenleri göz ardı etmesi olarak belirtilebilir. Değişken odaklı yaklaşımların avantajlarının ise istatistiksel gücün fazla olması, psikolojik sağlamlığı açıklayan ipuçlarını ve özgül etmenleri ayırt edici gücün fazla olması, risk faktörlerini önleme ve bu risk faktörlerine müdahale edilmesi konusunda araştırmacılara ve saha çalışanlarına imkân sağlaması sayılabilir. Değişken odaklı yaklaşımların dezavantajları arasında ise genele odaklanıldığı için biricik olan bireye ait risk örüntülerini ayrıntılı bir biçimde ortaya koyamaması yer almaktadır (Masten ve Obrodovi'c, 2006).

#### **2.1.5.1. Psikolojik Sağlamlığı Bireysel Odaklı Ele Alan Yaklaşımlar**

Alanyazın incelendiğinde psikolojik sağlamlığı ele alan bireysel odaklı yaklaşımların üç çeşidi olduğu görülmektedir. Bunlar vaka çalışmaları, risk altında ancak sağlam bireylerden oluşan gruplarla yapılan çalışmalar ve karşılaştırmalı gruplarla olan çalışmalarıdır (Masten ve Obrodovi'c, 2006).

Vaka çalışmaları, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını doğal görüngülerle açıklamaktadır (Daniel, 2006). Risk altında ancak sağlam bireylerden oluşan gruplarla yapılan çalışmalar, sağlam olmanın yaşamın erken yıllarından itibaren risk faktörlerini azaltan bireysel ve çevresel koruyucu faktörlere sahip olmayla ilgilidir. Bu çalışmaların dezavantajı ise karşılaştırma yapılabilecek bir grubun olmaması sebebiyle psikolojik sağlamlığın etkin bir biçimde açıklanamamasıdır (Masten ve Obrodovi'c, 2006). Karşılaştırmalı grup çalışmalarında risk altında ancak sağlam olan bireylerden oluşan gruplar, risk altında ve sağlam olmayan bireylerden oluşan gruplar ve risk altında olmayan bireylerden oluşan gruplar arasındaki farklılıklar tespit edilmeye çalışılmıştır. Yapılan araştırmalar sonucunda risk altında ancak sağlam bireylerden oluşan gruplarla risk altında olmayan grupların bireysel özelliklerde ortak yapıları olduğu görülmektedir. Bunun dışında risk altında ancak sağlam olan bireylerden oluşan grupların ve risk altında olmayan bireylerden oluşan grupların, risk altında ve sağlam olmayan bireylerden oluşan gruplardan çok sayıda özellik bakımından farklılaştığı görülmektedir (Masten vd., 1999).

#### **2.1.5.2. Psikolojik Sağlamlığı Değişken Odaklı Ele Alan Yaklaşımlar**

Alanyazında psikolojik sağlamlığı değişken odaklı ele alan yaklaşımlar; eklemeli, etkileşimli ve dolaylı modeller başlığı içinde yer bulmaktadır. Her üç modelde de psikolojik sağlamlığa etki eden etkenler araştırılmaktadır.

Eklemlı modellerde; bireylerin olumlu özelliklerinin, risk faktörlerinin ve hem olumlu özelliklerinin hem risk faktörlerinin beraber bireylerin psikolojik sağlamlıklarını nasıl etkilediği araştırılmaktadır. Yapılan araştırmalar sonucunda bireylerin hayatlarında; kaynakların veya risk faktörlerinin yetersiz olmasının bireylerin psikolojik sağlamlıklarını olumlu ya da olumsuz yönde etkilemediği, kaynakların yeterli sayıda ve nitelikte olmasının psikolojik sağlamlığı olumlu yönde etkilediği ve risk faktörlerinin olmasının psikolojik sağlamlığı olumsuz yönde etkilediği görülmüştür (Masten vd., 2009).

Etkileşimli modellerde; yatkınlaştırıcı ve koruyucu faktörler bireyin maruz kaldığı risk faktörlerini veya bu faktörlerin etkilerini azaltan faktörler olarak ele alınmaktadır. Bu bağlamda bakıldığında etkileşim modelleri koruyucu/önleyici müdahale programlarının oluşturulmasında etkilidir (Masten, Cutuli, Herbers ve Reed, 2009).

Dolaylı modellerde ise uzak olarak nitelendirilen risk faktörlerinin dolaylı olarak bireylerin psikolojik sağlamlıklarını etkileyebileceği belirtilmektedir. Bunun yanında bireylerin psikolojik sağlamlıklarına etki edebilecek yordayıcı ve arabulucu faktörler üzerinde de durulmaktadır (Masten ve Shaffer, 2006).

## **2.2. PSİKOLOJİK SAğLAMLIKLA İLGİLİ TÜRKİYE’DE VE YURT DIŞINDA YAPILAN ARAŞTIRMALAR**

Bu bölümde bireylerin psikolojik sağlamlıkları ve psikolojik sağlamlıklarıyla ilgili olabilecek değişkenlerle ilgili Türkiye’de ve yurt dışında yapılan çalışmalar özetlenmeye çalışılmıştır.

### **2.2.1. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar**

nder ve Gülay tarafından 2008 yılında yapılan çalışmada psikolojik sağlamlığın çeşitli değişkenler (kendilik kavramı ve cinsiyet) açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya İstanbul ilinde yaşayan ve o yıl 8. sınıfa devam eden 98 kişi katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim leği”, “Piers-Harris z Kavramı leği” ve araştırmacının hazırlamış olduğu “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda kendilik kavramı ve cinsiyet değişkenlerinin öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde etkili olduğu görülmüştür (nder ve Gülay, 2008).

Kararırmak ve Çetinkaya tarafından 2011 yılında yapılan çalışmada psikolojik sağlamlık değişkeninin benlik saygısı, olumlu duygular ve denetim odağı değişkenleriyle ilişkisi incelenmiştir. Araştırmaya 1999 depremini yaşamış 363 kişi katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Ego-Sağlamlığı Ölçeği”, “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”, “Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği” ve “Rotter’ın İç-Dış Denetim Odağı Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında benlik saygısı ve denetim odağı değişkenlerinin bilişsel etkenler olarak duygular üzerinde etkili olduğu ve hem olumlu, hem de olumsuz duyguların psikolojik sağlamlığı yordadığı görülmektedir (Kararırmak ve Çetinkaya Siviş, 2011).

Akyıldırım tarafından 2017 yılında yapılan bir araştırmada benlik saygısı, algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmaya İstanbul ili, Üsküdar ilçesinde bulunan vakıf üniversitelerinden 148 kişi katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”, “Algılanan Sosyal Destek Ölçeği”, “Psikolojik Sağlamlık Ego Sağlamlığı Ölçeği” ve araştırmacının geliştirdiği “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda benlik saygısı, algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Akyıldırım, 2017).

Alibekiroğlu, Akbaş, Ateş ve Kırdök tarafından 2018 yılında yapılan çalışmada üniversitede okumakta olan öğrencilerin yaşam doyumları ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı rolü incelenmiştir. Araştırmaya 405 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Yaşam Doyumu Ölçeği”, “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” ve “Öz Anlayış Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre yaşam doyumunu ile psikolojik sağlamlık, yaşam doyumunu ile öz anlayış ve öz anlayış ile psikolojik sağlamlık değişkenleri arasında anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Bunun dışında yaşam doyumunu ile psikolojik sağlamlık arasında öz anlayışın kısmi aracı rolünün olduğu görülmektedir (Alibekiroğlu, Akbaş, Ateş ve Kırdök, 2018).

Kılıç, Mammadov, Koçhan ve Aypay tarafından 2018 yılında yapılan bir diğer çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığı düzeylerinin genel öz yeterlik inancı ve beden imajı tarafından yordanıp yordanamayacağını belirlemeye çalışılmıştır. Araştırmaya Türkiye’nin farklı illerindeki üniversitelerde okumakta olan 569 öğrenci katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği”,

“Genel Öz Yeterlik Envanteri”, “Vücut Algısı Ölçeği” ve araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda genel öz yeterlik inancı ve beden imajı değişkenlerinin öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin anlamlı birer yordayıcısı olduğu görülmüştür (Kılıç, Mammadov, Koçhan ve Aypay, 2018).

### **2.2.2. Psikolojik Sağlıkla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Psikolojik sağlıkla ilgili yapılan önemli çalışmalardan biri 1955 yılında Werner tarafından yapılmıştır. Araştırma yoksul bir çevrede yetişen ve ailesinde psikopatoloji geçmişi olan 698 çocuğu kapsamaktadır. Bu çocuklar çeşitli risk faktörlerinden nasıl etkilendiklerinin bulunabilmesi için 1, 2, 10, 18, ve 32. yaşlarında değerlendirilmişlerdir. Araştırma sonucunda; yukarıda özellikleri belirtilmiş çocukların çok az bir kısmının yetişkinlik dönemlerinde sağlıklı bir yaşam sürdürdükleri ve olumlu yaşantılar geçirdikleri bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasındaki en önemli etkenin ise ailenin çocuğa sağladığı destek olarak belirtilmiştir (Werner, 2004).

Dumont ve Provost tarafından 1999 yılında yapılan araştırmada, araştırmaya dâhil olmuş 297 ergen “kolay incinir”, “sağlam” ve “uyumlu” olmak üzere üç gruba ayrılmıştır. Bu gruplar başa çıkma stratejileri, benlik saygısı düzeyleri ve sosyal destek düzeyleri açısından değerlendirilmişlerdir. Araştırma sonucunda; uyumlu ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin diğer iki gruptaki ergenlere göre daha yüksek, anti sosyal ve yasa dışı davranışları gerçekleştirme eğilimlerinin ise daha düşük olduğu bulunmuştur. Ayrıca sağlam ergenlerin problem çözme becerilerinin diğer iki gruptan daha fazla gelişmiş olduğu bulgusu elde edilmiştir (Dumont ve Provost, 1999).

Im ve Kim tarafından 2011 yılında yapılan araştırmaya ise 7-15 yaş arası atopik dermatit (kronik egzama) tanısı koyulmuş 102 çocuk dâhil edilmiş ve bu çocukların sağlığı ile ebeveyn tutumları incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda araştırmaya dâhil olan çocukların psikolojik sağlıkları ile demografik değişkenlerden olan akademik başarı, anne eğitim durumu, anne yaşı ve sosyoekonomik düzey arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Buna karşılık; psikolojik sağlık ile anne sıcaklığı, arkadaşlarla ilişki, hastalık süresi, hastalık şiddeti ve öğretmenlerle ilişki değişkenleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Buna ek olarak hastalık süresi daha kısa olan ve arkadaşlarıyla sağlıklı ilişkiler kurabilen ergenlerin psikolojik sağlık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur (Im ve Kim, 2011).

Ergenlerin psikolojik sağlamlıkları üzerinde sosyal destek ve prososyal davranışların (olumlu kişilerarası ilişkiler) etkisinin incelendiği bir çalışmanın sonucunda; prososyal davranışların anksiyete ve depresyon semptomlarını azalttığı, sosyal destek ile depresyon ve anksiyete arasında bir ilişki olmadığı ve prososyal davranışların psikolojik sağlamlığı artırdığı bulgusu elde edilmiştir (Haroz, Murray, Bolton, Betancourt ve Bass, 2013).

Kajbafnezhad ve Khaneh Keshi tarafından 2016 yılında yapılan çalışmada üniversitede okuyan kadın öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin ve onun alt boyutlarının psikolojik sağlamlığı yordayıp yordamadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmaya üniversitede öğrenim gören 216 kadın öğrenci katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” ve “Psikolojik Sağamlık Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda psikolojik sağamlık ile genel psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu, psikolojik sağamlığın aynı şekilde psikolojik iyi oluşun altı alt boyutuyla da anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu görölmüştür. Ayrıca psikolojik iyi oluşun psikolojik sağlamlığı anlamlı ölçüde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Kajbafnezhad ve Khaneh Keshi, 2016).

## **2.2. BENLİK SAYGISI İLE İLGİLİ KURAMSAL AÇIKLAMALAR**

Bu kısımda benlik saygısı ile ilgili kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

### **2.2.1. Benlik Kavramı**

Benlik kavramı (self) birçok alanda yapılan araştırmalarda yer bulmuş, bireylerin hayatta karşılaşabileceği hemen her şeye karşı geliştirdikleri tutumların önemli bir yordayıcısı olan hayati bir kavramdır. Bahsi geçen bu kavramın birçok kuramda ve araştırmada türlü tanımları yapılmıştır. Benlik saygısı (self esteem) kavramına geçilmeden önce benlik kavramın tanımlarına bakılmasının öneminin büyük olduğu düşünölmektedir. Bu nedenle bu tanımlardan bazıları aşağıda verilmiştir.

Türk Dil Kurumu Büyük Türkçe Sözlük’e göre benlik “Bir kimsenin öz varlığı, kişiliği, onu kendisi yapan şey, kendilik, şahsiyet” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2018). Rosenberg tarafından ortaya atılan benlik kavramı; bireyin kendisine yönelik duygu ve düşüncelerini, bireyin sosyal kimliğini, kendisine karşı tutumlarını da içeren bir resim olarak tanımlanmaktadır (Erdinç, 1995).



Cüceloğlu'na (2015) göre benlik, bireyin çevreden aldığı bilgileri bir araya getirmesi sayesinde kendisiyle ilgili yaptığı gözlemlerin bir sonucudur. Gander ve Gardiner'e (2006) göre ise benlik, bireyin kendisine yönelik öznel algı, davranış, değer, duygu, görüş ve tutumlardan oluşan bir bütündür.

Benlik kavramı, bireyin kendisini kavrayış biçimini açıklamaktadır ve bireyin kendisine ne kadar değer biçtiğiyle ilgili bir kavramdır (Yörüköğlu, 2012). Benlik kavramı, bireyin zihinsel ve fiziksel sahip olduğu tüm özelliklerle kendini değerlendirilmesi olarak tanımlanır (Pişkin, 1999). Ayrıca, benlik kavramı bireyin kendisini nasıl algıladığının, kişisel yüklemelerinin, geçmiş yaşantılarının, gelecek planlarının ve sosyal rollerinin toplamından oluşmaktadır (Aydın, 1996).

Bireyin kendisi hakkında kendi kendine edindiği bilgi, başkalarının bireyi nasıl gördüğü bilgisine eklenerek benlik kavramını oluşturur (Hançerlioğlu, 1987). Benlik; gerçeğin farkında olmak, çevreden gelen uyarıcıları algılamak, kavramları değerlendirmek, karşılaşılan problemlere karşı çözüm becerisi kazanmak, geleceğe yönelik planlar yapmak ve savunma mekanizmaları geliştirmek gibi görevler üstlenir (Yurdagül, 1987).

Rogers'a göre ise benlik kavramı kişinin gerçek benliği (real- self) ile kişinin sahip olmak istediği benliğini (ideal- self) içermektedir. Rogers'a göre benlik kavramı; bireyin çevresiyle olan ilişkilerini anlamlandırma biçiminden ve özellikle de yakın çevresinden karşıladığı kabul görme ve pozitif değerlendirme ihtiyaçlarından oluşan dinamik bir süreçtir (Öner, 1991).

### **2.2.1.1. Benlik Kavramı Boyutları**

Alanyazın incelendiğinde benlik kavramı tanımına ilişkin genel geçer görüş bireyin kendisi hakkındaki duygu ve düşünceler olduğudur. Bu görüşe dayanarak James (1980) benlik kavramının alt bileşenleri olduğunu öne sürmüştür (Harter, 2001). Bu alt bileşenler şunlardır:

- Maddesel Benlik
- Sosyal Benlik
- Manevi Benlik

James'in bu modelinden sonra benlik kavramına ilişkin yeni modeller de geliştirilmiştir. Marsh'ın (1990) geliştirdiği bu modelde de üç bileşen vardır ancak bu bileşenler James'in bileşenlerinden farklıdır (Harter, 2001). Bu bileşenler;

- Düzenli Benlik
- Çok Boyutlu Benlik
- Hiyerarşik Benlik

Bu modellerden başka 1976 yılında Shavelson ve arkadaşları “Shavelson Benlik Kavramı” modelini geliştirmişlerdir. Bu modele göre benlik kavramı hiyerarşik bir yapının en üstünde bulunmaktadır. Aşağıdaki dört bileşen ise yapının temelini oluşturmaktadır (Harter, 2001).

- Duygusal Benlik
- Sosyal Benlik
- Fiziksel Benlik
- Akademik Benlik

### **2.2.2. Benlik Saygısı**

İngilizce karşılığı “self esteem” olan benlik saygısı özdeğerlik, kendilik saygısı, özgüven ve özsaygı anlamına gelmektedir. Bu şekilde bakıldığında alanyazında çok farklı kavramlarla benlik saygısından bahsedildiği söylenebilir.

Bu alandaki öncü isimlerden Houser benlik saygısını, bireyin kendi duygu, düşünce ve değerlerine vermiş olduğu önemin yine kendisi tarafından değerlendirilmesi olarak tanımlamıştır (Yılmaz, 2018). Benlik saygısı “Bireyin kendi başarı, değer ve yeteneklerini algılama ve değerlendirme derecesidir.” Bireyin olumlu-olumsuz özelliklerini, güçlü ve zayıf yanlarını bilerek kendini buna göre değerlendirmesidir (Duru, 1995). Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'ni geliştiren Rosenberg ise benlik saygısını bireyin kendisine yönelik olumlu ve olumsuz tutumları olarak değerlendirmiştir. Bu tutumun ne yönde olduğu da benlik saygısı düzeyleri ile ilgilidir (Çuhadaroğlu, 1986).

Benlik saygısı, bireyin benliğin bir parçası olan benlik kavramını beğenip sahiplenmesiyle oluşur. Bu noktada “benlik” kavramı ile “benlik saygısı” kavramı arasındaki fark düşünülmektedir. “Benlik” kavramı bireyin yukarıda belirtilen özelliklere

sahip olmasını ve onları algılamasını içerirken “benlik saygısı” kavramı bireyin sahip olduğu özelliklere yönelik düşünce ve duygularını yani tutumlarını içerir (Gökçe, 2017).

Benlik saygısı bireyin kendi özelliklerini zamana, koşullara ve mekâna göre değerlendirmesi sonucu oluşan olumlu ya da olumsuz duygu durumunu temsil eder. Bireyin bu değerlendirmeyi yaparken olumlu benlik saygısıyla hareket etme eğilimi vardır (Yörükoğlu, 2012).

Bireyin olumlu benlik saygısı geliştirebilmesi için üstün özelliklere sahip olması gerekmez. Benlik saygısında asıl olan bireyin kendisini diğerlerinden aşağı ya da yüksek konumda görmeden kendini değerli bulmasıdır. Bunun dışında benlik saygısı kişinin sahip olduğu benlik ile olmasını istediği benlik arasındaki farkı da temsil eder (Yavuzer, 2003).

Bilindiği üzere bireyler yaşamlarında pek çok farklı durumda pek çok farklı savunma mekanizmaları kullanırlar. Bu noktada bireyin kendisini özellikleri ve yetenekleri açısından değerlendirirken “sahte benlik saygısı” oluşturup oluşturmadığına dikkat edilmelidir. Çünkü bu bireyin yaşamındaki “temel güvensizlik” duygusunun kapatılmasına yönelik geliştirilen bir savunma mekanizması olabilir. Son olarak “benlik saygısı” kavramının öğrenilmiş bir kavram olduğu, hayat boyunca devam ettiği ve bireylerin yaşamlarının her alanını etkilediği söylenebilir (Erşan, Doğan ve Doğan, 2009).

Yukarıdaki tanımlara ve açıklamalara bakıldığında benlik saygısı kavramının bireyin yaşamı boyunca değişkenlik gösterebileceği ve bunun sonucu olarak bireylerin hayatlarında dönem dönem benlik saygısı düzeylerinin azalıp artabileceği söylenebilir (Çağlar, 1993). Bunun yanı sıra benlik saygısı kavramının bireyin kişiliğinin oluşmasında doğrudan etkili olmasıyla beraber özellikle ergenlik dönemindeki önemi tartışılmaz bir gerçektir (Yörükoğlu, 2012).

### **2.2.3. Benlik Saygısı ile İlgili Kuramsal Görüşler**

Bu konuya ilk olarak psikolog William James vurgu yapmıştır. James benlik saygısının, bireyin sahip olduğu benlik ile ideal benliği arasındaki uyum ile sağlandığını söylemektedir ve bireyin olumlu yönlerine odaklanmıştır. Ona göre kişinin benlik saygısı kişinin başardığı şeylerin sayısı ile doğru orantılıdır (Eşer, 2005).

Klasik psikanalitik kurama göre “benlik saygısı” libido ve narsisizm ile açıklanır. Psikanalitik kurama göre ise benlik saygısı ile süpereo arasında yakın bir ilişki vardır. Süpereo geliştikçe benlik saygısını düzenlemeye başlar. Bireyin amaçlarını gerçekleştirmesi benlik saygısı düzeyinin yükselmesine neden olurken olası bir suçluluk durumunda benlik saygısı düzeyi azalmaya başlar (Erim, 2001).

Alfred Adler ise “yaratıcı benlik” kavramı üzerinde durmuştur. Ona göre “benlik saygısı” kişinin aşağılık duygusunun yerini üstünlük duygusuna bıraktığını temsil eder. Adler’e göre benlik saygısını etkileyen faktörler doğum sırası, sosyal çevre ve aile içerisindeki dinamikler gibi faktörlerdir (Eşer, 2005).

Maslow, benlik saygısını “sağlıklı” bireylerin önemli niteliklerinden biri olarak kabul eder. Maslow’a göre “benlik saygısı” ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidinde yer alan basamakların üst sıralarında yer almaktadır. “Benlik saygısı” insanın en nihai amacı olan “kendini gerçekleştirme” için önemli bir basamaktır (Şahin, 1994).

Eric Ericson’a göre ise benlik saygısının kökleri temel güvene karşı güvensizlik duygularından oluşur. Gelişimin erken dönemlerinde çocuktaki “içsel ayrılık” ve “süreklilik” duygusunun benlik saygısı oluşumunda etkili olurken ilerleyen gelişim dönemlerinde birey kendi kendine kontrol sağlaması etkili olur (Gökçe, 2017).

Carl Rogers ise bireyin sahip olduğu benlik ile sahip olmak istediği ideal benlik arasındaki uyumdan söz eder. Bireyin sahip olduğu ideal benlik ile sahip olmak istediği benlik arasında fark fazla ise “düşük benlik saygısı” kavramı ortaya çıkar. Bunun dışında bireyin içinde bulunduğu yakın sosyal çevrenin bireyle olan iletişimi ve etkileşimi bireyin benlik saygısı gelişimi için önemlidir. Koşulsuz veya koşullu sevgi gören çocuklar, olumlu ya da olumsuz benlik saygısı geliştirmeleri sonucunda ne düzeyde bir benlik saygısı geliştirmiş oldukları önemlidir (Yalım, 2001).

Rosenberg’e göre kişiler özellikle ergenlik döneminde, nasıl biri olduğu, neye benzediğiyle ve kendisiyle alakalı neler hissettiğiyle fazlasıyla ilgilenmeye başlar. Bu yanıtları ararken de benlik algılarını kullanılır. Bu yolda ergenin kendi kendisine yaklaşım biçimlerinin belirlenmesinde içsel etkenlerle birlikte çevresel etkenlerin de etkisiyle benlik imgeleri gelişir. Böylece ergenin kendini değerli ya da değersiz görmesiyle, benlik saygısı belirlenir. Benlik saygısı ergenin bütün yaşamıyla ilgili kimliğinin çekirdeğini oluşturur. Rosenberg, kişinin kendisini yorumlarken olumlu bir tutum takınmasının,

yüksek düzeyde benlik saygısına sahip olduğuna, olumsuz bir tutum takınmasının ise düşük düzeyde benlik saygısına sahip olduğuna işaret edebileceğini vurgulamaktadır (Erim, 2001).

Yörükoğlu'na (2012) göre ise benlik saygısını “bireyin kendisini değerlendirdikten sonra, benlik kavramını onaylamasıyla oluşan beğenme durumu” olarak açıklamaktadır. Yani Yörükoğlu'na göre bireyler güçlü taraflarının yanında zayıf taraflarını gördüklerinde bile kendilerini oldukları gibi kabul ederek özdeğer duygusunu oluşturuyorsa benlik saygısına sahipler demektir (Gökçe, 2017).

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlayarak geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını yapan Çuhadaroğlu'na (1986) göre ise benlik saygısı “kişinin kendini gerçekçi bir biçimde benimseyerek kabul etmesi ve kendine karşı duyduğu güven ve saygı” olarak tanımlanmaktadır. Bunun yanında “benlik saygısı” içsel ve dışsal koşullara göre değişim gösterir (Gökçe, 2017).

#### **2.2.4. Benlik Saygısı Düzeyleri**

Bireylerin kendilerini olumlu ya da olumsuz değerlendirmeleri doğrultusunda benlik saygısı düzeyleri düşük ya da yüksek olarak belirtilmektedir. “Düşük Benlik Saygısı” ve “Yüksek Benlik Saygısı” kavramları aşağıda açıklanmaktadır.

##### **2.2.4.1. Düşük Benlik Saygısı**

Rosenberg'e (1989) göre benlik saygısı düzeyleri düşük olan bireyler kendi benliklerini kabullenemeyen bu sebeple kendisiyle ve çevresiyle uyumsuz ve aşağılık duygusuna sahip bireyler olarak tanımlanmaktadır (İnanç, 1997).

Benlik saygısı düşük olan bireyler; görevden ve sorumluluktan kaçınırlar, en ufak zorlukta mücadele etmektense yaptıkları işleri bırakmayı tercih ederler, her türlü olumsuzluktan kaçınmak için yalan söylerler, bahaneleri hep dış etmenlere yüklerler, kendilerine sürekli eleştiride bulunurlar, başkaları tarafından kendilerine yapılan eleştiriler karşısında kendilerini sıkışmış hissederler (Yavuzer, 2003). Sosyal ilişkileri başlatmakta ve sürdürmekte sıkıntı çekerler (Can ve Polat, 2004).

Düşük benlik saygısına sahip kişiler yeteneklerini küçümseme ve başarılarını yadsıma yoluyla kendilerine güven duymazlar. Buna bağlı olarak düşük benlik saygısına sahip

bireylerde bazı psikosomatik durumlar ortaya çıkabilir. Bunlardan bazıları: sinirlilik hali, baş ağrısı, uykusuzluk, iştahsızlıktır (Yörükoğlu, 2012).

#### **2.2.4.2. Yüksek Benlik Saygısı**

Kişiliğin olmazsa olmaz belirleyicilerinden sayılan benlik saygısının, bireyin sağlıklı kişilik yapısı geliştirebilmesi için yüksek düzeyde olması çok önemlidir. Yüksek benlik saygısına sahip bireyler içinde yaşadığı topluma kolayca uyum sağlar, bireysel anlamda da hayattan daha fazla doyum alır (Güçray, 1989).

Yüksek düzeyde benlik saygısına sahip olan bireyler; iyimserdirler, zorluklar karşısında daha gayretlidirler (kolay vazgeçmezler), çevresindekilerle ilişkilerini kolayca başlatıp sürdürebilirler, düşünceleri net ve tutarlıdır, özgün ve yaratıcıdır, depresif duygulara sık bir şekilde kapılmazlar (Ulupınar, 1991).

Rosenberg'e göre ise yüksek düzeyde benlik saygısına sahip olan bireyler kendilerini diğer bireylerden üstün görmemekte, kusursuz bir yapıda olduklarını düşünmemekte, çok yetenekli ve başarılı oldukları konusunda duygularını açığa çıkarmamakta ya da fikir beyan etmemektedirler. Yüksek düzeyde benlik saygısına sahip bireyler, kendilerine saygı duymakta cömerttirler ve kendilerini toplumda değerli bir kişilik olarak görmektedirler (İnanç, 1997).

#### **2.2.5. Benlik Saygısı İle İlgili Türkiye’de ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Bu bölümde bireylerin benlik saygıları ve benlik saygılarıyla ilgili olabilecek değişkenlerle ilgili Türkiye’de ve yurt dışında yapılan çalışmalar özetlenmeye çalışılmıştır.

##### **2.2.5.1. Benlik Saygısı İle İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar**

Çakar ve Karataş (2012) tarafından yapılan araştırmada ergenlerde algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve umutsuzluk arasında nedensel bir ilişkinin var olup olmayacağının tespiti için geliştirilen model yapısal eşitlik modeli ile test edilmiştir. Araştırmaya 257 ergen dâhil edilmiştir. Araştırmada “Beck Umutsuzluk Ölçeği”, “Çocuk ve Ergenlerde Sosyal Desteği Değerlendirme Ölçeği” ve “Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği Kısa Formu” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda algılanan sosyal destek, benlik

saygısı ve umutsuzluk değişkenleri arasında nedensel bir ilişki bulunduğu söylenebilmektedir (Çakar ve Karataş, 2012).

Arslan (2015) tarafından yapılan bir çalışmada; benlik saygısı, olumlu duygular ve öz-yeterliğin psikolojik sağlamliğı yordama durumu incelenmiştir. Araştırmada “Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği”, “Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği” ve “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” kullanılmış ve bu ölçekler 576 ergene uygulanmıştır. Araştırma sonucunda; benlik saygısı, olumlu duygular, öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonrasında ise benlik saygısı, olumlu duygular ve öz-yeterlik değişkenlerinin psikolojik sağlamliğı yordayıcı değişkenler olduğu bulgusuna erişilmiştir (Arslan, 2015).

Kayaalp ve Gündüz tarafından 2016 yılında yapılan araştırmada ergenlerin ana baba tutumları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık rolü incelenmektedir. Araştırmaya lisede öğrenim gören 1144 öğrenci katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Anne-Baba Tutum Ölçeği”, “Kişilerarası Problem Çözme Envanteri”, “Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri Kısa Formu” ve araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda benlik saygısının, demokratik anne baba tutumu ile yapıcı problem çözme ve koruyucu istekçi anne baba tutumu ile probleme olumsuz yaklaşma arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü olduğu görülmüştür. Araştırmanın bir diğer sonucu ise otoriter anne baba tutumu ile problem çözme becerilerinin alt boyutlarından probleme olumsuz yaklaşma ve yapıcı problem çözme arasındaki ilişkide benlik saygısının tam aracılık rolü olduğudur (Kayaalp ve Gündüz, 2016).

Gürler’in (2017) yaptığı çalışmada ise ergenlerin benlik saygıları ile anne-baba tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 287 ergen dâhil edilmiş ve “Kendine Saygı Ölçeği”, “Ana Baba Tutum Envanteri” ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; ergenlerin benlik saygılarının demokratik anne-baba tutumu ile pozitif koruyucu/istekçi ve otoriter anne-baba tutumu ile negatif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra, araştırmaya dâhil olan ergenlerin benlik saygılarının akademik başarı, cinsiyet, doğum sırası, okul türü ve sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği, ancak yaşa göre anlamlı farklılık gösterdiği bulgusu elde edilmiştir (Gürler, 2017).

Ergin'in 2018'de yaptığı araştırmada amaç, ergenlerin benlik saygısı düzeyleri ile saldırganlık ve stresle başa çıkabilme arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Araştırmaya 15-19 yaş arasında olan 590 ergen katılmıştır. Katılımcılara "Benlik Saygısı leği", "Saldırganlık leği" ve araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" uygulanmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet değişkeninin ergenlerin benlik saygısı düzeyleri üzerinde etkili olmadığı ve ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin stresle başa çıkma becerileri üzerinde etkili olduğu bulgusu elde edilmiştir (Ergin, 2018).

#### **2.2.5.2. Benlik Saygısı ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar**

Peterson, Pryor ve Field (1995) tarafından ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin incelendiği araştırma 13-19 yaş arasındaki 493 ergen ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları ergenlerin benlik saygısı düzeylerinin aile ve arkadaşlarıyla olan ilişkileriyle yakında ilgili olduğunu göstermektedir (Peterson, Pryor ve Field, 1995).

Cgubb, Fertman ve Ross (1997) tarafından yapılan araştırmada 174 öğrencinin lise dönemindeki dört yıllık benlik saygısı değişimleri yaş ve cinsiyet değişkenleri yönünden incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha düşük düzeyde benlik saygısına sahip oldukları ve benlik saygısı düzeylerinin yaşa göre değişim göstermediği bulgusu elde edilmiştir (Oğurlu, 2006).

Mcgee ve Williams (2000) tarafından yapılan boylamsal çalışmada ise benlik saygısı ile sağlığı olumsuz yönde etkileyen davranışların ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın hipotezi, benlik saygısı düşük olan ergenlerin stresle başa çıkmaya çalışırken kendine zarar verici davranışlarda buldukları yönündedir. Çalışma sonucunda düşük benlik saygısı düzeyinin kısa vadede sağlığa zararlı davranışların (intihar eğilimi, madde kullanımı, yeme bozuklukları) ortaya çıkmasında etkili olduğu ancak uzun vadede böyle bir etkinin görülmediği bulgusu elde edilmiştir (Mcgee ve Williams, 2000).

Bagley, Bertrand, Bolitho ve Mallik (2001), yaptıkları araştırmada ergenlerin benlik saygıları üzerinde ailelerin etkilerini incelemişlerdir. Araştırmaya 149 ergen dâhil edilmiştir. Araştırmada katılımcılara Aile Değerlendirme leği ve Rosenberg Benlik Saygısı leği kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda, olumsuz aile ortamlarının çocukların benlik saygısını olumsuz yönde etkilediği bulgusu elde edilmiştir (Bagley, Bertrand, Bolitho ve Mallik, 2001).



Akin ve Radford (2018) tarafından yapılan bir diğer çalışma ortaöğretim öğrenme ortamlarında psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı ilişkisinin varlığının keşfedilmesi niteliğindedir. Veriler kolejlerde okuyan 121 öğrenciyle yapılan mülakatlar ve anketler sonucunda toplanmıştır. Bu araştırmadan elde edilen bulgular, öğrencilerin akademik ve sosyal başarisına etki eden psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı dőzeyleri üzerinde eğitimcilerin ve sağlıklı öğrenme ortamlarının önemini vurgular niteliktedir (Akin ve Radford, 2018).

## **2.3.ALGILANAN SOSYAL DESTEK İLE İLGİLİ KURAMSAL AÇIKLAMALAR**

Bu kısımda algılanan sosyal destek kavramı ile ilgili kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

### **2.3.1. Sosyal Destek Kavramı**

Diğer birçok kavramda grőlen, bir tanım üzerinde anlaşılamaması durumu varlığı ile psikolojik sağlamlık açısından koruyucu faktörler içinde olan yokluğunda ise risk faktrő olarak değerlendirilen sosyal destek kavramı için de geçerlidir. Bu doğrultuda alanyazın incelendiğinde birçok farklı tanım görmek mőmkündür.

Sosyal destek kavramı çoğunlukla, yaşamın zorlu koşullarıyla baş etmeye çalışan kişiye ailesi ve yakın çevresi tarafından verilen maddi ve manevi destek olarak tanımlanır (Sarason, 1982). Cobb tarafında yapılmış bir tanımda sosyal destek; kişinin, çevresindeki insanlarla sağlıklı bir iletişim içinde olduğu ve kendisine değer verildiği bilgisine sahip olmasıdır (akır, 1993).

Yıldırım (1997) tarafından yapılan bir tanımda ise sosyal destek; bireyin kendisi için önemli bulduğu biriyle kurduğu yakın bağ sonucunda sırlarını paylaşabilmesi olarak tanımlanmıştır. Budak (1999) ise sosyal desteği; bireyin çevresindeki kişilerden grdőđü gőven, ilgi, saygı, sevgi ve takdirin yanı sıra ekonomik, psikolojik ve sosyal vasıflı bir destek olarak tanımlamıştır. Elliot, Malecki ve Demaray'e göre (2011) ise sosyal destek, bireyin farklı kaynaklardan elde ettiği ve kişilerarası ilişkilerini sağlam bir şekilde temellendiren sosyal davranış ve tutumlardır.

Sosyal destek kavramına ilişkin tanımlar incelendiğinde, kişinin sosyal destek aldığı kaynakların bilinmesi gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Alan yazın incelendiğinde dört çeşit sosyal destekten bahsedildiği görülmektedir. Bunlar:

- **Duygusal Destek:** Aile ve yakın çevresinin; bireyin bir grubun üyesi olma, empati, saygı, sevgi ve şefkat gibi temel ihtiyaçlarını karşılamaıdır. Yapılan çalışmalarda duygusal destek almayan bireylerin alan bireylere göre benlik saygılarının daha düşük olduğu ve psikolojik semptomların daha fazla görüldüğü bulgusu elde edilmiştir (Bayram, 1999).
- **Maddi Destek:** Bireyin yaşamını idame ettirebilmesi için kişiye sağlanan; iş bulma ve borç verme gibi ekonomik desteklerdir (Sorias, 1990).
- **Zihinsel Destek:** Bireyin başa çıkmak durumunda olduğu zorlu yaşam koşullarından nasıl kurtulabileceğine dair çevresinin bireye sunduğu bilgi ve öğütlerdir. Bireyin ailesi ve yakın çevresi bu öğüt ve bilgilerle bireye rehberlik ederler. Ayrıca bireyin benlik saygısı düzeyini artıracak yönde verilen bilgi ve öğütler de zihinsel destek olarak sayılabilir (Cohen, 2004).
- **Yaygın Destek:** Bireyin boş zamanlarında diğer bireylerle ya da gruplarla yemek yeme, sinemaya gitme gibi ortak etkinlikler içinde olmasıdır. Bu gibi etkinlikler bireyin psikolojik sağlamlığı üzerinde olumlu etkiye sahiptir (Bayram, 1999).

### 2.3.2. Sosyal Destek Türleri

Alan yazın incelendiğinde sosyal destek türlerinin de farklı farklı şekillerde gruplandığı görülmektedir. Tablo 3 alan yazında karşılaşılan sosyal destek türlerini göstermektedir.

*Tablo 3. Sosyal Destek Türleri*

|                             | Sosyal Destek Türleri     |
|-----------------------------|---------------------------|
| Cohen ve Wills (1985)       | Saygı Desteği             |
|                             | Bilgi Desteği             |
|                             | Sosyal Arkadaşlık         |
|                             | İşlevsel Destek           |
| Richman ve Rosenfeld (1988) | Dinleme                   |
|                             | Duygusal Destek           |
|                             | Duygusal Meydan Okuma     |
|                             | Gerçeği Doğrulama Desteği |

### **Tablo 3. Devamı**

**Tablo 3. Sosyal Destek Türleri**

|                             |                      |
|-----------------------------|----------------------|
| Richman ve Rosenfeld (1988) | İşi Takdir Desteği   |
|                             | İşe Meydan Okuma     |
|                             | Gözle Görülür Yardım |
|                             | Kişisel Yardım       |
| Caplan (1974)               | Duygusal Destek      |
|                             | Takdir Desteği       |
|                             | Maddi Destek         |
|                             | Bilgisel Destek      |
|                             | Berberlik Desteği    |

### **2.3.3. Sosyal Destek Kaynakları**

Sosyal destek kavramının tanımı ve türlerinden sonra sosyal desteğin hangi kaynaklardan sağlandığı da aydınlatılması gereken bir diğer önemli husustur. Bireyler yaşamları boyunca birçok kaynaktan sosyal destek almaktadırlar. Aile, arkadaşlar, çocuklar ve eş gibi kaynaklar sosyal destek kaynakları arasında sayılırlar.

Bireyin ailesinden aldığı sosyal desteğe bakıldığında, bireyin sosyal destek sağladığı en önemli kaynağın aile olduğu söylenebilir (Kozaklı, 2006). Bebekliğinde annesi ile güvenli bağlanma ilişkisi kurabilen bireyler, ilerleyen yıllarda yakın ilişki kurabilme becerisini çevresindeki insanlara da transfer edebilmektedirler. Bunun neticesinde birey sevmeye değer olduğunu farkında olur ve bu durumun benlik saygısı ile doğrudan ilişkili olduğu söylenebilir. Bu konuda yapılan çalışmalara bakıldığında ise ergenlik döneminde aileden alınan sosyal desteğin psikiyatrik problemlerden korunmada önemli bir faktör olduğu anlaşılmaktadır (Erim, 2001).

Bunun yanında bireyin ailesinden aldığı sosyal destek akademik başarı durumu ile doğrudan ilişkilidir. Bu durumun aksine, bireyin ailesinden yeterince sosyal destek alamaması durumunda ise olumsuz davranış örüntülerinin (madde bağımlılığı, saldırganlık vb.) ortaya çıkması muhtemeldir (Yıldırım ve Ergene, 2003).

Bireyin arkadaşlarından sağladığı sosyal desteğe bakıldığında, yaşamının her aşamasında (mahalle, okul, iş...) edindiği arkadaşlar bireyin sosyalleşmesi yolunda önemli yapı taşlarıdır. Bireyin arkadaşlarıyla kurduğu ilişkiler, aile ortamından sağlayamadığı sosyal

desteğin destekleyicisi durumundadır. Birey arkadaşlık ilişkilerinde iletişim becerilerini, toplumdaki kural ve rolleri öğrenip geliştirebilirler (Yörükoğlu, 2012).

#### **2.3.4. Sosyal Destek Modelleri**

Cohen ve Wills (1985), bireyin aldığı sosyal destek ile sağlığı arasında nasıl bir ilişki olduğunu geliştirdikleri iki modelle açıklamışlardır.

##### **2.3.4.1. Temel Etki Modeli**

Bu modele göre sosyal destek algısı bireyin sağlık durumu ile doğrudan ilişkilidir. Buna göre, sosyal desteğin varlığı bireyin fizyolojik sağlığının yanında öznel iyi oluşu üzerinde de olumlu etkiye sahiptir. Buna karşılık; sosyal desteğin eksikliği ve/veya yokluğu bireyin hayatında olumsuz durumları tetiklemesi yönünde risk yaratmaktadır. Ayrıca sosyal desteğin eksikliği ve/veya yokluğu da tek başına bir risk faktörü olarak değerlendirilebilmektedir (Cohen ve Wills, 1985).

##### **2.3.4.2. Tampon Modeli**

Tampon modeline göre ise sosyal destek, zorlu yaşam koşullarının zararlarını hafifleterek bir koruyucu faktör rolü üstlenmektedir. Bu duruma dayanarak ortada bireyi stres altına sokan bir durum olduğunda sosyal desteğin var olması birey açısından koruyucu bir faktör olduğu, buna karşılık herhangi bir stres durumu ortada yokken sosyal desteğin var olup olmamasının bireyin öznel iyi oluşu üzerinde olumsuz bir etkisi olmadığı söylenmektedir (Cohen ve Wills, 1985).

#### **2.3.5. Algılanan Sosyal Destek Kavramı**

Bireyin güçlü yaşam koşullarıyla başa çıkabilmesi ailesinden, arkadaşlarından, arkadaşlarından ve diğer bireylerden aldığı sosyal desteği nasıl algıladığı ile ilgili bir durumdur. Sosyal desteğin nasıl algılandığı durumu ise bir bireyden diğer bireye göre değişkenlik gösterir.

Sorias'a (1988) göre algılanan sosyal destek bireyin, aldığı sosyal desteğin ne derecede amaca uygun olduğuna dair sahip olduğu genel izlenimdir. Algılanan sosyal destek, bireylerin yaşamlarının herhangi bir döneminde çevresindeki insanlar tarafından kendilerine değer ve önem verildiğine ve bireyin kendisinin de içinde bulunduğu bu ilişkiden memnurluk duyduğuna ilişkin inancıdır (Elbir, 2000).

Algılanan sosyal destek, bireyin zor durumda kaldığında bir başkasından yardım alabileceğine, bir başkası tarafından korunabileceğine dair inancıdır (Başer, 2006). Algılanan sosyal destek, bireyin geçmişte aldığı sosyal desteğe dayanarak buna dair bir beklenti içine girmesi ve desteklendiğine dair bir algıya sahip olması olarak da tanımlanmıştır (Demirtaş, 2007).

### **2.3.6. Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Türkiye’de ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar**

Bu bölümde bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri ve algılanan sosyal destek düzeyleriyle ilgili olabilecek değişkenlerle ilgili Türkiye’de ve yurt dışında yapılan çalışmalar özetlenmeye çalışılmıştır.

#### **2.3.6.1. Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar**

Kemer ve Atik (2005) tarafından yapılan bir çalışmada kırsal kesimde ve şehir merkezinde okuyan ortaöğretim öğrencilerinin umut düzeylerinin; algılanan sosyal destek, cinsiyet ve yaşanan yere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amaç edinilmiştir. Araştırmaya 729 ortaöğretim öğrencisi katılmıştır. Katılımcı öğrencilere “Algılanan Sosyal Destek Ölçeği”, “Durumluk Umut Ölçeği”, “Umut Ölçeği” ve araştırmacılar tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, öğrencilerin umut düzeylerinin algılanan sosyal destek düzeylerine ve yaşadıkları yere göre anlamlı bir farklılık gösterirken cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği yönündedir (Kemer ve Atik, 2005).

Turan tarafından 2014 yılında yapılan araştırmada amaç, ergenlerin çocukluk çağı örselenme yaşantılarının ve yılmazlık düzeylerinin algılanan sosyal destek düzeyleri açısından incelenmesidir. Araştırma grubunu 567 ergen oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Algılanan Sosyal Destek Ölçeği”, “California Yılmazlık Değerlendirme Ölçeği Lise Versiyonu”, “Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantıları Ölçeği” ve araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda algılanan sosyal destek alt boyutlarından olan aile, arkadaş, öğretmen boyutlarının; çocukluk çağı örselenme yaşantıları alt boyutlarından olan fiziksel, cinsel ve duygusal ihmal boyutları ile olan ilişkisinin negatif yönde; California Yılmazlık Ölçeği alt boyutları ile de pozitif yönde anlamlı ilişki içinde olduğu görülmüştür. Ayrıca bu

değişkenlerin çocukluk çağı örselenme yaşantıları ve yılmazlığın önemli birer yordayıcısı olduğu bulgusu elde edilmiştir (Turan, 2014).

Sever tarafından 2015 yılında yapılan çalışmada ise amaç ortaöğretim öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri, madde kullanma eğilimleri ve riskli davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini 433 ortaöğretim öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Algılanan Sosyal Destek Ölçeği”, “Madde Kullanma Eğilimi Ölçeği”, “Riskli Davranışlar Ölçeği” ve araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Verilerin analizi sonucunda öğrencilerin madde kullanma eğilimleri ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı, yine madde kullanma eğilimleri ile riskli davranışları arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulgusu elde edilmiştir (Sever, 2015).

Turgut (2015) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ergenlerin algılanan sosyal destek düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre (cinsiyet, önemli yaşam olayları yaşama durumu ve sınıf düzeyi) incelenmiştir. Araştırmaya 1022 lise öğrencisi dâhil edilmiş ve veri toplama aracı olarak “Algılanan Sosyal Destek Ölçeği”, "Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği", "Okul Bağlılığı Ölçeği" ve araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre örneklemin tamamı göz önüne alındığında algılanan sosyal destek düzeyi ortalama puanları ortalamasının en düşük olduğu sınıf düzeyinin 11. sınıfta okuyan ve önemli yaşam olayları yaşayan öğrenciler olduğu görülmüştür. Ayrıca algılanan sosyal destek düzeyinin psikolojik sağlık düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulgusu elde edilmiştir (Turgut, 2015).

Sağlam (2007) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ortaöğretim öğrencilerinin aile içi iletişimlerinin algılanan sosyal desteğe ve algılanan ana-baba tutumuna göre nasıl farklılaştığını ortaya çıkarmak amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya 304 ortaöğretim öğrencisi katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Ergen-Aile İletişim Anketi”, “Aile Sosyal Destek Ölçeği” ve “Ana-Baba Tutum Envanteri” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda algılanan ana-baba tutumu ve algılanan sosyal destek ile ana baba iletişimi arasında anlamlı bir ilişki olduğu, ana-baba tutumunu demokratik olarak algılayan ergenlerin algılanan sosyal destek düzeylerinin diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir (Sağlam, 2007).

### ***2.3.6.2. Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar***

Hoffman, Ushpiz ve Levy (1988) tarafından yapılan “Ergenlikte Sosyal Destek ve Benlik Saygısı” adlı çalışmada sosyal desteğin benlik saygısı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu kapsamda 76 ergene “Benlik Saygısı Ölçeği” ve “Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda ergenin benlik saygısı düzeyi üzerinde anneden alınan sosyal desteğin etkisinin babadan alınan sosyal desteğin etkisinden daha fazla olduğu ve arkadaştan alınan sosyal desteğin de ergenlerin benlik saygısı düzeyi üzerinde olumlu etkisi olduğu yönünde bulgular elde edilmiştir (Hoffman ve diğerleri,1988).

Van Beest ve Baerveldt (1999) tarafından yapılan bir diğer araştırmada sosyal destek kaynaklarından olan aile ve arkadaş desteği ilişkisi incelenmiştir. 1528 ergen üzerinde yapılan araştırmanın bulguları; aile desteği ile arkadaş desteği arasında anlamlı ilişkiler olduğunu, aileden karşılanan sosyal desteğin eksik olduğu durumlarda bu eksikliğin arkadaş desteği ile karşılanamayacağını göstermiştir. Diğer bir deyişle bu iki tür sosyal destek kaynağının birbirinin yerine konamayacağı anlaşılmıştır (Van Beest ve Baerveldt, 1999).

Tao ve Dong (2000) tarafından yapılan bir diğer araştırmada üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin değişen sosyal destek anlayışlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırma kapsamında üniversitede ilk dönemlerinde olan 390 öğrenci ele alınmıştır. Araştırma sonucunda öğrencileri toplam sosyal destek düzeylerinin değişmediği ancak sosyal destek kaynaklarının düzeylerinde (aile, arkadaşlar, akrabalar) değişiklikler olduğu bulgusu elde edilmiştir (Tao ve Don, 2010).

Rueger, Malecki ve Demaray (2010) tarafından yapılan bir diğer araştırmada psikolojik ve akademik uyum ile algılanan sosyal destek kaynakları (aile, öğretmen, arkadaş, okul) arasındaki ilişki cinsiyet farklılığına göre incelenmiştir. Araştırmaya 636 ortaokul öğrencisi dahil edilmiş ve farklı zamanlarda iki kez olmaz üzere “Çocuk ve Ergen Sosyal Destek Ölçeği” uygulanmıştır. Araştırma sonucunda; ergenlikteki sosyal destek algılarının cinsiyete göre farklılaştığı, ebeveyn desteğinin hem kız hem erkek öğrenciler için vazgeçilmez olduğu, arkadaş desteğinin erkek öğrenciler için daha önemli olduğu ve sosyal destek kaynaklarının varlığının hem psikolojik hem de akademik uyumun önemli bir yordayıcısı olduğu bulgusu elde edilmiştir (Rueger, Malecki ve Demaray, 2010).

Jang ve ark. (2013) tarafından yapılan kısa süreli boylamsal çalışmada 2614 ergen aracılığıyla öğrenme sürecinde aile desteği, arkadaş desteği ve öğretmen-öğrenci ilişkisi ve okul doyumunu arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Araştırma sonucunda; algılanan sosyal desteğin okul doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu, öğrenme ortamında en önemli desteğin öğretmen desteği olduğu ve öğrenme ortamı açısından sırasıyla arkadaş ve aile desteğinin de önemli olduğu bulguları elde edilmiştir.

Psikolojik sağlamlık, benlik saygısı ve algılanan sosyal destek ile ilgili araştırmalar incelendiğinde bu üç değişken arasında doğrudan ya dolaylı olmak üzere ilişkilerin var olduğu görülmüştür. Bu ilişkiler neticesinde bu çalışmada da psikolojik sağlamlık değişkeni; algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmelerin yapılabilmesi için uygulanan yöntem (araştırma modeli, veri toplama araçları, verilerin analizi...), değerlendirme sonucunda elde edilen bulgular ve bu bulgular sonunda yapılabilecek öneriler sonraki bölümlerde sunulmuştur.



## BÖLÜM 3

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, verilerin toplanması, verilerin çözümlenmesi ve verilerin yorumlanması hakkında bilgilere yer verilmiştir.

#### 3.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu araştırmada, ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri ile algılanan sosyal destek düzeylerinin ve benlik saygılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri iki ya da daha fazla değişken arasındaki olası ilişkileri ve bu ilişkilerin derecelerini belirlemek için oluşturulmuş modellerdir (Karasar, 2018).

Araştırmada bağımlı değişken, psikolojik sağlık; bağımsız değişkenler ise algılanan sosyal destek ve benlik saygısıdır. Araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri ile algılanan sosyal destek ve benlik saygısı düzeylerinin arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

#### 3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Bu araştırmanın evrenini 2017-2018 yılında Ankara'daki resmi ve özel ortaöğretim kurumlarında okumakta olan 281.350 öğrenci oluşturmaktadır (MEB, 2018).

Araştırmada örnekleme yöntemlerinin çeşitlerinden olan uygun örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Uygun örnekleme yönteminde araştırmacı belirlediği örneklem sayısına ulaşmaya kadar en kolay, ekonomik ve zaman tasarrufu sağlayabileceği şekilde örnekleme elemanı seçer (Cohen ve Manion, 1989; Ravid, 1994). Seçilen örnekleme yönteminin sonucu olarak araştırmanın örneklemini 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Ankara ilinde bulunan Çankaya, Elmadağ, Gölbaşı Yenimahalle olmak üzere dört belediye sınırları içindeki 70 resmi, 69 özel ortaöğretim kurumu arasından yedi resmi, iki özel ortaöğretim kurumunda öğrenim görmekte olan 883 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmaya tamamen gönüllü olarak katılan 883 ortaöğretim öğrencisinin demografik özellikleri Tablo 4'te verilmiştir.

**Tablo 4. Araştırmada Yer Alan Öğrencilerin Demografik Özellikleri**

| Demografik Özellikler |                      | N   | %    |
|-----------------------|----------------------|-----|------|
| Cinsiyet              | Kadın                | 342 | 38,7 |
|                       | Erkek                | 541 | 61,3 |
| Okul Türü             | Özel Anadolu Lisesi  | 176 | 19,9 |
|                       | Özel Fen Lisesi      | 187 | 21,2 |
|                       | Resmi Anadolu Lisesi | 272 | 30,8 |
|                       | Resmi Fen Lisesi     | 248 | 28,1 |
| Sınıf Düzeyi          | 9. sınıf             | 276 | 31,3 |
|                       | 10. sınıf            | 241 | 27,3 |
|                       | 11. sınıf            | 228 | 25,8 |
|                       | 12. sınıf            | 138 | 15,6 |

Tablo 4 incelendiğinde araştırmada yer alan öğrencilerin %38,7'sinin kadın, %61,3'ünün ise erkek olduğu; %19,9'unun Özel Anadolu Lisesinde, %21,2'sinin Özel Fen Lisesinde, %30,8'inin Resmi Anadolu Lisesinde, %28,1'inin Resmi Fen Lisesinde okumakta olduğu; %31,3'ünün 9. sınıf, %27,3'ünün 10. sınıf, %25,8'inin 11. sınıf, %15,6'sının 12. sınıf düzeyinde olduğu görülmektedir.

### **3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI**

Bu araştırmada; ortaöğretim öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin belirlenebilmesi için “Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği”, algılanan sosyal destek düzeylerinin belirlenebilmesi için “Algılanan Sosyal Destek Ölçeği-Revizyonu”, benlik saygısı düzeylerinin belirlenebilmesi için “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” kullanılmıştır. Ayrıca öğrenciler hakkındaki kişisel ve demografik bilgilerin elde edilebilmesi için araştırmacının geliştirdiği Kişisel Bilgi Formu'ndan yararlanılmıştır.

#### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu; katılımcıların cinsiyetlerini, okul türlerini (Özel Anadolu Lisesi, Özel Fen Lisesi, Resmi Anadolu Lisesi, Resmi Fen Lisesi), sınıf düzeylerini ve yakın arkadaş sayılarını belirlemek amacıyla düzenlenmiş soruları içermektedir.

### 3.3.2. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Bu araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin ölçülebilmesi amacıyla “Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” kullanılmıştır. Bu ölçek on bir ülkeden toplanan veriler aracılığıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinal formu 28 maddeden oluşmaktadır ve üç alt ölçek ve sekiz alt boyuttan oluşmaktadır (Liebenberg, Ungar ve Van de Vijver, 2012). Liebenberg, Ungar ve LeBlanc (2013) tarafından yapılan çalışmalar sonucunda ölçek 12 madde ve tek boyuttan oluşan kısa form haline dönüştürülmüştür. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .84’tür ve ölçeğin faktör yük değerleri .39 ile .84 arasında değişmektedir. Ölçek beşli likert yapıdan oluşmaktadır ve maddeler “*Beni tamamen tanımlıyor (5)*” ile “*Beni hiç tanımlamıyor (1)*” arasında derecelendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 12 en yüksek puan ise 60’tır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek psikolojik sağlamlık düzeyini ifade ederken ölçekten alınan düşük puanlar düşük psikolojik sağlamlık düzeyini ifade etmektedir.

Ölçeğin Türkçeye çevrilip uyarlanması ve geçerlik-güvenirlik çalışması Arslan (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin geçerliğine ilişkin bulgulara bakıldığında faktör analizine başlamadan önce ölçek maddeleri arası korelasyonlarının faktör analizi için uygun olup olmadığının test edilmesi için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Barlett testi sonuçlarına bakılmıştır. Bunun sonucunda Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı için .92 sonucu elde edilmiş ve Barlett testinin sonucu anlamlı bulunmuştur ( $\chi^2 = 1533,52$ ;  $sd=66$ ,  $p < .000$ ). Bu sonuçlara bakıldığında ölçek maddelerinin faktör analizi için elverişli olduğu görülmüştür.

Faktör analizi sonuçlarından elde edilen bulgulara göre, ölçek tek faktörden meydana gelmektedir ve toplam varyansın %51,28’ini açıklamaktadır. Ölçeğin maddelerinin faktör yüklerinin .54 ile .81 arasında farklılaştığı görülmektedir. Bu nedenle ölçeğin temsil edilebilirlik gücünün yüksek olduğu söylenebilir.

Ölçeğe ilişkin yapılan güvenilirlik çalışmaları kapsamında ölçek 256 ortaokul ve lise öğrencisine uygulanmış ve ölçeğin tüm maddeleri için iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Bahsedilen örneklem için iç tutarlılık katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır. Ölçek maddelerinin her birinin madde toplam korelasyon değerlerinin .45-.79 arasında değiştiği görülmüştür. Elde edilen sonuçlardan ölçeğin güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin yapılan bu araştırmadaki örnekleme ilişkin güvenilirlik çalışması olarak iç tutarlık katsayısına ve test-tekrar test güvenilirliklerine bakılmıştır. Test tekrar test yönteminde bir test aynı gruba belli zaman aralığıyla iki kez uygulanır ve bireylerin her iki uygulamadan aldıkları puanların arasındaki korelasyona bakılır. Elde edilen korelasyon katsayısı, testin güvenilirlik katsayısıdır (Tekin, 2019). Bu araştırmada da test tekrar test çalışması için 883 kişiden oluşan örneklem içinden kolay ulaşılabilir olması sebebiyle 54 kişi seçilmiştir. Ölçeğin ilk uygulamasının yapılmasının ardından aradan bir ay süre geçmesi beklenmiş ve ikinci uygulama yapılmıştır. İki uygulama sonucunda öğrencilerin ilk ve ikinci uygulamalarda ölçekten aldıkları toplam puanlar arasındaki korelasyon .83 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca bu ölçeğe ilişkin Cronbach Alfa katsayısı .77 olarak bulunmuştur. Bu sonuca bakılarak bu ölçeğin bahsi geçen örneklem için güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

Ölçeğin bu çalışma için yapı geçerliğini incelemek üzere doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve sonuçları aşağıda gösterilmiştir.

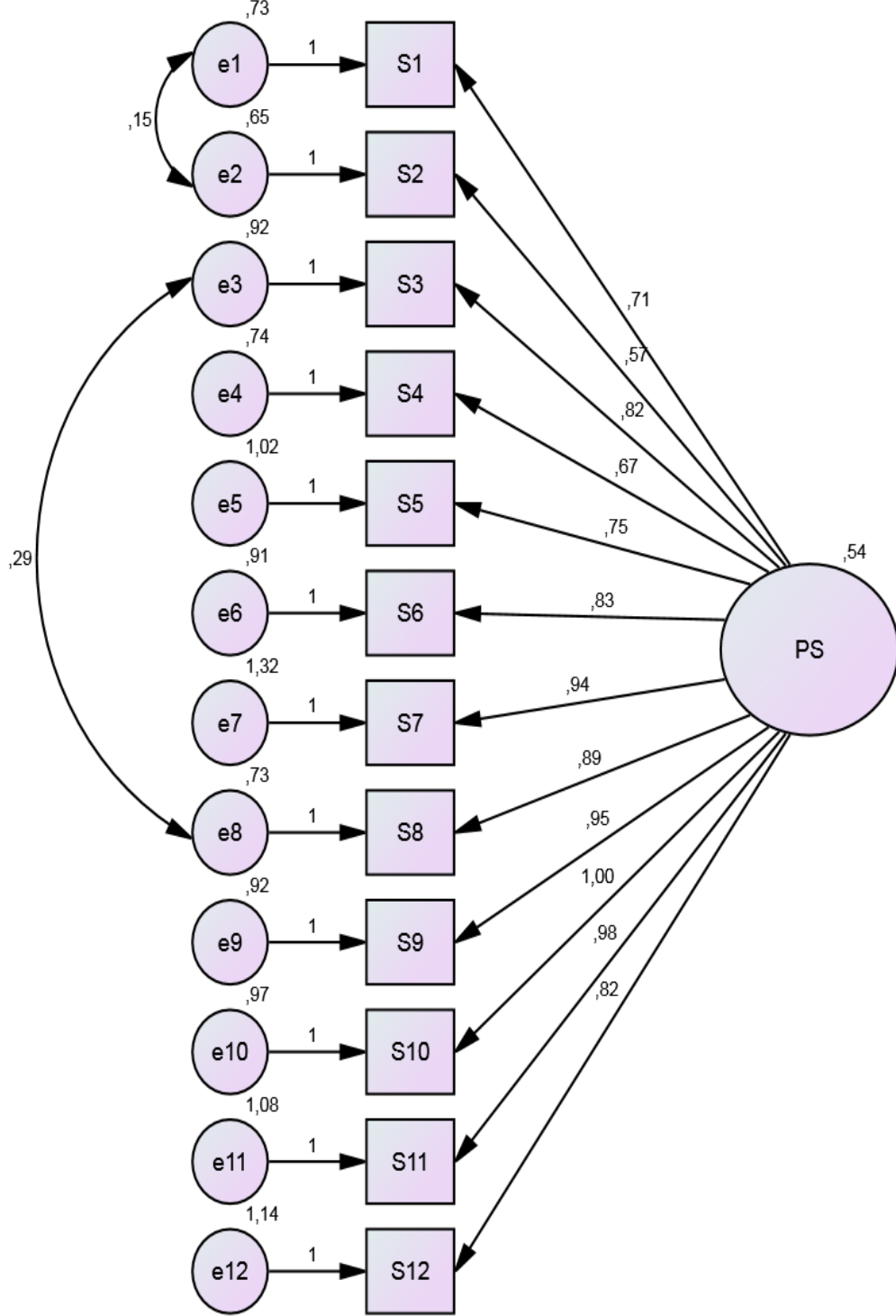
- **Model Uyumu**

Model uyumu test edilirken uyum indekslerinde birkaçı kullanılabilirken hepsi birlikte de kullanılabilir (Schumacker, 2006). Bu uyum indeksleri değerlendirilirken hangi değerlerin dikkate alınacağı alanyazında hala bir tartışma konusudur ve genelde GFI, CFI, NFI, TLI ve RMSEA değerleri dikkate alınmaktadır (İlhan ve Çetin, 2014). Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen değerler ve bu analizler için uygun görülen normal/kabul edilebilir değerler (Arbuckle, 2011) Tablo 5'te gösterilmiştir.

**Tablo 5. ÇGPSÖ'nün Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Uyum İndeksleri**

| Uyum Ölçütleri | Değerler | Normal Değerler | Kabul Edilebilir Değerler |
|----------------|----------|-----------------|---------------------------|
| $\chi^2$       | 171.8    | >.05            | -                         |
| sd             | 52       |                 |                           |
| $\chi^2$ /sd   | 3.29     | <2              | <5                        |
| GFI            | .96      | >.95            | >.90                      |
| CFI            | .94      | >.95            | >.90                      |
| NFI            | .92      | >.95            | >.90                      |
| TLI            | .93      | >.95            | >.90                      |
| RMSEA          | .05      | <.05            | <.08                      |

Tablo 5'te görüldüğü üzere  $\chi^2/sd= 3.29<5$ ,  $GFI=.96>.95$ ,  $CFI=.94>.90$ ,  $NFI=.92>.90$ ,  $TLI=.93>.90$ ,  $RMSEA=.05<.08$  uyum değerlerine göre model verilere mükemmel uyum göstermektedir. Şekil 1'de ise modelin AMOS diyagramı gösterilmiştir.



Şekil 1. Modelin AMOS Diyagramı

### 3.3.3. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği-Revizyonu

1997 yılında Yıldırım tarafından geliştirilen Algılanan Sosyal Destek Ölçeği bireyin sosyal destek sistemi ile bu sistemin işlevselliği arasındaki ilişkinin belirlenmesi, bireyin bu sosyal destek sisteminde karşılaşabileceği sorunlarla başa çıkabilmesine yardım edilmesi ve yine bireyin sosyal destek sistemi içerisinde istemediği durumları değiştirmesine yardım edilmesi amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek; aile, akraba, arkadaş, öğretmen ve toplum alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Bu ölçeğin geliştirilmesinin bir diğer amacı da bireyin ailesinden, akrabalarından, arkadaşlarından, öğretmenlerinden ve içinde yaşadığı toplumdaki edindiği sosyal desteğin düzeyinin belirlenmesidir (Yıldırım, 1997).

Ölçeğin güvenirlik ve geçerlik çalışmaları Ankara’da bir ortaöğretim kurumunda okumakta olan 115 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Yapılan çalışmalar sonucunda; iç tutarlılık katsayısı ölçeğin tümü için .93, aile alt ölçeği için .79, akraba alt ölçeği için .76, arkadaş alt ölçeği için .74, öğretmen alt ölçeği için .75, toplum alt ölçeği için .80 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin geçerlik çalışmaları gerçekleştirilirken bahsi geçen öğrencilere ASDÖ yanında Harter’in geliştirdiği Çocuklar ve Gençler için Sosyal Destek Ölçeği verilmiştir. Her iki ölçek de değerlendirildikten sonra iki ölçeğin toplam puanları arasındaki korelasyon .69 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara bakıldığında ölçeğin güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğu söylenebilir (Yıldırım,1997).

2004 yılında ise ölçeğin revizyonu yapılmıştır. Ölçeğin revize edilmiş halinin üç alt ölçeği vardır (aile, arkadaş, öğretmen). Bu çalışmada ölçeğin revize edilmiş hali kullanılmıştır. Ölçek, üç alt ölçeğin (aile, arkadaşlar, öğretmenler) birleşmesinden meydana gelmiş 50 maddeden oluşmaktadır. Bu maddelerden üç tanesi olumsuz ifade içerdiği için ters madde olarak değerlendirilmektedir. Ölçekteki maddeler “Uygun (3)” ve “Uygun Değil (1)” arasında derecelendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 150, en düşük puan 50’dir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek düzeyde algılanan sosyal destek düzeyini, düşük puanlar ise düşük algılanan sosyal destek düzeyini ifade etmektedir. Ölçeğin tamamı için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı .93 olarak belirtilmiştir. Ölçeğin alt ölçeklerinin hepsi için hesaplanan iç tutarlılık katsayıları aile alt ölçeği için .94, öğretmen alt ölçeği için .93, arkadaş alt ölçeği için ise .91 olarak hesaplanmıştır (Yıldırım, 2004).

Bu araştırmada kullanılan Algılanan Sosyal Destek Ölçeği’nin bu örnekleme ilişkin güvenirliğinin hesaplanması için iç tutarlılık katsayısına ve test tekrar yöntemine başvurulmuştur. Test tekrar test yönteminde iki uygulama sonucunda öğrencilerin ilk ve

ikinci uygulamalarda ölçekten aldıkları toplam puanlar arasındaki korelasyona bakıldığında korelasyon değeri .77 olarak hesaplanırken Cronbach Alfa değeri .61 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuca bakılarak bu ölçeğin bahsi geçen örneklem için güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

Ölçeğin bu çalışma için yapı geçerliğini incelemek üzere doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve sonuçları aşağıda gösterilmiştir.

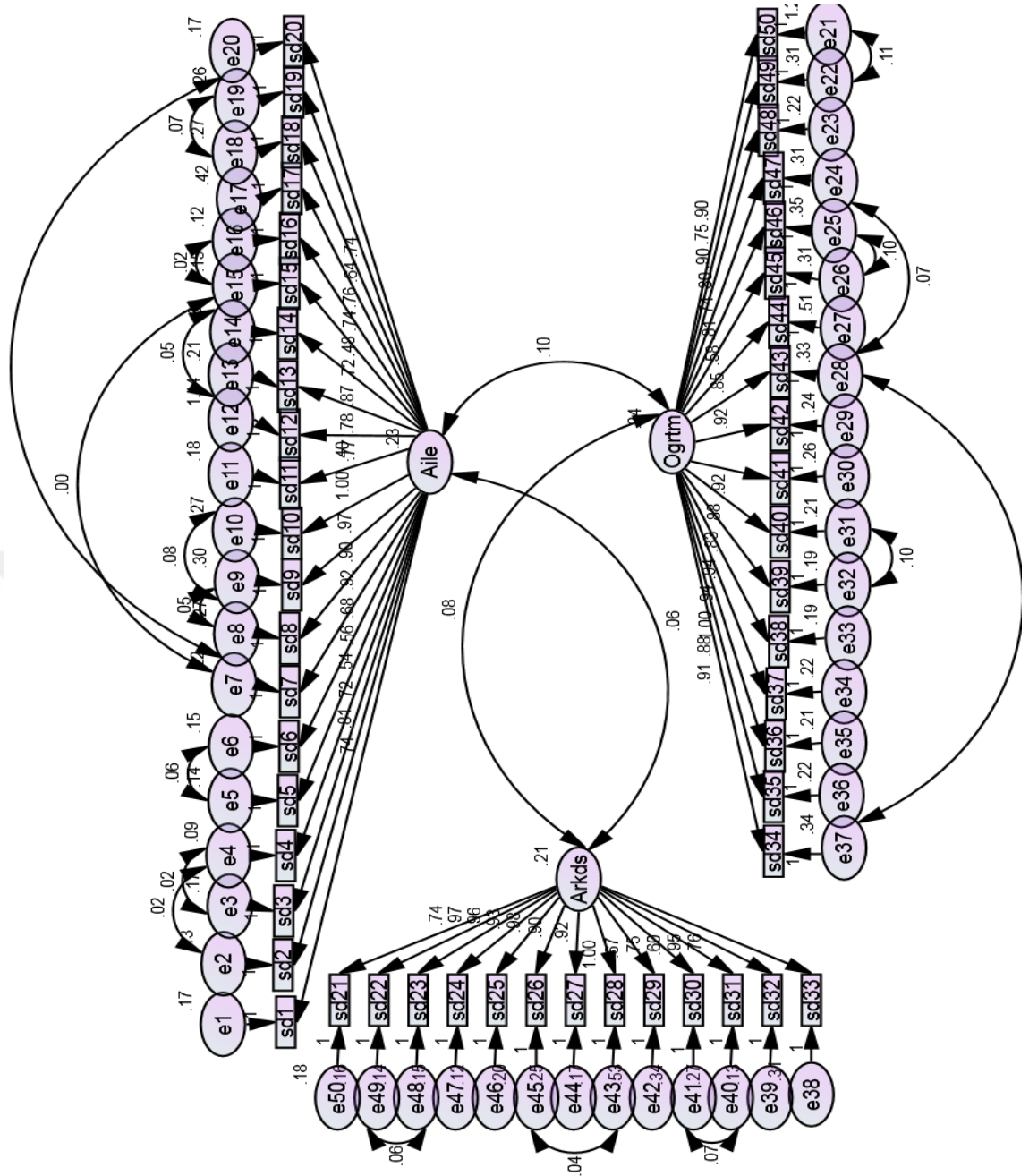
#### • Model Uyumu

Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen değerler ve bu analizler için uygun görülen normal/kabul edilebilir değerler (Arbuckle, 2011) Tablo 6'da gösterilmiştir.

**Tablo 6. ASDÖ'nün Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Uyum İndeksleri**

| Uyum Ölçütleri | Değerler | Normal Değerler | Kabul Edilebilir Değerler |
|----------------|----------|-----------------|---------------------------|
| $\chi^2$       | 2417.18  | >.05            | -                         |
| sd             | 1154     |                 |                           |
| $\chi^2/sd$    | 2.09     | <2              | <5                        |
| GFI            | .90      | >.95            | >.90                      |
| CFI            | .94      | >.95            | >.90                      |
| NFI            | .90      | >.95            | >.90                      |
| TLI            | .94      | >.95            | >.90                      |
| RMSEA          | .03      | <.05            | <.08                      |

Tablo 6'da görüldüğü üzere  $\chi^2/sd= 2.09<5$ ,  $GFI=.90\geq.90$ ,  $CFI=.94>.90$ ,  $NFI=.90\geq.90$ ,  $TLI=.91>.90$ ,  $RMESA=.03<.05$  uyum değerlerine göre model verilere uyum göstermektedir. Şekil 3 ise modelin AMOS diyagramını göstermektedir.



Şekil 2. Modelin AMOS Diyagramı

### 3.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Morris Rosenberg tarafından 1965 yılında geliştirilen bu ölçeğin orijinal adı Rosenberg Self-Esteem Scale'dir. Alan yazında bulunan ve benlik saygısı düzeyinin ölçülmesi için kullanılan ve en çok tercih edilen dört güvenilir ölçekten biridir.

Beşi olumlu (1, 2, 4, 6, 7), beşi olumsuz (3, 5, 8, 9, 10) olmak üzere toplam 10 maddeden oluşan ölçek dörtlü likert tipinden oluşmaktadır. Maddeler "Çok Doğru (4)" ve "Çok



*Yanlış (1)*” arasında derecelendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 40, düşük puan 10’dur. Toplam 63 maddeden oluşan ölçeğin 12 alt testi vardır.

Bu alt ölçekler;

- Benlik Saygısı,
- Kendilik Kavramının Sürekliliği,
- İnsanlara Güvenme,
- Eleştiriye Duyarlılık,
- Depresif Duygulanım,
- Hayalperestlik,
- Psikosomatik Belirtiler,
- Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme,
- Tartışmalara Katılabilme Derecesi,
- Ana-baba İlişkisi,
- Babayla İlişki,
- Psikik İzolasyon.

Bu çalışmada ölçeğin alt testlerinden olan ve 10 maddeden oluşan Benlik Saygısı Testi kullanılmıştır. 1986 yılında Çuhadaroğlu tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan test üç öğretim üyesi tarafından gözden geçirilmiş ve Hacettepe Çocuk Hastanesine başvuran 10 ergene uygulanarak ölçeğin son hali verilmiştir. Ölçeğin güvenirlik çalışmalarında test-tekrar test yöntemi kullanılarak her alt test için iç tutarlılık katsayısının .46 ve .89 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin geçerliliğinin test edilmesi için bir ortaöğretim kurumunun beş ayrı sınıfından seçilen beş öğrenci ile yapılan psikiyatrik görüşmelerden faydalanılmıştır. Yapılan görüşmelerin değerlendirilmesi ve Benlik Saygısı Ölçeğinden elde edilen puanlar arasındaki korelasyon değeri hesaplanmış ve neticesinde geçerlik oranı .71 olarak belirtilmiştir (Öner, 1997).

Bu araştırmada kullanılan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği’nin bu örnekleme ilişkin güvenirliğinin hesaplanması için iç tutarlılık katsayısına ve test tekrar yöntemine başvurulmuştur. Test tekrar test yönteminde iki uygulama sonucunda öğrencilerin ilk ve ikinci uygulamalarda ölçekten aldıkları toplam puanlar arasındaki korelasyona bakıldığında korelasyon değeri .76 olarak hesaplanırken Cronbach Alfa değeri .63 olarak

hesaplanmıştır. Bu sonuca bakılarak bu ölçeğin bahsi geçen örneklem için güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

Ölçeğin bu çalışma için yapı geçerliğini incelemek üzere doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve sonuçları aşağıda gösterilmiştir.

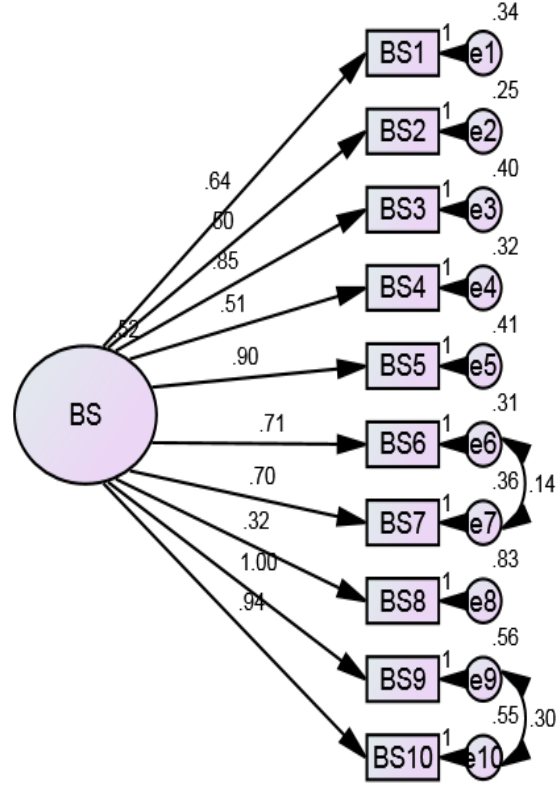
- **Model Uyumu**

Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen değerler ve bu analizler için uygun görülen normal/kabul edilebilir değerler (Arbuckle, 2011) Tablo 7’de gösterilmiştir.

**Tablo 7. RBSÖ’nün Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Uyum İndeksleri**

| Uyum Ölçütleri | Değerler | Normal Değerler | Kabul Edilebilir Değerler |
|----------------|----------|-----------------|---------------------------|
| $\chi^2$       | 191.57   | >.05            | -                         |
| sd             | 33       |                 |                           |
| $\chi^2$ /sd   | 4.80     | <2              | <5                        |
| GFI            | .95      | >.95            | >.90                      |
| CFI            | .95      | >.95            | >.90                      |
| NFI            | .95      | >.95            | >.90                      |
| TLI            | .94      | >.95            | >.90                      |
| RMSEA          | .07      | <.05            | <.08                      |

Tablo 7’de görüldüğü üzere  $\chi^2$ /sd= 4.80<5, GFI=.95≥.95, CFI=.95≥.95, NFI=.95≥.95, TLI=.94>.90, RMESA=.07<.08 uyum değerlerine göre model verilere uyum göstermektedir. Şekil 3 ise modelin AMOS diyagramını göstermektedir.



**Şekil 3. Modelin AMOS Diyagramı**

### 3.4.VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırma kapsamında analiz edilecek verilerin toplanması amacıyla Ankara'daki ortaöğretim kurumlarından seçilen sekiz ortaöğretim kurumunda uygulama yapabilmek için Ufuk Üniversitesi Etik Kurulu'na başvurulmuştur. Etik Kurul onayından sonra Ankara Valiliği Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne başvurulmuş ve seçilen okullarda uygulama yapabilmek için gerekli izinler alınmıştır. Daha sonra seçilen okullara gidilip okul idaresi nezaretinde öğrencilere ve öğretmenlere uygun gün ve saatler belirlenmiştir. Belirlenen gün ve saatte uygulama okulunda hazır bulunulup öğretmenler eşliğinde sınıflara girilmiştir. Girilen sınıflarda araştırma ve uygulanacak ölçekler hakkında bilgiler verildikten sonra gönüllü öğrencilere “Kişisel Bilgi Formu”, “Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği”, “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” ve “Algılanan Sosyal Destek Ölçeği-Revizyonu” uygulanmıştır. Bütün bu aşamalar araştırmacının kendisi tarafından gerçekleştirilmiştir.

### 3.5. VERİLERİN ANALİZİ

Araştırma verilerinin analizinde SPSS 21.0 paket programı ve AMOS 24.0 paket programları kullanılmıştır. Bu çalışmanın araştırma alt problemlerinden ilki ve ikincisi için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Bu analizin yapılması için gereken varsayımlardan doğrusallık, Kolmogorov-Smirnov testi kullanılarak normal dağılım, eş varyanslık, Durbin-Watson değeri (ilk araştırma sorusu için 1,50 ikinci araştırma sorusu için 1,84) ve çoklu doğrusallığın sağlandığı görülmüştür. Bunun ardından Tolerance ve VIF değerlerine bakılmış ve bu değerlerin normal sınırlar içinde (Tolerance için .20'den büyük, VIF için 10'dan küçük) olduğu ortaya çıkmıştır (Büyüköztürk, 2015).

Araştırmanın üçüncü alt problemi için bağımsız gruplar için t testi analizi kullanılmıştır. Bu analizin yapılabilmesi için bağımlı değişkene ait puanların aralık ya da oran ölçeği düzeyinde olması, ölçümlerin normal dağılım göstermesi ve karşılaştırılacak örneklemelerin ilişkisiz olması varsayımlarının sağlandığı görülmüştür. Daha sonra varyans homojenliğinin kontrolünün sağlanması için Levene testinden yararlanılmış ve varyansların homojen olduğuna karar verilmiştir.

Araştırmanın dördüncü ve beşinci alt problemleri için tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) kullanılmıştır. Bu analizin yapılabilmesi içinse; bağımlı değişkenin aralık ölçeğinde ve sürekli olması, verilerin normal dağılım göstermesi varsayımlarının sağlandığı görülmüştür. Araştırmanın son alt problemi için de tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) kullanılması planlanmış varyansların homojenliği testinde istenen sonuçlar elde edilemediği için yani normal dağılım görülmediği için parametrik olmayan testlere gidilmiştir. Öncelikle bu analizde ikiden fazla sayıda kategori olduğu için Kruskal Wallis testi kullanılmış, daha sonra ikili grupların karşılaştırılması için Mann Whitney U testinden yararlanılmıştır. Analiz sonuçları bu çalışmanın bulgular kısmında verilmiştir.

Ayrıca bu çalışmada kullanılan ölçeklerin (Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeği-Revizyonu) araştırmada yer bulan örneklem için iç tutarlılık katsayıları hesaplanmasının ardından yapı geçerliliklerinin test edilmesi amacıyla doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonrası elde edilen değerler normal ve kabul edilebilir değerler gözetilerek değerlendirilmiş ve sonuçlarına "Yöntem" bölümünün "Veri Toplama Araçları" kısmında yer verilmiştir.

## BÖLÜM 4

### BULGULAR

Bu bölümde araştırma sorularında belirtilen problemlere uygulanan istatistiksel analizlere ait bulgulara problem sırasına göre yer verilmiştir.

#### 4.1. “Ortaöğretim Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Ölçeği-Revizyonu (ASDÖ-R) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği’nden (RBSÖ) aldıkları puanlar Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği’nden (ÇGPSÖ) Aldıkları Puanları Yordamakta Mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulgular

Ortaöğretim öğrencilerinin ASDÖ-R’den, RBSÖ’den ve ÇGPSÖ’den aldıkları toplam puanlara ait ortalamalar, standart sapmalar ve bu değişkenler arasındaki korelasyon değerleri Tablo 8’de sunulmuştur.

*Tablo 8. ASDÖ-R’den, RBSÖ’den ve ÇGPSÖ’den Alınan Toplam Puanlara İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve Değişkenler Arası Korelasyonlar*

| Değişkenler | $\bar{x}$ | SS    | 1 | 2    | 3    |
|-------------|-----------|-------|---|------|------|
| 1. ÇGPSÖ    | 44.92     | 8.07  | - | .47* | .63* |
| 2. ASDÖ-R   | 29.21     | 5.60  |   | -    | .35* |
| 3. RBSÖ     | 124.66    | 16.00 |   |      | -    |

\* $p < .05$

Tablo 8 incelendiğinde ÇGPSÖ’den alınan toplam puanlar ile ASDÖ-R’den alınan toplam puanlar arasında ( $r = .47$ ,  $p < .05$ ) ve RBSÖ’den alınan toplam puanlar arasında ( $r = .63$ ,  $p < .05$ ) pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir. Bununla birlikte ASDÖ-R’den alınan toplam puanlar ile RBSÖ’den alınan puanlar arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r = .35$ ,  $p < .05$ ).

ASDÖ-R ve RBSÖ’den alınan toplam puanların ÇGPSÖ’den alınan toplam puanları yordama gücünü belirlemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 9’da gösterilmiştir.

**Tablo 9. ÇGPSÖ Toplam Puanlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

| Değişkenler | B    | SH   | $\beta$ | t     | p   |
|-------------|------|------|---------|-------|-----|
| Sabit       | -.46 | 1.65 |         | -.28  | .00 |
| ASDÖ-R      | .41  | .04  | .29     | 10.88 | .00 |
| RBSÖ        | .27  | .01  | .53     | 20.27 | .00 |

$R = .68, R^2 = .47, F_{(2-880)} = 386.39, p < .05$

Tablo 9 incelendiğinde ASDÖ-R’den ve RBSÖ’den alınan toplam puanların (yordayıcı değişkenler) birlikte ÇGPSÖ’den alınan puanları yordadığı anlaşılmaktadır (Çoklu  $R = .68; R^2 = .47; F_{(2-880)} = 386,39, p < .05$ ). ASDÖ-R ve RBSÖ toplam puanlarının ÇGPSÖ puanlarına ilişkin toplam varyansın %47’sini açıkladığı görülmektedir. Yordayıcı değişkenlere ilişkin ‘ $\beta$ ’ katsayılarına göre iki yordayıcı değişkenden RBSÖ toplam puanlarının ÇGPSÖ toplam puanlarının en güçlü yordayıcısı olduğu görülmektedir ( $\beta = .53$ ). Bunun dışında, ASDÖ-R toplam puanlarının tek başına ÇGPSÖ toplam puanlarının bir yordayıcısı olduğu ( $\beta = .29$ ) anlaşılmıştır.

#### **4.2. “Ortaöğretim Öğrencilerinin ASDÖ-R’nin Alt Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Psikolojik Sağlık Düzeylerini Yordamakta Mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulgular**

Ortaöğretim öğrencilerinin ASDÖ-R’nin alt ölçeklerinden (aile, arkadaş, öğretmen) ve ÇGPSÖ’den aldıkları toplam puanlara ait ortalamalar, standart sapmalar ve bu değişkenler arasındaki korelasyon değerleri Tablo 10’da gösterilmiştir.

**Tablo 10. ASDÖ-R Alt Ölçeklerinden ve ÇGPSÖ’den Alınan Toplam Puanlara İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve Değişkenler Arası Korelasyonlar**

| Değişkenler            | $\bar{x}$ | SS   | 1 | 2    | 3    | 4    |
|------------------------|-----------|------|---|------|------|------|
| 1. ÇGPSÖ               | 44.92     | 8.07 | - | .57* | .41* | .40* |
| 2. Aile Alt Ölçeği     | 52.86     | 7.46 |   | -    | .35* | .33* |
| 3. Arkadaş Alt Ölçeği  | 33.51     | 5.45 |   |      | -    | .28* |
| 4. Öğretmen Alt Ölçeği | 38.29     | 8.90 |   |      |      | -    |

\* $p < .05$

Tablo 10 incelendiğinde ÇGPSÖ’den alınan toplam puanlar ile ASDÖ-R’nin aile alt ölçeğinden alınan toplam puanlar arasında ( $r = .57, p < .05$ ), ÇGPSÖ’den alınan toplam puanlar ile ASDÖ-R’nin arkadaş alt ölçeğinden alınan toplam puanlar arasında ( $r = .41,$

$p < .05$ ) ve ÇGPSÖ'den alınan toplam puanlar ile ASDÖ-R'nin öğretmen alt ölçeğinden alınan toplam puanlar arasında ( $r = .40$ ,  $p < .05$ ) pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir.

Bununla birlikte ASDÖ-R'nin aile alt ölçeğinden alınan toplam puanlar ile ASDÖ-R'nin arkadaş alt ölçeğinden alınan toplam puanlar arasında ( $r = .35$ ,  $p < .05$ ) ve yine ASDÖ-R'nin aile alt ölçeğinden alınan toplam puanlar ile aynı ölçeğin öğretmen alt ölçeğinden alınan toplam puanlar arasında da ( $r = .33$ ,  $p < .05$ ) pozitif yönde anlamlı ilişkiler vardır. Son olarak yine ASDÖ-R'nin aile alt ölçeğinden alınan toplam puanlar ile aynı ölçeğin öğretmen alt ölçeğinden alınan toplam puanlar arasında da pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir ( $r = .28$ ,  $p < .05$ ).

ASDÖ-R ölçeğinin alt ölçeklerinden (aile, arkadaş, öğretmen) alınan toplam puanların birlikte ÇGPSÖ'den alınan toplam puanları yordama gücünü belirlemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 11'de gösterilmiştir.

**Tablo 11. ÇGPSÖ Toplam Puanlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

| Değişkenler         | B   | SH   | $\beta$ | <i>t</i> | p   |
|---------------------|-----|------|---------|----------|-----|
| Sabit               | .40 | 1.75 |         | .23      | .00 |
| Aile Alt Ölçeği     | .49 | .03  | .45     | 16.59    | .00 |
| Arkadaş Alt Ölçeği  | .37 | .04  | .25     | 9.41     | .00 |
| Öğretmen Alt Ölçeği | .16 | .03  | .18     | 6.40     | .00 |

$R = .66$ ,  $R^2 = .43$ ,  $F_{(3-879)} = 224.44$ ,  $p < .05$

Tablo 11 incelendiğinde ASDÖ-R alt ölçeklerinden (aile, arkadaş, öğretmen) alınan toplam puanların (yordayıcı değişkenler) birlikte ÇGPSÖ'den alınan puanları yordadığı anlaşılmaktadır (Çoklu  $R = .66$ ;  $R^2 = .43$ ;  $F_{(3-879)} = 224,44$ ,  $p < .05$ ). ASDÖ-R alt ölçeklerinden (aile, arkadaş, öğretmen) alınan toplam puanlarının ÇGPSÖ puanlarına ilişkin toplam varyansın %43'ünü açıkladığı görülmektedir. Yordayıcı değişkenlere ilişkin ' $\beta$ ' katsayılarına göre üç yordayıcı değişkenden aile alt ölçeğinden alınan toplam puanların, ÇGPSÖ'den alınan toplam puanlarının en güçlü yordayıcısı olduğu görülmektedir ( $\beta = .45$ ). Bunun dışında, arkadaş ( $\beta = .25$ ,  $p < .05$ ) ve öğretmen ( $\beta = .18$ ) alt ölçeklerinden alınan toplam puanların her birinin ÇGPSÖ toplam puanlarının bir yordayıcısı olduğu anlaşılmıştır.

#### 4.3. “Ortaöğretim Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeyleri Cinsiyetlerine Göre Farklılaşmakta Mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulgular

ÇGPSÖ’den alınan toplam puanların ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığının tespiti için bağımsız gruplar için t testi analizi yapılmıştır. Tablo 12’de ortaöğretim öğrencilerinin ÇGPSÖ’den aldıkları toplam puanların ortalamaları, standart sapma değeri ve t testi sonuçları yer almaktadır.

**Tablo 12. Cinsiyete Göre ÇGPSÖ Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonucu**

| Cinsiyet | n   | $\bar{x}$ | SS   | Levene’s<br>Test Sig. | t     | p   |
|----------|-----|-----------|------|-----------------------|-------|-----|
| Kız      | 342 | 44.99     | 8.30 | .158                  | .179* | .86 |
| Erkek    | 541 | 44.89     | 7.93 |                       |       |     |

Tablo 12 incelendiğinde, kız öğrencilerin ÇGPSÖ’den aldıkları toplam puan ortalaması  $\bar{x}=44.99$  iken erkek öğrencilerin ÇGPSÖ’den aldıkları toplam puan ortalaması  $\bar{x}=44.89$ ’dur. Ayrıca Levene testi sonucuna bakılarak varyansların homojen olduğunu söyleyebilmek mümkündür ( $P=.158$ ,  $p>.05$ ). Kız ve erkek öğrencilerin ÇGPSÖ’den aldıkları puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan t testi değeri  $t=.179$  olup bu değer .05 düzeyinde anlamlı değildir. Bu bulguya bakılarak ortaöğretim öğrencilerinin ÇGPSÖ’den aldıkları puanların cinsiyetlerine göre farklılaşmadığı söylenebilir.

#### 4.4. “Ortaöğretim Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeyleri Okul Türlerine Göre Farklılaşmakta Mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulgular

Ortaöğretim öğrencilerinin ÇGPSÖ’den aldıkları toplam puanların okumakta oldukları okulların türüne göre normal dağılıp dağılmadığını belirlemek için Kolmogorov Smirnov testi yapılmış ve sonuçları Tablo 13’te gösterilmiştir.



**Tablo 13. Ortaöğretim Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Devam Ettikleri Okul Türüne Göre Normallik Testi Sonuçları**

| Okul Türü            | Psikolojik Sağlık Düzeyleri |     |         |
|----------------------|-----------------------------|-----|---------|
| Özel Anadolu Lisesi  | N                           | 176 |         |
|                      | P                           | .06 | $p>.05$ |
| Özel Fen Lisesi      | N                           | 187 |         |
|                      | P                           | .06 | $p>.05$ |
| Resmî Anadolu Lisesi | N                           | 272 |         |
|                      | P                           | .08 | $p>.05$ |
| Resmî Fen Lisesi     | N                           | 248 |         |
|                      | P                           | .07 | $p>.05$ |

Ortaöğretim öğrencilerinin Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeğinden aldıkları toplam puanların öğrencilerin devam ettikleri okul türlerine göre p değerlerine bakıldığında, özel anadolu lisesine devam eden öğrenciler için  $p=.06$ ,  $p>.05$ ; özel fen lisesine devam eden öğrenciler için  $p=.06$ ,  $p>.05$ ; resmî anadolu lisesine devam eden öğrenciler için  $p=.08$ ,  $p>.05$ ; resmî fen lisesine devam eden öğrenciler için ise  $p=.07$ ,  $p>.05$  olarak hesaplanmıştır. Bu durumda Kolmogorov Smirnov testi sonucunda ortaöğretim öğrencilerinin Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeğinden aldıkları toplam puanların öğrencilerin devam ettikleri okul türlerine göre normal bir şekilde dağıldığı görülmüştür. Bu sebeple ortaöğretim öğrencilerinin Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeğinden aldıkları toplam puanların öğrencilerin devam ettikleri okul türlerine göre farklılaşp farklılaşmadığını test etmek için tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) yapılmıştır. Tablo 14 ise ortaöğretim öğrencilerinin okumakta oldukları okulların türlerine göre ÇGPSÖ'den aldıkları toplam puanların ortalamalarına ait betimsel istatistikleri göstermektedir.

**Tablo 14. Ortaöğretim Öğrencilerinin Okudukları Okul Türlerine Göre ÇGPSÖ'den Aldıkları Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler (n, ortalama, standart sapma)**

|                      | n   | $\bar{x}$ | SS   |
|----------------------|-----|-----------|------|
| Özel Anadolu Lisesi  | 176 | 43.72     | 7.49 |
| Özel Fen Lisesi      | 187 | 43.61     | 8.81 |
| Resmî Anadolu Lisesi | 272 | 46.17     | 7.84 |
| Resmî Fen Lisesi     | 248 | 45.42     | 7.92 |
| Toplam               | 883 | 44.92     | 8.07 |

Tablo 14 incelendiğinde Özel Anadolu Lisesinde okuyan 176 öğrencinin ÇGPSÖ'den aldıkları toplam puanların ortalamasının 43.72, standart sapmasının 7.49 olduğu; Özel Fen Lisesinde okuyan 187 öğrencinin ÇGPSÖ'den aldıkları toplam puanların ortalamasının 43.61, standart sapmasının 8.81 olduğu; Resmî Anadolu Lisesinde okuyan 272 öğrencinin ÇGPSÖ'den aldıkları toplam puanların ortalamasının 46.17, standart sapmasının 7.84 olduğu; Resmî Fen Lisesinde okuyan 248 öğrencinin ÇGPSÖ'den aldıkları toplam puanların ortalamasının 45.42, standart sapmasının 7.92 olduğu görülmektedir. Bunun yanında örneklemin tamamında öğrencilerin ÇGPSÖ'den aldıkları toplam puanların ortalaması 44.92, standart sapması ise 8.07 olarak hesaplanmıştır.

Ortaöğretim öğrencilerinin ÇGPSÖ'den aldıkları toplam puanlarının okumakta oldukları okulların türlerine göre farkını test etmek için yapılan tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analizin sonuçları ise Tablo 15'te verilmiştir.

**Tablo 15. Ortaöğretim Öğrencilerinin Okul Türlerine Göre ÇGPSÖ'den Aldıkları Toplam Puanların Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları**

|               | Kareler Toplamı | <i>sd</i> | Kareler Ortalaması | <i>F</i> | <i>p</i> |
|---------------|-----------------|-----------|--------------------|----------|----------|
| Gruplar Arası | 1058.01         | 3         | 352.67             | 5.50     | .00      |
| Grup İçi      | 56381.90        | 879       | 64.14              |          |          |
| Total         | 57439.92        | 882       |                    |          |          |

Tablo 15 incelendiğinde ortaöğretim öğrencilerinin ÇGPSÖ'den aldıkları toplam puanların okumakta oldukları okulların türlerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmektedir ( $F_{(3,879)}=5.50$ ;  $p<.05$ ). Gruplar arası farkın kaynağını belirlemek üzere Post Hoc testlerine başvurulmuş ve okul türlerindeki öğrenci sayıları eşit olmadığı için Scheffe testi kullanılmıştır. Tablo 16 Scheffe testinin sonuçlarını göstermektedir.

**Tablo 16. Scheffe Testinin Sonuçları**

| (I) Okul Türü        | (J) Okul Türü        | Ortalamalar Farkı (I-J) | SS   | p    |
|----------------------|----------------------|-------------------------|------|------|
|                      | Özel Fen Lisesi      | .11                     |      | .999 |
| Özel Anadolu Lisesi  | Resmî Anadolu Lisesi | -2.45*                  | 7.49 | .019 |
|                      | Resmî Fen Lisesi     | -1.70                   |      | .203 |
|                      | Özel Anadolu Lisesi  | -.11                    |      | .999 |
| Özel Fen Lisesi      | Resmî Anadolu Lisesi | -2.56*                  | 8.81 | .011 |
|                      | Resmî Fen Lisesi     | -1.80                   |      | .146 |
|                      | Özel Anadolu Lisesi  | 2.45*                   |      | .019 |
| Resmî Anadolu Lisesi | Özel Fen Lisesi      | 2.56*                   | 7.84 | .011 |
|                      | Resmî Fen Lisesi     | .75                     |      | .765 |
|                      | Özel Anadolu Lisesi  | 1.70                    | 7.92 | .203 |
| Resmî Fen Lisesi     | Özel Fen Lisesi      | 1.80                    |      | .146 |
|                      | Resmî Anadolu Lisesi | -.75                    |      | .765 |

Tablo 16 incelendiğinde; Özel Anadolu Lisesinde okuyan öğrencilerin grup ortalama puanları diğer okul türlerinde okuyan öğrencilerle karşılaştırıldığında bu okul türünün grup ortalama puanlarının Resmî Anadolu Lisesinde okuyan öğrencilerin grup ortalama puanlarından ( $\bar{X}=-2.45$ ,  $SS=7.49$ ;  $p<.05$ ), Özel Fen Lisesinde okuyan öğrencilerin grup ortalama puanları diğer okul türlerinde okuyan öğrencilerin grup ortalama puanları ile karşılaştırıldığında bu okul türünün grup ortalama puanlarının Resmî Anadolu Lisesinde okuyan öğrencilerin grup ortalama puanlarından ( $\bar{X}=-2.56$ ,  $SS=8,81$ ;  $p<.05$ ), resmî anadolu lisesinde okuyan öğrencilerin grup ortalama puanları diğer okul türlerinde okuyan öğrencilerin grup ortalama puanları ile karşılaştırıldığında bu okul türünün grup ortalama puanlarının özel fen lisesinde okuyan öğrencilerin grup ortalama puanlarından ( $\bar{X}=-2.45$ ,  $SS=7.84$ ;  $p<.05$ ) anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir.

Buna karşılık Resmî Fen Lisesinde okuyan öğrencilerin grup ortalama puanları diğer üç okul türünün (özel anadolu lisesi, özel fen lisesi ve resmî anadolu lisesi) grup ortalama puanları ile karşılaştırıldığında bu okul türünün grup ortalama puanları ile diğer okul türlerinin grup ortalama puanları arasında anlamlı bir farkın görülmediği tespit edilmiştir ( $p>.05$ ).

#### 4.5. “Ortaöğretim Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeyleri Sınıf Düzeylerine Göre Farklılaşmakta Mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulgular

Ortaöğretim öğrencilerinin ÇGPSÖ’den aldıkları toplam puanların öğrencilerin sınıf düzeylerine göre normal dağılıp dağılmadığını belirlemek için Kolomogorov Smirnov testi yapılmış ve sonuçları Tablo 17’de gösterilmiştir.

**Tablo 17. Ortaöğretim Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Sınıf Düzeylerine Göre Normallik Testi Sonuçları**

| Sınıf Düzeyi | Psikolojik Sağlık Düzeyleri |     |       |
|--------------|-----------------------------|-----|-------|
| 9. sınıf     | N                           | 276 |       |
|              | P                           | .09 | p>.05 |
| 10. sınıf    | N                           | 241 |       |
|              | P                           | .08 | p>.05 |
| 11. sınıf    | N                           | 228 |       |
|              | P                           | .07 | p>.05 |
| 12. sınıf    | N                           | 138 |       |
|              | P                           | .06 | p>.05 |

Ortaöğretim öğrencilerinin Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeğinden aldıkları toplam puanların öğrencilerin devam ettikleri sınıf düzeylerine göre p değerlerine bakıldığında, 9. sınıfta okuyan öğrenciler için  $p=.09$ ,  $p>.05$ ; 10. sınıfta okuyan öğrenciler için  $p=.08$ ,  $p>.05$ ; 11. sınıfta okuyan öğrenciler için  $p=.07$ ,  $p>.05$ ; 12. sınıfta okuyan öğrenciler için ise  $p=.06$   $p>.05$  olarak hesaplanmıştır. Bu durumda Kolmogorov Smirnov testi sonucunda ortaöğretim öğrencilerinin Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeğinden aldıkları toplam puanların öğrencilerin sınıf düzeylerine göre normal bir şekilde dağıldığı görülmüştür. Bu sebeple ortaöğretim öğrencilerinin Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeğinden aldıkları toplam puanların öğrencilerin sınıf düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) yapılmıştır. Tablo 18 ise ortaöğretim öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre ÇGPSÖ’den aldıkları toplam puanların ortalamalarına ait betimsel istatistikleri göstermektedir.

**Tablo 18. Ortaöğretim Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre ÇGPSÖ'den Aldıkları Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler (n, ortalama, standart sapma)**

|           | <i>n</i> | $\bar{x}$ | <i>SS</i> |
|-----------|----------|-----------|-----------|
| 9. sınıf  | 276      | 45.84     | 8.81      |
| 10. sınıf | 241      | 45.55     | 7.51      |
| 11. sınıf | 228      | 42.99     | 7.81      |
| 12. sınıf | 138      | 45.20     | 7.42      |
| Toplam    | 883      | 44.92     | 8.07      |

Tablo 18 incelendiğinde 9. sınıfta okuyan 276 öğrencinin ÇGPSÖ'den aldıkları toplam puanların ortalamasının 45.84, standart sapmasının 8.81 olduğu; 10. sınıfta okuyan 241 öğrencinin ÇGPSÖ'den aldıkları toplam puanların ortalamasının 45.55, standart sapmasının 7.51 olduğu; 11. sınıfta okuyan 228 öğrencinin ÇGPSÖ'den aldıkları toplam puanların ortalamasının 42.99, standart sapmasının 7.81 olduğu; 12. sınıfta okuyan 138 öğrencinin ÇGPSÖ'den aldıkları toplam puanların ortalamasının 45.20, standart sapmasının 8.07 olduğu görülmektedir.

Ortaöğretim öğrencilerinin ÇGPSÖ'den aldıkları toplam puanlarının okumakta oldukları sınıf düzeyine göre farkını test etmek için tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analizin sonuçları Tablo 19'da verilmiştir.

**Tablo 19. Ortaöğretim Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre ÇGPSÖ'den Aldıkları Toplam Puanlara İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları**

|               | Kareler Toplamı | <i>sd</i> | Kareler Ortalaması | <i>F</i> | <i>p</i> |
|---------------|-----------------|-----------|--------------------|----------|----------|
| Gruplar Arası | 1186.25         | 3         | 395.42             | 6.18     | .000     |
| Grup İçi      | 56253.67        | 879       | 64.00              |          |          |
| Toplam        | 57439.92        | 882       |                    |          |          |

Tablo 19 incelendiğinde ortaöğretim öğrencilerinin ÇGPSÖ'den aldıkları toplam puanların okumakta oldukları sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde bir farklılık gösterdiği görülmektedir ( $F_{(3,879)}=6.18$ ;  $p<.05$ ). Gruplar arası farkın kaynağını belirlemek üzere ise Post Hoc testlerine başvurulmuş ve Scheffe testi kullanılmıştır. Tablo 20 Scheffe testinin sonuçlarını göstermektedir.

**Tablo 20. Scheffe Testinin Sonuçları**

| (I) Sınıf Düzeyi | (J) Sınıf Düzeyi | Ortalamalar Farkı (I-J) | SS   | p    |
|------------------|------------------|-------------------------|------|------|
| 9. sınıf         | 10. sınıf        | .28                     | 7.81 | .983 |
|                  | 11. sınıf        | 2.85*                   |      | .001 |
|                  | 12. sınıf        | .63                     |      | .901 |
| 10. sınıf        | 9. sınıf         | -.30                    | 7.51 | .983 |
|                  | 11. sınıf        | 2.56*                   |      | .008 |
|                  | 12. sınıf        | .34                     |      | .983 |
| 11. sınıf        | 9. sınıf         | -2.85*                  | 7.81 | .001 |
|                  | 10. sınıf        | -2.56*                  |      | .008 |
|                  | 12. sınıf        | -2.21                   |      | .088 |
| 12. sınıf        | 9. sınıf         | -.63                    | 7.42 | .901 |
|                  | 10. sınıf        | -.34                    |      | .983 |
|                  | 11. sınıf        | 2.21                    |      | .088 |

Tablo 20 incelendiğinde; 9. sınıfta okuyan öğrencilerin grup ortalama puanları diğer sınıf düzeylerinde okuyan öğrencilerle karşılaştırıldığında bu sınıf düzeyinin grup ortalama puanlarının 11. sınıfta okuyan öğrencilerinin grup ortalama puanlarından ( $\bar{X}=2,85$ ,  $SS=7,81$ ;  $p<.05$ ), 10. sınıfta okuyan öğrencilerin diğer sınıf düzeylerinde okuyan öğrencilerle karşılaştırıldığında bu sınıf düzeyinin grup ortalama puanlarının 11. sınıfta okuyan öğrencilerin grup ortalama puanlarından ( $\bar{X}=2,56$ ,  $SS=7,51$ ;  $p<.05$ ) anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir.

Buna karşılık 12. sınıfta okuyan öğrencilerin grup ortalama puanları diğer üç sınıf düzeyinin (9, 10 ve 11) grup ortalama puanları ile karşılaştırıldığında bu okul türünün grup ortalama puanları ile diğer okul türlerinin grup ortalama puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ( $p>.05$ ).

#### **4.6.“Ortaöğretim Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeyleri Yakın Arkadaş Sayılarına Göre Farklılaşmakta Mıdır?” Alt Problemine İlişkin Bulgular**

Ortaöğretim öğrencilerinin ÇGPSÖ’den aldıkları toplam puanların yakın arkadaş sayılarına göre normal dağılıp dağılmadığını belirlemek için Kolmogorov Smirnov testi yapılmış ve sonuçları Tablo 21’de gösterilmiştir.

**Tablo 21. Ortaöğretim Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Sahip Oldukları Yakın Arkadaş Sayılarına Göre Normallik Testi Sonuçları**

| Yakın Arkadaş Sayısı | Psikolojik Sağlık Düzeyleri |     |       |
|----------------------|-----------------------------|-----|-------|
| 0                    | N                           | 63  |       |
|                      | P                           | .00 | p<.05 |
| 1-3                  | N                           | 269 |       |
|                      | P                           | .00 | p<.05 |
| 4-6                  | N                           | 280 |       |
|                      | P                           | .00 | p<.05 |
| 7-9                  | N                           | 110 |       |
|                      | P                           | .00 | p<.05 |
| 10-35                | N                           | 161 |       |
|                      | P                           | .00 | p<.05 |

Tablo 21’de görüldüğü üzere ortaöğretim öğrencilerinin ÇGPSÖ’den aldıkları toplam puanlar öğrencilerin sahip oldukları yakın arkadaş sayılarına göre (0, 1-3, 4-6, 7-9 ve 10-35) normal bir dağılım göstermemektedir ( $p=.00$ ,  $p<.05$ ). Verilerde normal dağılım sağlanamadığından ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin yakın arkadaş sayılarına göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığının tespiti için parametrik olmayan testlerden olan Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır. Tablo 22 Kruskal-Wallis testinin sonuçlarını göstermektedir.

**Tablo 22. ÇGPSÖ’den Alınan Toplam Puanların Yakın Arkadaş Sayısına Göre Kruskal-Wallis Testi Sonucu**

| Yakın Arkadaş Sayısı | n   | Sıra Ort. | sd | $\chi^2$ | p    |
|----------------------|-----|-----------|----|----------|------|
| 0                    | 63  | 269.46    |    |          |      |
| 1-3                  | 269 | 423.23    |    |          |      |
| 4-6                  | 280 | 446.87    | 4  | 44.01    | .000 |
| 7-9                  | 110 | 472.54    |    |          |      |
| 10-35                | 161 | 511.53    |    |          |      |

Tablo 22’ye bakıldığında ortaöğretim öğrencilerinin ÇGPSÖ’den aldıkları toplam puanların yakın arkadaş sayılarına göre farklılaştığı görülmektedir ( $\chi^2=44,01$ ,  $p<.05$ ). Yakın arkadaş sayısı 0 olan 63 kişinin sıra ortalaması 269.46, 1-3 arasında olan 269 kişinin sıra ortalaması 423.23, 4-6 arasında olan 280 kişinin sıra ortalaması 446.87, 7-9 arasında olan 110 kişinin sıra ortalaması 472.54 son olarak yakın arkadaş sayıları 10-35

arasında olan 161 kişinin sıra ortalaması 511.53 olarak bulunmuştur. Kategorilerin sıra ortalamaları dikkate alındığında en yüksek ortalama puanlara 10-35 kategorisinde yer alan öğrencilerin sahip olduğu, bunu 7-9, 4-6, 1-3 ve 0 kategorilerinin izlediği görülmektedir. Bu bulgu, öğrencilerin yakın arkadaş sayılarının ÇGPSÖ'den aldıkları toplam puanlar üzerinde anlamlı düzeyde bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir..

Kruskal-Wallis testi sonucunda ikili gruplar arasında fark olup olmadığının tespiti için Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Tablo 23 Mann Whitney U testinin sonucunu göstermektedir.

**Tablo 23. Mann Whitney U Testi Sonuçları**

| Grup  | n   | Sıra Ort. | Sıra Top. | U        | Z     | p   |
|-------|-----|-----------|-----------|----------|-------|-----|
| 0     | 63  | 118.02    | 7435.50   | 5419.50  | -4.46 | .00 |
| 1-3   | 269 | 177.85    | 47842.50  |          |       |     |
| 0     | 63  | 114.19    | 7194.00   | 5178.00  | -5.13 | .00 |
| 4-6   | 280 | 185.01    | 51802.00  |          |       |     |
| 0     | 63  | 61.79     | 3892.50   | 1876.50  | -5.02 | .00 |
| 7-9   | 110 | 101.44    | 11158.50  |          |       |     |
| 0     | 63  | 71.46     | 4502.00   | 2486.00  | -5.93 | .00 |
| 10-35 | 161 | 128.56    | 20698.00  |          |       |     |
| 1-3   | 269 | 267.23    | 71885.00  | 35570.00 | -1.13 | .26 |
| 4-6   | 280 | 282.46    | 79090.00  |          |       |     |
| 1-3   | 269 | 183.72    | 49420.50  | 13105.50 | -1.75 | .08 |
| 7-9   | 110 | 205.36    | 22589.59  |          |       |     |
| 1-3   | 269 | 199.43    | 53647.00  | 17332.00 | -3.47 | .00 |
| 10-35 | 161 | 242.35    | 39018.00  |          |       |     |
| 4-6   | 280 | 192.27    | 53834.50  | 14494.50 | -.91  | .37 |
| 7-9   | 110 | 203.73    | 22410.50  |          |       |     |
| 4-6   | 280 | 208.63    | 58147.50  | 19077.50 | -2.69 | .01 |
| 10-35 | 161 | 242.51    | 39043.50  |          |       |     |
| 7-9   | 110 | 128.51    | 14136.00  | 8031.00  | -1.30 | .19 |
| 10-35 | 161 | 141.12    | 22720.00  |          |       |     |



Tablo 16 incelendiğinde;

- Yakın arkadaş sayısı 0 olan kategori ile 1-3 arasında olan kategori arasında, yakın arkadaş sayısı 1-3 arasında olan kategori lehine anlamlı düzeyde bir farkın olduğu ( $Z=-4.46, p<.05$ ),
- Yakın arkadaş sayısı 0 olan kategori ile 4-6 arasında olan kategori arasında yakın arkadaş sayısı 4-6 arasında olan kategori lehine anlamlı düzeyde bir farkın olduğu ( $Z=-5.13, p<.05$ ),
- Yakın arkadaş sayısı 0 olan kategori ile 7-9 arasında olan kategori arasında yakın arkadaş sayısı 7-9 arasında olan kategori lehine anlamlı düzeyde bir farkın olduğu ( $Z=-5.02, p<.05$ ),
- Yakın arkadaş sayısı 0 olan kategori ile 10-35 arasında olan kategori arasında yakın arkadaş sayısı 10-35 arasında olan kategori lehine anlamlı düzeyde bir farkın olduğu ( $Z=-5.93, p<.05$ ),
- Yakın arkadaş sayısı 1-3 arasında olan kategori ile 4-6 arasında olan kategori arasında anlamlı bir fark olmadığı ( $Z=-1.13, p>.05$ ),
- Yakın arkadaş sayısı 1-3 arasında olan kategori ile 7-9 arasında olan kategori arasında anlamlı düzeyde bir farkın olmadığı ( $Z=-1.75, p>.05$ ),
- Yakın arkadaş sayısı 1-3 olan kategori ile 10-35 arasında olan kategori arasında yakın arkadaş sayısı 10-35 arasında olan kategori lehine anlamlı düzeyde bir farkın olduğu ( $Z=-3.47, p<.05$ ),
- Yakın arkadaş sayısı 4-6 arasında olan kategori ile 7-9 arasında olan kategori arasında anlamlı düzeyde bir farkın olmadığı ( $Z=-.91, p>.05$ ),
- Yakın arkadaş sayısı 4-6 olan kategori ile 10-35 arasında olan kategori arasında yakın arkadaş sayısı 10-35 arasında olan kategori lehine anlamlı düzeyde bir farkın olduğu ( $Z=-2.69, p<.05$ ),
- Son olarak Yakın arkadaş sayısı 7-9 olan kategori ile 10-35 arasında olan kategori arasında anlamlı düzeyde bir farkın olmadığı ( $Z=-1.30, p<.05$ ) tespit edilmiştir.

## BÖLÜM 5

### TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin algılanan sosyal destek, benlik saygısı, cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi ve yakın arkadaş sayısı değişkenlerinden etkilenip etkilenmediğini, etkileniyorsa nasıl bir etkinin söz konusu olduğuna dair bulguların tartışması ve yorumu yapılmıştır.

#### 5.1. ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİNİN ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE BENLİK SAYGISINA GÖRE DURUMU

Araştırma bulguları ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin algılanan sosyal destek ve benlik saygısı düzeylerinden etkilendiğini göstermektedir. Araştırma sonuçlarına göre ortaöğretim öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeylerinin benlik saygısı düzeyleri ile beraber psikolojik sağlamlık düzeylerini anlamlı şekilde yordadığı bulgusu elde edilmiştir. Ayrıca ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile algılanan sosyal destek düzeyleri ve benlik saygısı düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Bu bulgulara bakılarak ortaöğretim öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri arttıkça psikolojik sağlamlık düzeylerinin de arttığı, aynı şekilde ortaöğretim öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri arttığında psikolojik sağlamlık düzeylerinin arttığı yorumu yapılabilir. Ayrıca ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin bahsi geçen değişkenler arasında en çok benlik saygısı düzeylerinden etkilendiği yorumu yapılabilir. Bunun yanında algılanan sosyal destek ve benlik saygısı düzeylerinin ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin ne düzeyde olduğunu tahmin ettiği söylenebilir.

Araştırmanın bu bulgusu alan yazındaki birçok araştırmayı da destekler niteliktedir. Sanford ve Donovan'a (1984) göre bireylerin benlik saygısı düzeyleri; düşündükleri, konuştukları, yapmayı alışkanlık haline getirdikleri davranışları yani kısacası hayatlarındaki birçok şeyi etkilediği gibi psikolojik sağlamlık düzeylerini de etkilemektedir. Schütz de (1998) araştırmasında benzer bir sonuç elde edilmiştir. Buna göre bireylerin benlik saygısı düzeyi yükseldikçe kendilerine yönelik olan olumlu

algısının da yükseleceğinden bu durumun psikolojik sağlamlık düzeyini de olumlu yönde etkileyebileceği düşünülebilir.

Benzer şekilde Dumont ve Provost (1999) da psikolojik açıdan sağlam olarak nitelendirilen bireylerin benlik saygısı düzeylerinin de yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Kararımak (2006) yaptığı çalışmada benlik saygısı ve yaşam doyumu kavramının psikolojik sağlamlık kavramıyla ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Öztürk, Sevindik ve Yaman (2006) bireylerin sosyal destek düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Anılan çalışmada bireylere verilen sosyal desteğin bireyin yaşayabileceği duygulanım bozukluklarının yaşanma olasılığını düşürdüğünü ve böylece bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin arttığı belirtilmiştir.

Bu sonuçlara bakıldığında bu çalışmanın bulgularının alan yazındaki diğer çalışmaları desteklediği görülmektedir.

## **5.2. ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİNİN ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ ALT ÖLÇEKLERİNE GÖRE DURUMU**

Bu araştırmanın bulguları ortaöğretim öğrencilerinin ÇGPSÖ'den aldıkları toplam puanlar ile ASDÖ'nin alt ölçeklerinden olan aile, arkadaş ve öğretmen alt ölçeklerinden alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu yönündedir. Diğer bir deyişle; ortaöğretim öğrencilerinin ASDÖ'nin alt ölçeklerinden olan aile, arkadaş ve öğretmen alt ölçeklerinden aldıkları toplam puanlar arttıkça ÇGPSÖ'den aldıkları puanlar da artmaktadır. Ayrıca ASDÖ alt ölçeklerinin her birinden alınan toplam puanların her biri (aile alt ölçeği, arkadaş alt ölçeği, öğretmen alt ölçeği) ortaöğretim öğrencilerinin ÇGPSÖ'den aldıkları puanların anlamlı birer yordayıcısıdır. Bu üç yordayıcı değişkenin psikolojik sağlamlığı yordama gücü incelendiğinde; sosyal destek kaynaklarından olan aile yapısının, bu üç değişken arasında psikolojik sağlamlığın en güçlü yordayıcısı olduğu anlaşılmaktadır. Aile desteğinden sonra ise sırasıyla arkadaş ve öğretmen desteklerinin geldiği görülmektedir.

Bu bulgular ışığında, ortaöğretim öğrencilerinin ailesinden, arkadaşlarından ve öğretmenlerinden aldıkları sosyal destek düzeylerinin her biri arttıkça psikolojik

sağlamlık düzeylerinin de arttığı yorumu yapılabilir. Bunun yanında ASDÖ alt ölçeklerinin her biri için ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin ne olduğu tahmin edilebilir.

Çalışmada elde edilen bu bulgu kuramsal açıklamalarla desteklenmiştir. Ergenin birincil ve en temel sosyal destek kaynağı ebeveynleridir. Hayatta her şeyin değiştiği ve dönüştüğü gibi aile yaşamında da değişimler meydana gelmiştir. Bunun sonucunda geleneksel aile yapısı zamanla modern aile yapısına dönüşmüştür. Böylelikle anne rolündeki kadının bu rolü yanında çalışma hayatına atılması, kardeş sayısının azalması, parçalanmış aile yapısının sayısındaki artışlar, aile yapısının giderek küçülerek çekirdek yapıya dönüşmesi ve bunun sonucunda akrabalarla kurulan ilişkilerin kademeli olarak azalması durumu gerçekleşmiştir. Bu durum neticesinde ergenin psikolojik sağlamlık düzeyi doğrudan ve dolaylı olarak etkilenmektedir (Turgut, 2015).

Ergenin daha sonraki sosyal destek kaynağı ailesinden arkadaşlarına doğru kaymaktadır. Çünkü ergen artık ailesinden çok arkadaşlarıyla yakınlaşmakta ve onlarla vakit geçirmektedir. Böylece ailesinden sağlayacağı sosyal desteğe ihtiyacı azalabilmektedir. Bu durumda üzerinde durulması gereken nokta; ergenin ailesinden yeteri kadar destek, ilgi ve sevgi aldığı diğer kaynaklara daha az sıklıkta yönelebildiği ancak bu durumun tam tersi gerçekleştiğinde her türlü sosyal destek kaynağına yönelebileceğidir (Gazioğlu, 2015).

Aile ve arkadaş desteğinden başka ergen için bir diğer önemli sosyal destek kaynağı öğretmendir. Öğretmenden alınan sosyal destek öğrencinin benlik saygısı düzeyini ve duygu durumunu olumlu yönde etkileyebilmektedir. Buna ek olarak öğretmenden algılanan sosyal desteğin, akademik başarının da önemli bir belirleyicisi olduğu söylenebilir (Akdoğan, 2012).

### **5.3. ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİNİN CİNSİYET DEĞİŞKENİNE GÖRE DURUMU**

Bu araştırmanın bulguları ortaöğretim öğrencilerinin ÇGPSÖ'den aldıkları toplam puanların öğrencilerin cinsiyetlerine göre farklılaşmadığını göstermektedir. Kız ve erkek öğrencilerin ÇGPSÖ'den aldıkları toplam puanlar arasındaki fark .05 düzeyinde anlamlı

değildir. Bir diğer deyişle ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyetleri psikolojik sağlık düzeylerini anlamlı düzeyde etkilememektedir.

Araştırmanın bu bulgusu alan yazındaki bazı çalışmalarını destekler iken bazı çalışmalarla ise çelişmektedir. Fergus ve Zimmerman (2005), Terzi (2008), Morano (2010), Akça (2012), Balcı Çelik (2013), Allan, McKenna ve Dominey (2014), Aydoğdu (2013) yaptıkları çalışmalar sonucu cinsiyetin psikolojik sağlık düzeyinin bir belirleyicisi olarak kabul edilemeyeceğini söylemektedirler.

Bu araştırmanın bulgularıyla çelişen diğer bulgular ise şu şekildedir: Von Soest, Mossige, Stefansen ve Hjemdal (2010), Kurt Ulucan (2013), Stratta, Capanna, Patriarca, Cataldo, Bonanni, Riccardi ve Rossi (2013) ve Scoloveno (2014) kız öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin erkek öğrencilerden daha düşük olduğu bulgularını elde etmişlerdir. Bu duruma karşılık; Kumpfer (1999), Oktan (2008), Ziaian, De Anstiss, Antoniou, Baghurst ve Sawyer (2012) ve Kabasakal ve Arslan (2014) ise kız öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğuna dair bulguları yaptıkları çalışmalar neticesinde elde etmişlerdir.

#### **5.4. ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİNİN DEVAM ETTİKLERİ OKUL TÜRLERİNE GÖRE DURUMU**

Bu araştırmanın bulguları öğrencilerin ÇGPSÖ'den aldıkları toplam puanların devam ettikleri okul türlerine göre farklılaştığını göstermektedir. Resmî Anadolu Lisesi, Resmî Fen Lisesi, Özel Anadolu Lisesi ve Özel Fen Lisesinde eğitimlerine devam eden ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri farklı bulunmuştur. Yani bir diğer deyişle ortaöğretim öğrencilerinin eğitimlerine devam ettikleri okulların türü öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerini anlamlı düzeyde etkilemektedir.

Gruplar arası farkın kaynağını belirlemek üzerine yapılan analizler sonucunda farklı okul türlerine devam eden öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri sıralandığında psikolojik sağlık düzeyleri en fazla olan öğrencilerin eğitimlerine resmî anadolu lisesinde devam eden öğrenciler olduğu, bu öğrencileri resmî fen lisesinde devam eden öğrencilerin takip ettiği görülmektedir. Bunlardan sonra özel anadolu lisesine devam eden öğrencilerin geldiği ve en sonda ise özel fen lisesine devam eden öğrencilerin yer aldığı anlaşılmaktadır.

Araştırmanın bu bulgusu ile ilgili alan yazında yeterli sayıda araştırmaya rastlanılamamıştır. Ulaşılabilen araştırmalar incelendiğinde ise; Sipahioğlu'nun (2008) ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri devam ettikleri okul türüne göre farklılaşmadığı bulgusunu elde ettiği ancak bunun tam tersine Çataloğlu (2011) ve Akgün'ün (2018) yaptıkları çalışmalarda ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin devam ettikleri okul türlerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulgusunu elde ettiği görülmektedir.

## **5.5. ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİNİN SINIF DÜZEYLERİNE GÖRE DURUMU**

Bu araştırmanın bulguları ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin okumakta oldukları sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir. Gruplar arası farkın kaynağını belirlemek için yapılan testler sonucuna bakılarak farklı sınıf düzeylerinde okumakta olan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri hakkında bilgiler edinilebilir.

Bu bilgiler ışığında 11. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin 9. sınıf, 10. sınıf ve 12. sınıf öğrencilerinden daha az olduğu söylenebilir. 12. sınıf öğrencilerinin üniversiteye giriş sınavlarına hazırlanmakta oldukları düşünüldüğünde aslında bu grubun psikolojik sağlık düzeyinin daha az olması beklenirken 11. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin daha düşük düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip oldukları bilgisi şaşırtıcıdır. Ancak bunun nedeni olarak 11. ve 12. sınıf öğrencilerinin sınav ve gelecek kaygısı üstüne ergenlik döneminin getirdiği ani psikolojik ve fizyolojik değişiklikleri nedeniyle kendilerini psikolojik açıdan daha az sağlam olarak gördükleri düşünülebilir.

Bu konuyla ilgili alan yazın incelendiğinde yaş ve sınıf düzeyi değişkeninin aynı anlamda ele alındığı görülmektedir. Buna göre yapılan alan yazın taramasında bu araştırmanın bulgularıyla tutarlı başka bulgular da olduğu göze çarpmaktadır. Ayrıca araştırmanın bu bulgusu kuramsal açıklamalarla da desteklenmektedir. Luthar (1999) küçük yaştaki çocukların psikolojik sağlık düzeylerinin büyük yaştaki çocuklardan daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Arslan (2015) doktora tezinde ortaöğretim öğrencilerin okumakta oldukları sınıf düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaştıkları bulgusunu elde etmiştir. Hatta bu

farklılığın da 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin kendilerini diğer sınıf düzeylerinde okumakta olan öğrencilerden daha yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip olarak algılamalarından kaynaklandığı belirtilmiştir.

Sun ve Stewart da (2007) yaptıkları çalışmalarda benzer bulguları elde etmişlerdir. Ancak Im ve Kim (2011) ile Salami (2010) yaptıkları çalışmalarda yaş ve dolayısıyla sınıf düzeyi değişkeninin öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde fark yaratacak etkide olmadığı sonucunu elde etmişlerdir.

## **5.6. ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİNİN YAKIN ARKADAŞ SAYILARINA GÖRE DURUMU**

Bu araştırmanın bulguları ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin öğrencilerin sahip olduğu yakın arkadaş sayılarına göre farklılaştığını göstermektedir. Bu farklılığın kaynağının belirlenebilmesi için yapılan analizler sonucunda en yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olan öğrencilerin 10-35 arasında yakın arkadaşına sahip olan öğrenciler olduğu; bu öğrencileri de sırasıyla 7-9 arasında yakın arkadaşına sahip olan, 4-6 arasında yakın arkadaşına sahip olan ve 1-3 arasında yakın arkadaşına sahip olan öğrenciler izlemektedir. Listenin en sonunda ise hiç yakın arkadaşı olmayan öğrenciler yer almaktadır.

Bu bulgu ortaöğretim öğrencilerinin sahip oldukları yakın arkadaş sayıları arttıkça psikolojik sağlamlıkları da arttığı ve ergenin yakın arkadaş sayısı arttıkça her birinden aldığı sosyal destek sonucunda toplam sosyal destek düzeyinin arttığı ve bu durumun da dolaylı olarak öğrencinin psikolojik sağlamlık düzeyini olumlu yönde etkilediği şeklinde yorumlanabilir. Bu yorum ise bireyin hayatındaki önemli sosyal destek kaynaklarından olan arkadaş desteğinin önemini bir kez daha ortaya koymaktadır.

Bu bulguya ek olarak ikili gruplar arası farkın test edilmesi amacıyla yapılan analizler sonucunda hiç yakın arkadaşına sahip olmayan ortaöğretim öğrencilerinin diğer tüm gruplardan (1-3, 4-6, 7-9, 10-35 arasında yakın arkadaşına sahip olan öğrenciler) anlamlı düzeyde farklılaştığı bulgusu da elde edilmiştir. Bunun yanında yakın arkadaş sayısı 1-3 arasında olan grup ile yakın arkadaş sayısı 10-35 arasında olan grup arasında ve yakın arkadaş sayısı 4-6 arasında olan grup ile yakın arkadaş sayısı 10-35 arasında olan grupların psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu bulgusu elde edilmiştir. Buna ek olarak yakın arkadaş sayısı 1-3 olan grup ile 4-6 arasında olan grup,

yakın arkadaş sayısı 1-3 olan grup ile 7-9 arasında olan grup, yakın arkadaş sayısı 1-3 olan grup ile 10-35 ve yakın arkadaş sayısı 4-6 olan grup ile 7-9 arasında olan grup ve yakın arkadaş sayısı 7-9 olan grup ile 10-35 arasında olan grupların psikolojik sağamlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu bulgu ise ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağamlık düzeylerinin sahip oldukları yakın arkadaş sayısının azlığı ya da çokluğundan ziyade, yakın arkadaşın varlığı ya da yokluğuyla ilgili bir durum olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmanın bu bulgusu alan yazındaki bazı araştırmaları da destekler niteliktedir. Algünerhan'ın (2017) yaptığı araştırma sonucunda ergenlerin psikolojik sağamlık ortalama puanlarının ergenin yakın arkadaş sayısı bakımından anlamlı düzeyde bir farklılık teşkil ettiği bulgusu elde edilmiştir. Öngay (1998) da yaptığı araştırmasında yakın arkadaş sayısının artmasının benlik saygısı düzeyini etkilediğini ve dolaylı olarak psikolojik sağamlığı arttırdığını, Güloğlu ve Kararımak'ın (2012) ise araştırmalarında elde ettikleri sonuçta ise yalnızlık seviyesi arttıkça psikolojik sağamlık düzeyinin azaldığı bulunmuştur. Bu kapsamda elde edilen bulgular alan yazın ile tutarlı durumdadır.



## BÖLÜM 6

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma sonucunda elde edilen bulgular neticesinde ulaşılan sonuçlar açıklanmış ve bu sonuçlar bağlamında önerilerde bulunulmuştur.

#### 6.1. SONUÇLAR

Bu çalışmada ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri; algılanan sosyal destek, benlik saygısı, algılanan sosyal destek alt ölçekleri, cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, yakın arkadaş sayısı gibi değişkenler açısından incelenmiş ve sonuçları aşağıda gösterilmiştir.

- Araştırma neticesinde, ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin algılanan sosyal destek ve benlik saygısı düzeyleri tarafından yordandığı, algılanan sosyal destek ve benlik saygısı düzeyi birlikte psikolojik sağlık düzeyini %47 oranında açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Araştırma neticesinde, algılanan sosyal destek alt ölçeklerinden olan aile alt ölçeği, arkadaş alt ölçeği ve öğretmen alt ölçeklerinin birlikte ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerini yordadığı, bu bağlamda psikolojik sağlamlığı en çok yordayan alt ölçeğin aile alt ölçeği olduğu, onu sırasıyla arkadaş ve öğretmen alt ölçeklerinin izlediği sonucuna ulaşılmıştır.
- Araştırma neticesinde, öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir.
- Araştırma neticesinde, ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin okumakta oldukları okul türüne göre farklılaşmakta olduğu, bu farklılığın özel anadolu lisesi- resmî anadolu lisesi ve resmi anadolu lisesi-özel fen lisesi arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Araştırma neticesinde, ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin devam ettikleri sınıf düzeyine göre farklılaşmakta olduğu, 11. sınıfa devam eden öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin 9. ve 10. sınıfa devam eden öğrencilerden daha düşük olduğu ancak 12. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlık

düzeylerinin diğer sınıf düzeylerinde okumakta olan öğrencilerde anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

- Araştırma neticesinde ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin sahip oldukları yakın arkadaş sayılarına göre farklılaştığı, 10-35 arasında yakın arkadaş sayısına sahip olan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyi en yüksek olan öğrenciler olduğu, onu sırasıyla 7-9, 4-6, 1-3 arasında sayıda yakın arkadaş sayısına sahip öğrencilerin izlediği ve en sonda ise hiç yakın arkadaşı olmayan öğrencilerin yer aldığı sonucu elde edilmiştir.

## 6.2. ÖNERİLER

### 6.2.1. Araştırmacılara Öneriler

- Alan yazın incelendiğinde Algılanan Sosyal Destek Alt Ölçeklerinin ayrı ayrı ya da beraber psikolojik sağlamlığı nasıl etkilediğini görmek amacıyla yapılan araştırmaların olmadığı görülmüştür. Bu konuda araştırmaların yapılması önerilebilir.

- Bu araştırmada yer bulmuş üç değişkeni (psikolojik sağlamlık, algılanan sosyal destek ve benlik saygısı) aynı anda analiz eden araştırmalar yapılabilir.

- Bu araştırma sonucunda psikolojik sağlamlık açısından sınıf düzeyleri arasındaki farklılıklar bulunmuştur. Bu farkların nelerden kaynaklandığının ayrıntılı biçiminde ortaya çıkarılmasına yönelik çalışmalar yaş değişkeni kontrol altına alınarak yapılabilir.

- Bu çalışma neticesinde ergenlerin algılanan sosyal destek ve benlik saygısı düzeylerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini %47 oranında açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Kalan %53'lük kısmın aydınlatılabilmesi için gerekli çalışmaların yapılması önerilebilir.

- Bu araştırmadaki sonuçlar Ankara ilinde bulunan dokuz okuldaki (resmî anadolu lisesi, resmî fen lisesi, özel anadolu lisesi, özel fen lisesi) 883 öğrenciden elde edilen bulgularla sınırlıdır. Bu konuda yapılan çalışmaların farklı şehirlerde ve farklı örneklemelerle yapılması önerilebilir.

- Bu araştırmanın örnekleminde yer alan öğrencilerin sayısına bakıldığında kız öğrencilerin sayısının erkek öğrencilerin sayısından daha az olduğu görülmektedir. Bundan sonra yapılacak olan çalışmalarda kız ve erkek öğrenci sayılarının birbirine yakın olması önerilmektedir.

- Ortaöğretim kurumlarının rehberlik programlarının ilgili kısımlarına yerleştirilmek üzere psikoeğitim temelli psikolojik sağlamlık çalışmaları/etkinlikleri hazırlanabilir.

- Ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin okul türlerine göre durumunun incelendiği çalışmalara da oldukça az rastlanılmaktadır. Bu tip çalışmalar yapıldığı takdirde rehberlik programlarının uygun yerlerine yerleştirilecek olan psikolojik sağlamlık düzeyini artıracak olan çalışma ve etkinliklerin okul türüne göre farklılaşabileceği anlaşılacak ve rehberlik programları buna göre şekillenebilecektir.

- Gürgeç (2006) tarafından üniversite öğrencilerine yönelik olarak hazırlanan “Yılmazlık Eğitim Grup Programı”nın bir benzeri ortaöğretim öğrencileri için hazırlanabilir.

- Aileden sonraki en önemli sosyal destek kaynağı olan “arkadaş” kaynağının psikolojik sağlamlığı nasıl etkilediği konusunda daha fazla sayıda çalışmalar yapılabilir.

### **6.2.2. Okul Psikolojik Danışmanlarına Öneriler**

- Okul rehberlik servislerinin risk faktörleri ve koruyucu faktörler çerçevesinde öğrenci-aile-öğretmen işbirliğinde çalışmalar yapması önerilebilir.

- Okul psikolojik danışmanlarının ebeveynleri bilgilendirmek amacıyla psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler konusunda bilgilendirici seminerler yapması önerilebilir.

- Okul psikolojik danışmanlarının rehberlik hizmetlerinin önleyici rolü kapsamında öğrencileri risk faktörleri konusunda bilgilendirmesi önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Akar, A. (2018). *Psikolojik sağlamlık programının ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyine etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akça, Z. K. (2012). *Genç yetişkinlikte algılanan anne-baba tutumlarının, kendini toplama gücü ve benlik saygısı arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akdoğan, D. (2012). *Anne-babası boşanmış ve boşanmamış ergenlerin algılanan sosyal destek düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akgün, Ü. (2018). *Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcıları olarak güvengelik ve mizah tarzları* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Akin, I. ve Radford, L. (2018). Exploring the Development of Student Self-Esteem and Resilience in Urban Schools. *Contemporary Issues in Education Research*, 11(1), 15-22.
- Akyıldırım Damran, P. (2017). *Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Allan, J. F., Mckenna, J., ve Dominey, S. (2014). Degrees of Resilience: Profiling Psychological Resilience and Prospective Academic Achievement in University Inductees. *British Journal of Guidance ve Counselling*, 42(1), 9-25.
- Alibekiroğlu, P., Akbaş, T., Bulut Ateş, F. ve Kırdök, O. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu İle Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Öz Anlayışın Aracı Etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27 (2), 1-17.
- Algünerhan Gündüz, R. (2017). *12-14 yaşındaki ergenlerde algılanan anne baba tutumları benlik algısı ve psikolojik sağlamlık* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Anthony, E. J. ve Cohler, B. (1987). *The Invulnerable Child*. New York: Guilford.

- Arbuckle, J. L. (2011). *AMOS 20.0 User's Guide*. Crawfordville, FL: AMOS Development Corporation.
- Arıcı, N. (2015). Psikolojik Dayanıklılık. Ahmet Akın (Ed.), *Pozitif Psikoloji içinde* (s. 149-158). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Arslan, G. (2015). Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık: Bireysel Koruyucu Faktörlerin Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 73-82.
- Aydın, B. (1996). Benlik Kavramı ve Ben Şemaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8, 41-47.
- Başer, Z. (2006). *Aileden algılanan sosyal destek ile kendini kabul düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi (üniversite öğrencileri üzerine bir çalışma)* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Bayram, D. (1999). *Bir grup gençte ruhsal belirti ile sosyal destek ilişkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Benard, B. (1991). Fostering Resiliency in Kids: Protective factors in the family, school, and community. *Northwest Regional Educational Laboratory*. 73, 4-31.
- Block, J. ve Kremen, A.M. (1996). IQ and Ego-Resiliency: Conceptual and Empirical Connections and Separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.
- Bradley, R. H., Whiteside, L., Munford, D. J., Casey, P. H., Kelleher, K. J. ve Pope, S. K. (1994). Early Indications of Resilience and Their Relation to Experiences in the Home Environments of Low Birthweight, Premature Children Living in Poverty. *Child Development*, 65(2), 346-360.
- Buckner, J. C., Mezzacappa, E. ve Beardslee, W. R. (2003). Characteristics of The Resilient Youths Living in Poverty: *The Role of Self-Regulatory Processes*. *Development and Psychopathology*, 15, 139-162.
- Byrne, B. M. (2011). *Structural Equation Modeling With AMOS Basic Concepts, Applications, And Programming (Multivariate Applications Series)*. New York: Routledge.

- Budak, B. (1999). *Çocukluk çağı lösemileri ve sosyal destek sistemlerinin aile işlevlerine etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Can, Y. ve Polat, M. (2004). Kayseri İli İlköğretim Öğrencilerinde Kayak Sporuna Yönelik Fiziksel Uygunluk Normlarının Araştırılması. *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 13(1), 48- 54.
- Caplan, G. (1974). *Support Systems and Community Mental Health: Lectures on Concept Development*. New York: Behavioral Publications.
- Cengiz, A. (2018). *Üniversite mezunu işsiz bireylerde benlik saygısı, psikolojik dayanıklılık, umutsuzluk ve intihar bilişleri arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.
- Cohen, S. ve Wills, T.A. (1985). Stress, Social Support and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Cohen, S. (2004). Social Relationships And Health. *American psychologist*, 59(8), 676-682.
- Collishaw, S., Pickles, A., Messer, J., Rutter, M., Shearer, C. ve Maughan, B. (2007). Resilience to Adult Psychopathology Following Childhood Maltreatment: Evidence from a Community Sample. *Child Abuse ve Neglect*, 31, 211–229.
- Criss, M. M., Pettit, G. S., Bates, J. E., Dodge, K. A. ve Lapp, A. L. (2002). Family Adversity, Positive Peer Relationship, and Children's Externalizing Behavior: A longitudinal perspective on risk and resilience. *Child Development*, 73, 1220-1237.
- Cüceloğlu, D. (2015). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağlar, G. A. (1993). *Kekemelerde Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çakır, Y. (1993). *12- 18 yaş grubundaki gençlerde çok yönlü algılanan sosyal destek ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik araştırması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çataloğlu, B. (2011). *Madde kullanan ve kullanmayan ergenlerin psikolojik sağlamlık ve aile işlevleri açısından karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Çuhadaroğlu, F. (1986) . *Adolesanlarda benlik saygısı* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara
- Çakar, F. S., ve Karataş, Z. (2012). Ergenlerin Benlik Saygısı, Algıladıkları Sosyal Destek Ve Umutsuzluk Düzeyleri: Bir Yapısal Eşitlik Modeli Çalışması. *Educational Sciences: Theory ve Practice*, 12(4), 2397-2412.
- Çelik, S. B. (2013). The Relationship of Resilience with Attitude toward Grief in University Students. *Educational Research and Reviews*, 8(12), 832-837.
- Daniel, B. (2006). Operationalizing the Concept of Resilience in Child Neglect: Case Study Research. *Child: Care, Health ve Development*, 32(3), 303-309.
- Dearden, J. (2004). Resilience: A study of Risk and Protective Factors from the Perspective of Youth People with Experience of Local Authority Care. *Support For Learning*. 19(4), 187-193.
- Demirtaş, A. (2007). *İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dubois, D. L. ve Flay, B. R. (2004). The Healthy Pursuit of Self-Esteem: Comment on and Alternative to the Crocker and Park Formulation. *Psychological Bulletin*, 130, 415-420.
- Dumont M. ve Marc A.P. (1999). Resilience in Adolescents: Protective Role of Social Support, Coping Strategies, Self-Esteem and Social Activities on Experience of Stres and Depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343–363.
- Durlak, J. A. (1998). Common Risk and Protective Factors in Successful Prevention Programs. *American Journal of Orthopsychiatry*, 68(4), 512-520.
- Duru, A. (1995). *İlkokul 5. sınıf öğrencilerinin benlik saygıları ile ana-baba tutumları arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Elbir, N. (2000). *Lise 1. sınıf öğrencilerinin sosyal destek düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Elliott, S.N., Malecki, C.K., ve Demaray, M.K. (2001). New Directions in Social Skills Assessment and Intervention for Elementary and Middle School Students. *Exceptionality*, 9(2), 19-32.
- Erdoğan, G. A. (1995). *İzmir ili lise öğrencilerinde benlik imajı-başarı ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Erim, B. (2001). *Yetiştirme yurtlarında ve aileleri yanında yaşayan ergenlerin benlik saygısı, depresyon ve yalnızlık düzeyleri ile sosyal destek sistemleri* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Erşan, E., Doğan, O. ve Doğan, S., (2009) . Beden Eğitimi ve Antrenörlük Bölümü Öğrencilerinde Benlik Saygısı Düzeyi ve Bazı Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 4(2), 36-37.
- Eşer, H. (2005). *Üniversite öğrencilerinde dini inanç ve benlik saygısı ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Fergus, S., & Zimmerman, M.A. (2005). Adolescent Resilience: A framework for Understanding Healthy Development in the Face of Risk. *Annual Review of Public Health*, 26, 399-419.
- Fergusson, D. M. ve Lynskey, M. T. (1996). Adolescent Resiliency to Family Adversity. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 37, 281-292.
- Gander, M. J. ve Gardiner W. H. (2006). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. Ankara: İmge Yayınları.
- Garmezy, N. (1991). Resiliency and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated with Poverty. *American Behavioral Scientist*, 34, 416-430.
- Gazioğlu, E. (2015). *Bağlanma stilleri, algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve kişilik özellikleri bakımından ergenlerin stresle başa çıkma tarzları* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gizir, C. A. (2016). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.



- Gökçe, G. (2017). *Lise öğrencilerinde benlik saygısı ve beden algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Greene, R. (2002). *Resiliency: An Integrated Approach to Practice, Policy, and Research*. Washington, DC: NASW Press.
- Güçray, S. (1989). *Çocuk yuvasında ve aile yanında kalan 9-10-11 yaş çocuklarının özsaygı gelişimini etkileyen bazı etkenler* (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı Ve Psikolojik Sağlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Hançerlioğlu, O. (1987). *Ruh Bilim Sözlüğü*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Haroz, E. E., Murray, L. K., Bolton, P., Betancourt, T. ve Bass, J. K. (2013). Adolescent Resilience in Northern Uganda: The Role of Social Support and Prosocial Behavior in Reducing Mental Health Problems. *Journal of Research On Adolescence*, 23(1), 138-148.
- Harter, S.(2001). *Contemporary Issues and Historical Perspectives. The construction of the self: A developmental perspective*. New York: The Guildford Press.
- Hoffman, M.A., Ushpiz, V. ve Levy, R. (1988). Social Support And Self-Esteem in Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*. 17(4), 307-316.
- Holt, P., Fine, M. ve Tollefson, N. (1987). Mediating Stress: Survival of the Hardy. *Psychology in the Schools*, 24(1), 51-58.
- Hull, J. G., Ronald, R., Treuren, V. ve Virnelli, S. (1987). Hardiness and Health: A Critique and Alternative Approach. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 53(3), 518-530.
- Im, Y. J. ve Kim, D. H. (2011). Factors Associated with the Resilience of Schoolaged Children with Atopic Dermatitis. *Journal of Advanced Nursing*, 21, 80-88.
- İlhan, M. ve Çetin B. (2014). LISREL ve AMOS Programları Kullanılarak Gerçekleştirilen Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) Analizlerine İlişkin Sonuçların Karşılaştırılması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 5(2), 26-42.

- İnanç, N. (1997). *Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Just, H. D. (1999). Hardiness: Is It Still a Valid Concept? *Educational Resources Information Center*, 29, 1-22.
- Kabasakal, Z. ve Arslan, G. (2014). Ergenlikte görülen anti-sosyal davranışlar, psikolojik sağlık ve aile sorunları arasındaki ilişki. *Uluslararası Hakemli Aile Çocuk Ve Eğitim Dergisi*, 2(3), 76-90.
- Kajbafnezhad, H. ve Khaneh Keshi, A. (2015). Predicting Personality Resiliency by Psychological Well-Being and Its Components in Girl Students of Islamic Azad University. *Journal on Educational Psychology*, 8(4), 11–15.
- Kaplan, H. B. (1999). *Toward an Understanding of Resilience: A Critical Review of Definitions and Models*. New York: Kluwer Academic/Plenum.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26, 129-139.
- Kayaalp, İ. ve Gündüz, B. (2018). Ergenlerin Ana Baba Tutumları ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracı Rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 514-536.
- Kemer, G. ve Atik, G. (2005). Kırsal ve İl Merkezinde Yaşayan Lise Öğrencilerinin Umut Düzeylerinin Aileden Algılanan Sosyal Destek Düzeyine Göre Karşılaştırılması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21, 161-168.
- Kılıç, N., Mammadov, M., Koçhan, K. ve Aypay, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Genel Öz Yeterlik İnancı ve Beden İmajının Psikolojik Sağlık Düzeyini Yordama Gücü. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(2), 1-13.
- Kirby, L. D. ve Fraser, M. W. (1997). *Risk and Resilience in Childhood*. Washington, DC: NASW Press.
- Kobasa, S.C. (1979). Stressful Life Events, Personality and Health: An Inquiry into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11.
- Kobasa, S.C. (1982). Commitment and Coping in Stress Resistance Among Lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2(4), 707-717.

- Kobasa, S.C.O. ve Pucetti, M.C. (1983). Personality Processes and Individual Differences. Personality and Social Resources in Stress Resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(4), 839-850.
- Kobasa, S.C.O., Maddi, S.R. ve Kahn, S. (1982). Hardiness and Health: A Prospective Study. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168-177.
- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Kumpfer, K.L. (1999). *Factors and Processes Contributing to Resilience: The Resilience Framework*. Newyork: Kluwer Acedemic/Plenum Press.
- Liebenberg, L., Ungar, M. ve Van de Vijver, F. R. R. (2012). Validation of the Child and Youth Resilience Measure-28 (CYRM-28) Among Canadian Youth With Complex Needs. *Research on Social Work Practice*, 22(2), 219-226.
- Lin, K. K., Sandler, I. N., Ayers, T. S., Wolchik, S. A. ve Luecken, L. J. (2004). Resilience in Parentally Bereaved Children and Adolescents Seeking Preventive Services. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33, 673–683.
- Luthar, S. S. (2005). Resilience at an Early Age And Its Impact in Child Psychosocial Development. *Encyclopedia On Early Childhood Development*, 15(3), 773-810.
- Luthar, S. S. ve Cicchetti, D. (2000). The Construct of Resilience: Implications for Interventions and Social Policies. *Developmental and Psychopathology*, 12, 857-885.
- Luthar, S. S. ve Cushing, G. (1999). *Measurement Issues in the Empirical Study of Resilience*. Hingham: Kluwer Academic Publishers.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., ve Becker, B. (2000). Research on Resilience: Response to Commentaries. *Child Development*, 71(3), 573-575.
- Maddi, S.R. (2013). *Hardiness Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth*. *Springer Briefs in Psychology*. London: Springer Dordrecht Heidelberg New York.
- Maddi, S.R., Harvey, R. H., Khoshaba, D.M., Lu, J.L. and Persico B.M. (2006). The Personality Construct of Hardiness, III: Relationships with Repression,

- Innovativeness, Authoritarianism and Performance. *Journal of Personality*, 74(2), 575-598.
- Maddi, S.R., Khoshaba, D.M., Persico, M., Lu, J., Harvey, R. ve Bleecker, F. (2002). The Personality Construct of Hardiness. II. Relationships with Comprehensive Tests of Personality and Psychopathology. *Journal of Research in Personality*, 36, 72-85.
- Martinek, T. J. ve Hellison, D. R. (1997). Fostering Resiliency in Underserved Youth Through Physical Activity. *Quest Journals*, 49, 34-49.
- Masten A. S. (2001). Resilience Process in Development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten A.S. (2001) Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychologist*, 56, 227–238.
- Masten, A. S. ve Obradovic', J. (2006). Competence and Resilience in Development. *Annals of the New York Academi of Sciences*, 1094, 13-27.
- Masten, A. S. ve Shaffer, A. (2006). *How Families Matter in Child Development*. New York: Cambridge University Press.
- Masten, A. S., Cutuli, J. J., Herbers, J. E. ve Reed, M. G. J. (2009). *Resilience in Development*. New York: Oxford University Press.
- Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A., Garmezy, N. ve Ramirez, M. (1999). Competence in the Context of Adversity: Pathways to resilience and Maladaptation from Childhood to Late Adolescence, *Development and Psychopathology*, 11, 143-169.
- Masten, A. S. (2007). Resilience in Developing Systems: Progress and Promise as Fourth Wave Rises. *Development and Psychopathology*, 19, 921-930.
- McCubbin, M., Balling, K., Possin, P., Frierdich, S. ve Bryne, B. (2002). Family Resiliency in Childhood Cancer. *Family Relations*, 51, 103-111.
- Mcgee, R. ve Williams, S. (2000). Does low self-esteem predict health compromising behaviours among adolescents? *Journal of Adolescence*, 23(5), 569-582.
- MEB. (2019). Erişim Adresi: [https://sgb.meb.gov.tr/www/icerik\\_goruntule.php?KNO=327](https://sgb.meb.gov.tr/www/icerik_goruntule.php?KNO=327)  
Erişim Tarihi: 30.03.2019
- Morano, C. (2010). Resilience and Coping with Trauma: Does Gender Make a Difference? *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 20(4), 553-568.

- Murphy, L. B. (1987). *Further Reflections on Resilience*. New York: The Guilford Press.
- Nakashima, M. ve Canda, E. R. (2005). Positive Dying and Resiliency in Later Life: A Qualitative Study. *Journal of Aging Studies*, 19(1), 109-125.
- Nasvytienė, D., Lazdauskas, T. ve Leonavičienė, T. (2012). Child's Resilience in Face of Maltreatment: A Meta-Analysis of Empirical Studies, *Psichologija*, 46, 7-26.
- Oğurlu, U. (2006). *Düşünsel duygulanımcı davranış terapisi (DDDT) odaklı grupla psikolojik danışmanın ergenlerdeki benlik saygısı düzeyine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella Brodrick, D. A. ve Sawyer, S. M. (2003). Adolescent Resilience: A Concept Analysis. *Journal of Adolescence*, 26, 1-11.
- Önder, A. ve Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 192-197.
- Öner, N. (1997). *Türkiye'de Kullanılan Psikolojik Testler: Bir Başvuru Kaynağı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Öner, N. (1991). Denetim Odağı ve Kendini Kabul Arasındaki İlişkiler. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1(2), 20-28.
- Öngay, E. A. (1998). *Anaokuluna giden ve gitmeyen ilkokul öğrencilerinin benlik tasarımlarının karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Öz, F. ve Bahadır Yılmaz, E. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Öztürk, H., Sevindik, N. F. ve Yaman, S. Ç. (2006). Öğrencilerde Yalnızlık ve Sosyal Destek ile Bunlara Etki Eden Faktörlerin İncelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 383-394.
- Peterson, C., Pryor, J. ve Field, J. (1995). Adolescent Attachment to Parents and Friends in Relation to Aspects of Self-Esteem. *Journal of Youth and Adolescence*, 24 (3), 365-375.

- Pişkin, M. (2003). Özsaygı Geliştirme Eğitimi. Yıldız Kuzgun (Ed.), *İlköğretimde Rehberlik*. (s.95–123). Ankara: Nobel Yayınları.
- Richman, J. M. ve Rosenfeld, L. B. (1988). Demographic Profile of Individuals with Knowledge of the Hospice Concept: Who Is More Likely to Use Hospice Services? *American Journal of Hospice Care*, 5(1), 36-39.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent: Self-Image*. Princeton: Princeton University Press.
- Rueger, S. Y., Malecki, C. K. ve Demaray, M. K. (2010). Relationship between Multiple Sources of Perceived Social Support and Psychological and Academic Adjustment in Early Adolescence: Comparisons Across Gender. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(1), 47.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316-331.
- Rutter, M. ve Quinton, D. (1994). Long-Term Follow-Up of Women Institutionalized in Childhood: Factors Promoting Good Functioning in Adult Life. *British Journal of Developmental Psychology*, 18, 225-234.
- Sağlam, S. (2007). *Lise öğrencilerinin ana-baba iletişimlerinin ana-babadan algılanan sosyal destek ve algılanan ana-baba tutumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Salami, S. O. (2010). Moderating effects of resilience, self-esteem and social support on adolescents' reactions to violence. *Asian Social Science*, 6(12), 101.
- Sanford, L. T., ve Donovan, M. E. (1984). *Women and Self Esteem: Understanding and Improving the Way We Think and Feel About Ourselves*. New York: Penguin Books.
- Santrock, J. W. (2012). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill Companies.
- Sarason, B. R., Pierce, G. R., Shearin, E. N., Sarason, I.G., Waltz, J. A., ve Poppe, L. (1991). Perceived Social Support and Working Models of Self and Actual Others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(2), 273-287.
- Schumacker, R. E. (2006). Conducting Specification Searches with Amos. *Structural Equation Modeling. A Multidisciplinary Journal*, 13, 118- 129.

- Schütz, A. (1998). Coping with Treats to Self Esteem: The Differing Patterns of Subjects with High Versus Low Trait Self Esteem in First Person Accounts. *European Journal of Personality*, 12, 169-186
- Scoloveno, R. (2015). A Theoretical Model of Health-Related Outcomes of Resilience in Middle Adolescents. *Western Journal of Nursing Research*, 37(3), 342-359.
- Sever, G. (2015). *Lise öğrencilerinin madde kullanma eğilimlerinin algılanan sosyal destek ve riskli davranışlarla ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Siebert, A. (1999). *How Resilient Are You*. New York: Guilford Press.
- Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Smokowski, P. R., Reynolds, A. J. ve Bezruczko, N. (2000). Resilience and Protective Factors in Adolescence: An Autobiographical Perspective from Disadvantaged Youth. *Journal of Social Psychology*, 37(4), 425-448.
- Sorias, O. (1990). Sosyal Desteğin Değerlendirilmesi I: Kullanılan Ölçüm Araçlarının Gözden Geçirilmesi. *Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları*, 6(7), 20-25.
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- Stratta, P., Capanna, C., Patriarca, S., de Cataldo, S., Bonanni, R. L., Riccardi, I., ve Rossi, A. (2013). Resilience in Adolescence: Gender Differences Two Years After The Earthquake at L'Aquila. *Personality and Individual Differences*, 54(3), 327-331.
- Sun, J. ve Stewart, D. (2007). Age And Gender Effects on Resilience in Children and Adolescents. *International Journal of Mental Health Promotion*, 9(4), 16-25.
- Şahin, F. (1994). *Yetiştirme yurtlarında kalan gençlerin benlik saygıları üzerine bir inceleme* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tao, S. ve Dong, Q. (2000). Social Support: Relations to Coping and Adjustment during the Transition to University in The People's Republic of China. *Journal of Adolescent Research*, 5, 123-130.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297-306.

- Hillerich, R. L. (1973). *The Heritage Illustrated Dictionary of the English Language*. New York: American Heritage Publishing.
- Urdand, L. (1967). *The Random House Dictionary of the English Language*. New York: Random House.
- Topbay, Y. (2016). *Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin algılanan sosyal destek ve aile işlevleri açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tully, L. A., Arseneault, L., Caspi, A., Moffitt, T. E. ve Morgan, J. (2004). Does Maternal Warmth Moderate the Effects of Birth Weight on Twins' Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) Symptoms And Low IQ? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(2), 218-226.
- Turan, A. (2014). *Ergenlerde çocukluk örselenme yaşantıları ve yılmazlık düzeyinin algılanan sosyal destek açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Tekin, H. (2019). *Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme*. Ankara: Pegem Yayınevi.
- Turgut, Ö. (2015). *Ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin, önemli yaşam olayları, algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Ulucan, K. T. (2013). *Ebeveynleri boşanmış ergenlerin yılmazlık, benlik saygısı, başa çıkma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ulupınar, S. (1991). *Çeşitli Kurumlarda Çalışan Hemşirelerin Benlik Saygısı ve Ruhsal Durumlarını Etkileyen Faktörlerin Araştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Van Beest, M. ve Baerveldt, C. (1999). The Relationship Between Adolescents' Social Support from Parents and from Peers. *Adolescence*, 34 (133), 193-202.
- Von Soest, T., Mossige, S., Stefansen, K., & Hjemdal, O. (2010). A Validation Study of The Resilience Scale for Adolescents. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(2), 215-225.
- Walsh, F. (1998). *Strengthening Family Resilience*. New York: The Guilford Press.



- Webster, N. (1958). *Webster's New Twentieth Century Dictionary of the English Language*. USA: Simon ve Schuster.
- Werner, E. E. (1993). Risk, Resilience, and Recover: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 5, 503-515.
- Yalım, F. E. (2001). *Yükseköğretim öğrencilerinde benlik saygısının akademik başarı ve ana-baba ile iletişime etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Yavuzer, H. (2003). *Yaygın Anne-Baba Tutumları: Ana Baba Okulu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Geliştirilmesi, Güvenirliği ve Geçerliliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 81-87.
- Yıldırım, İ. (2004). Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Revizyonu. *Eurasian Journal of Educational Research*, 17, 221-236.
- Yıldırım, İ. ve Ergene, T. (2003). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarının Yordayıcısı Olarak Sınav Kaygısı, Boyun Eğici Davranışlar ve Sosyal Destek, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25, 224-234.
- Yörükoğlu, A. (2012). *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yurdagül, Ş. (1987). *Bazı sosyoekonomik değişkenlerin lise öğrencilerinin benlik tasarımlarına etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ziaian, T., De Anstiss, H., Antoniou, G., Baghurst, P., ve Sawyer, M. (2012). Resilience and Its Association with Depression, Emotional and Behavioural Problems, and Mental Health Service Utilisation among Refugee Adolescents Living in South Australia. *International Journal of Population Research*, 12, 1-9.

## **EKLER**

Bu bölümde araştırmada kullanılan ekler yer almıştır.

## EK 1. ÇOCUK VE GENÇ PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ

|  | Beni hiç Tanımlamıyor | Beni çok az tanımlıyor | Beni biraz tanımlıyor | Beni oldukça tanımlıyor | Beni Tamamen Tanımlıyor |
|--|-----------------------|------------------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------|
| 1. Hayatımda saygı duyabileceğim insanlar var.   |                       |                        |                       |                         |                         |
| 2. Eğitim almak benim için önemlidir.  |                       |                        |                       |                         |                         |
| 3. Ailem benim hakkımda çok şey bilir.   |                       |                        |                       |                         |                         |
| 4. Başladığım faaliyetleri/işleri bitirmeye çalışırım.   |                       |                        |                       |                         |                         |
| 5. Bir şeyler istediğim şekilde gitmediğinde, diğer insanlara ve kendime zarar vermeden bu durumu çözebilirim. |                       |                        |                       |                         |                         |
| 6. Yardıma ihtiyacım olursa, nerden yardım alabileceğimi bilirim.  |                       |                        |                       |                         |                         |
| 7. Kendimi okuluma ait hissediyorum.   |                       |                        |                       |                         |                         |
| 8. Ailem zor zamanlarımda yanımdadır.  |                       |                        |                       |                         |                         |
| 9. Arkadaşlarım zor zamanlarımda yanımdadır.   |                       |                        |                       |                         |                         |
| 10. Yaşadığım toplumda bana adil bir şekilde davranılır.   |                       |                        |                       |                         |                         |
| 11. Hayatımda gelecekte kullanacağım yeteneklerimi geliştireceğim fırsatlara sahibim.                          |                       |                        |                       |                         |                         |
| 12. Ailemin aile geleneklerini ve kültürünü seviyorum.   |                       |                        |                       |                         |                         |

## EK 2. ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ REVİZYONU

### AİLEM

|   | Uygun | Kısmen Uygun | Uygun Değil |
|---|-------|--------------|-------------|
| 1. Bana gerçekten güvenir.                                |       |              |             |
| 2. Sorunlarımı çözmeme yardım eder.                       |       |              |             |
| 3. Bir haksızlığa uğradığımda beni gerçekten destekler.   |       |              |             |
| 4. Bana gerçekten değer verir.                            |       |              |             |
| 5. Bana doğru tavsiyelerde bulunur.                       |       |              |             |
| 6. Doğru kararlar vermeme yardım eder.                    |       |              |             |
| 7. Davranışlarımı takdir eder.                            |       |              |             |
| 8. İlgili duyduğum şeyleri yapmama yardım eder.           |       |              |             |
| 9. Hatalarımı nazikçe düzeltir.                           |       |              |             |
| 10. Beni gerçekten anlar.                                 |       |              |             |
| 11. Bana, aile gelirimize göre yeterince harçlık verir.   |       |              |             |
| 12. İyi ve kötü günlerimde yanımda olur.                  |       |              |             |
| 13. Geleceğimle ilgili planlar yapmamda bana yardım eder. |       |              |             |
| 14. Üstün, güçlü yanlarımı vurgular.                      |       |              |             |
| 15. İyi ve kötü yönlerimle beni sever.                    |       |              |             |
| 16. Başarılı olmam için bana destek olur.                 |       |              |             |
| 17. Zaman ayırıp sıkıntılarımı dinlemez.                  |       |              |             |
| 18. Arkadaşlarımla ilişkilerimin güçlenmesini destekler.  |       |              |             |
| 19. Sosyal etkinliklere katılmamı destekler.              |       |              |             |
| 20. Başarılarımı takdir eder.                             |       |              |             |

### ARKADAŞLARIM

|  | Uygun | Kısmen Uygun | Uygun Değil |
|--|-------|--------------|-------------|
| 21. Bana gerçekten güvenir.                              |       |              |             |
| 22. İhtiyaç duyduğumda beni gerçekten dinler.            |       |              |             |
| 23. Sorunlarımı çözmeme yardım eder.                     |       |              |             |
| 24. Bir haksızlığa uğradığımda beni gerçekten destekler. |       |              |             |
| 25. Bana gerçekten değer verir.                          |       |              |             |
| 26. Doğru kararlar vermeme yardım eder.                  |       |              |             |
| 27. Hata yaptığımda bile beni kabul eder.                |       |              |             |
| 28. Hatalarımı düzeltmeme yardım eder.                   |       |              |             |
| 29. Beni gerçekten anlamaz.                              |       |              |             |
| 30. Gerektiğinde harçlığını benimle paylaşır.            |       |              |             |
| 31. Derslerle ilgili bilgilerini benimle paylaşır.       |       |              |             |
| 32. İyi ve kötü günlerimde yanımda olur.                 |       |              |             |
| 33. Bir şeye sinirlendiğimde beni yatıştırır.            |       |              |             |

## ÖĞRETMENLERİM

|   | Uygun | Kısmen Uygun | Uygun Değil |
|---|-------|--------------|-------------|
| 34. Amaç, ilgi ve yeteneklerim konusunda benimle konuşur.     |       |              |             |
| 35. Bana gerçekten güvenir.                                   |       |              |             |
| 36. Sorunlarımı çözmeme yardım eder.                          |       |              |             |
| 37. Bir haksızlığa uğradığımda beni gerçekten destekler.      |       |              |             |
| 38. Bana gerçekten değer verir.                               |       |              |             |
| 39. Bana doğru tavsiyelerde bulunur.                          |       |              |             |
| 40. Doğru kararlar vermeye yardım eder.                       |       |              |             |
| 41. Hatalarımı nazikçe düzeltir.                              |       |              |             |
| 42. Beni gerçekten anlar.                                     |       |              |             |
| 43. Üstün, güçlü yanlarımı vurgular.                          |       |              |             |
| 44. Zaman ayırıp sıkıntılarımı gerçekten dinlemez.            |       |              |             |
| 45. Arkadaşlarımla ilişkilerimin güçlenmesini destekler.      |       |              |             |
| 46. Sosyal etkinliklere katılmamı teşvik eder.                |       |              |             |
| 47. Çok çalıştığım ya da başarılı olduğum zamanlar beni över. |       |              |             |
| 48. Duygu, düşünce ve ihtiyaçlarıma saygı duyar.              |       |              |             |
| 49. Derslerde sorularıma içtenlikle cevap verir.              |       |              |             |
| 50. Bana karşı genellikle adil davranır.                      |       |              |             |

## EK 3. ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

|   | Çok Doğru | Doğru | Yanlış | Çok Yanlış |
|---|-----------|-------|--------|------------|
| 1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.                        |           |       |        |            |
| 2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.                               |           |       |        |            |
| 3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.               |           |       |        |            |
| 4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim. |           |       |        |            |
| 5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.                            |           |       |        |            |
| 6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.                                    |           |       |        |            |
| 7. Genel olarak kendimden memnunum.   |           |       |        |            |
| 8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterim.                          |           |       |        |            |
| 9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.                  |           |       |        |            |
| 10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.             |           |       |        |            |



## EK 5. ÖZGEÇMİŞ

### KİŞİSEL BİLGİLER

**Adı ve Soyadı:** Selcen Sultan KURTOĞLU

**Doğum Tarihi :** 26.07.1992

**Doğum Yeri :** Ankara

**Medeni Hâli :** Bekâr

### ADRES:

Esertepe Mahallesi 279. Sokak 20/13

Keçiören/ANKARA

Tel: 0542 345 4270

E-posta: selcensk@gmail.com

### EĞİTİM BİLGİLERİ

|               |             |  |
|---------------|-------------|--|
| Lise          | 2006 - 2010 | Bahçelievler Deneme Lisesi Ankara  |
| Lisans        | 2011 - 2016 | Ufuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı |
| Yüksek Lisans | 2016-       | Ufuk Üniversitesi SBE Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı                                      |

### SUNULAN BİLDİRİLER

Kurtoğlu, S. (2018). “Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumların Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”. *USOBAK 3. Uluslararası Sosyal Bilimler Araştırmaları Kongresi*. Uluslararası Balkan Üniversitesi, Makedonya.