



T.C.

**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ANNE VE BABA İLE İLİŞKİLERİN ERGENLERDE BENLİK
SAYGISI, STRES VE DEPRESYON ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

SEYDA NUR ŞEREFİOĞLU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN: Dr. Öğr. Üyesi MAHİR YEŞİLDAL

İstanbul, 2018

**T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ANNE VE BABA İLE İLİŞKİLERİN ERGENLERDE BENLİK
SAYGISI, STRES VE DEPRESYON ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

**SEYDA NUR ŞEREFLIOĞLU
164102109**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN: Dr. Öğr. Üyesi MAHİR YEŞİLDAL

İstanbul, 2018



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 164102109
Öğrenci Adı Soyadı	: Seyda Nur Şereflioğlu
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Yrd. Doç. Dr. Mahir Yeşildal
Tezin Başlığı	: Anne ve Baba ile İlişkilerin Ergenlerde Benlik Saygısı, Stres ve Depresyon Üzerindeki Etkisi

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 22.06.2018	Saati	: 12:00
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input checked="" type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUĞU			
<input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir.			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDDEDİLMESİ kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi.	<input type="checkbox"/> Değişti.	
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> GELMEDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ ile REDDEDİLMİŞTİR.			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Yrd. Doç. Dr. Mahir Yeşildal	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Alptekin Çetin	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Tuğba Arzu Özal İldeniz	

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Anne ve Baba İle İlişkilerin Ergenlerde Benlik Saygısı, Stres ve Depresyon Üzerindeki Etkisi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih:

.../.../...

Seyda Nur ŞEREFLIOĞLU

İmza

TEŞEKKÜR

Klinik psikoloji yüksek lisans eğitim sürecimde Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü değerli hocalarıma ve Yüksek Lisans tezimin oluşumunun her aşamasında büyük emeği geçen, hazırlarken beni yönlendiren, değerli bilgileriyle bana yardımcı olan sevgili ve değerli hocam, Sayın Yrd. Doç. Dr. MAHİR YEŞİLDAL'a kalpten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Kendisinin engin bilgisi, tecrübeleri, bana karşı göstermiş olduğu akademik ve manevi destek sayesinde tezim oluşmuştur.

Bu zorlu süreçte beni anlayışla karşılayan, her türlü desteği koşulsuz veren, manevi desteğini esirgemeyen, beni hayatımın her alanında her zaman destekleyen ve seven, başta değerli annem olmak üzere aileme ve dostlarıma sevgi ve şükranlarımı sunarım. Tezimi en kıymetlim, annem NURDAN ŞEREFLIOĞLU'na ithaf ediyorum.

Seyda Nur ŞEREFLIOĞLU

Mart 2018

ÖZET

ŞEREFLIOĞLU, Seyda Nur, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2018

ANNE VE BABA İLE İLİŞKİLERİN ERGENLERDE BENLİK SAYGISI, STRES VE DEPRESYON ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Bu çalışmanın temel amacı, anne ve baba ile ilişkilerin ergenlerde benlik saygısı, stres ve depresyon üzerindeki etkisinin tespit edilmesidir. İlişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiş olan çalışmanın örneklemini, 14-20 yaş aralığında yer alan toplam 301 ergen oluşturmuştur. Örnekleme dahil edilen ergenlerin % 42,2'si (n=127) erkek, % 57,8'i (n=174) kadındır.

Araştırmanın verileri Çok Boyutlu Ergen Değerlendirme Ölçeği (ÇBEDÖ) kullanılarak toplanmıştır. Ölçeğin, alkol ve madde kullanımı dışındaki 14 alt boyutundaki toplam 150 madde çalışmaya dahil edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin geçerliği % 70, güvenirliği ise 0,98 olarak bulunmuştur. Elde edilen veriler SPSS 24.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Sonuç olarak, ergenlerin en fazla sorun yaşadıkları sorunlar %43 ile stres, % 41 ile depresyon ve % 37 ile okul ile sorunlar olarak bulunmuştur. Sorun alanları içerisinde en az sorunlu olarak ortaya çıkan ise % 16 ile intihar düşüncesidir. Ayrıca, ÇBEDÖ sorun alt boyutlarının tamamının birbiri ile pozitif ve anlamlı bir ilişki gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ergenlerin anne ve baba ile ilişkilerinin çok sorunlu (baba ile % 26, anne ile % 20) olmadığını söylemek mümkündür. Ancak anne ve baba ile sorun yaşama, ergenlerin benlik saygısı sorunları ile stres ve depresyon düzeyleri üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkide bulunmaktadır ($p<0,05$). Diğer bir ifade ile anne ve baba ile yaşanan sorunların artması ile ergenlerin benlik saygısı sorunları, stres ve depresyon düzeyleri artmaktadır. Ayrıca, ergenlerin anne ve baba ile ilişkilerinde sorun olarak gördükleri hususlar hareketlerine müdahale edilmesi ve bunların sınırlandırıldığını düşünme, anlaşılamadığını düşünerek rahatsız olma ve sinirli veya öfkeli olma gibi hisler olarak tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Aile İçi İletişim, Ebeveyn İlişkileri, Ergen, Ergenlik.

ABSTRACT

ŞEREFLİOĞLU, Seyda Nur, Master's Dissertation, İstanbul, 2018

THE EFFECTS OF RELATIONS WITH PARENTS ON ADOLESCENTS' SELF-ESTEEM, STRESS AND DEPRESSION

The main purpose of this study is to determine the effects of relations with parents on adolescents' self-esteem, stress and depression. The sample of the study, which was conducted in the relational screening model, was composed of 301 adolescents, 42.2 % (n = 127) were male and 57.8 % (n = 174) were females, in the age range of 14-20 years.

The data of the study were collected by using the Multidimensional Adolescent Assessment Scale (MAAS). A total of 150 items were included in the study in 14 subscales except scale, alcohol and substance use. As a result of the analyzes done, the validity of the scale was found to be 70 % and the reliability was found to be 0.98. The obtained data were analyzed using the SPSS 24.0 software.

As a result, the highest problems that adolescents have were found as stress with 43 %, depression with 41 % and problems with school with 37 %. Among the problem areas, suicide is thought to be the least problematic with 16 %. In addition, it was found that all of the MAAS problem sub-dimensions showed a positive and significant relationship with each other ($p < 0,05$). It is possible to say that the relationships of the adolescents to their mother and father are not very problematic (26 % with father and 20% with mother). However, problems with parents have a positive and significant effect on self-esteem problems and stress and depression levels of adolescents ($p < 0,05$). In other words, with the increasing problems experienced with parents, self-esteem problems of adolescents, stress and depression levels are increasing. In addition, adolescents view the limitation of their behaviors as a problem with their parents. They feel uncomfortable thinking that their behavior is not understood, and feel nervous or anger-like.

Key Wrods: Intra-family Communication, Parental Relations, Adolescent, Adolescence.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

SAVUNMA TUTANAĞI.....	i
YEMİN METNİ	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR	xi
BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ.....	1
1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	1
1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	2
1.3. ARAŞTIRMANIN PROBLEM CÜMLESİ.....	3
1.4. ARAŞTIRMANIN SAYILTI LARI	3
1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIK LARI	3
1.6. TANIMLAR.....	3
İKİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE.....	5
2.1. ERGENLİK VE ERGEN	5
2.1.1. Ergenlik Tanımı	5
2.1.2. Ergenlikte Bedensel Gelişim	9
2.1.3. Ergenlikte Bilişsel Gelişim	9
2.1.4. Ergenlikte Ahlak Gelişimi	10
2.1.5. Ergenlikte Sosyal Gelişim	11
2.1.6. Ergenlikte Kişilik Gelişimi	11
2.2. BENLİK SAYGISI.....	12

2.2.1. Benlik (Kendilik/Self) Kavramı	12
2.2.2. Benlik Saygısı	13
2.3. STRES	16
2.3.1. Stresin Tanımlanması	16
2.3.2. Ergenlik Gelişiminde Stres ve Nedenleri	18
2.3.3. Ergenlik Döneminde Stresle Baş Etme.....	19
2.4. DEPRESYON	20
2.4.1. Depresyonun Tanımı	20
2.4.2. Ergenlikte Depresyon ve Nedenleri.....	21
2.4.3. Ergenlerde Depresyonda Ailevi ve Sosyal Unsurların Etkisi.....	22
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM.....	24
3.1. ARAŞTIRMA MODELİ	24
3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM	24
3.3. VERİLERİN TOPLANMASI	25
3.4. VERİLERİN ANALİZİ.....	28
3.4.1. Geçerlik.....	28
3.4.2. Güvenirlilik	30
3.4.3. Kullanılan Analiz Yöntemleri.....	31
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR	32
4.1. ÇOK BOYUTLU ERGEN DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ BULGULARI	32
4.1.1. Genel Sonuçlar.....	32
4.1.2. Alt Boyutlara Göre Sonuçlar	33
4.1.2.1. Anne İle Sorunlar	33
4.1.2.2. Baba İle Sorunlar	34
4.1.2.3. Aile İle Sorunlar	35
4.1.2.4. Arkadaşlar İle Sorunlar	36
4.1.2.5. Okul İle Sorunlar.....	37
4.1.2.6. Benlik Saygısı	38
4.1.2.7. Stres.....	40
4.1.2.8. Depresyon	41

4.1.2.9. Saldırganlık	42
4.1.2.10. Karmaşık Düşünceler	43
4.1.2.11. Rahatsız Edici Düşünceler	43
4.1.2.12. Hafıza Kaybı / Unutkanlık	44
4.1.2.13. Suçluluk	45
4.1.2.14. İntihar	47
4.2. ALT BOYUTLAR ARASI İLİŞKİLER	48
4.3. ANNE VE BABA İLE İLİŞKİLERİN ERGENLERDE BENLİK SAYGISI, STRES VE DEPRESYON ÜZERİNDEKİ ETKİSİ	50
4.3.1. Benlik Saygısı Üzerindeki Etki	50
4.3.2. Stres Üzerindeki Etki	51
4.3.3. Depresyon Üzerindeki Etki	52
BEŞİNCİ BÖLÜM: SONUÇ VE TARTIŞMA.....	53
ALTINCI BÖLÜM: ÖNERİLER.....	58
KAYNAKÇA	59
EKLER.....	65
ÖZGEÇMİŞ.....	71

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Katılımcıların cinsiyet ve anne – baba sağ olma durumları.....	25
Tablo 3.2. Çok Boyutlu Ergen Değerlendirme Ölçeği'nin alt boyutları ve madde yapısı	27
Tablo 3.3. Çok Boyutlu Ergen Değerlendirme Ölçeği'nin geçerliği	29
Tablo 3.4. Çok Boyutlu Ergen Değerlendirme Ölçeği'nin güvenilirliği.....	30
Tablo 4.1. Çok Boyutlu Ergen Değerlendirme Ölçeği sonuçları	32
Tablo 4.2. Anne ile sorunlar alt boyutu sonuçları	34
Tablo 4.3. Baba ile sorunlar alt boyutu sonuçları.....	35
Tablo 4.4. Aile ile sorunlar alt boyutu sonuçları	36
Tablo 4.5. Arkadaşlar ile sorunlar alt boyutu sonuçları	37
Tablo 4.6. Okul ile sorunlar alt boyutu sonuçları.....	38
Tablo 4.7. Benlik saygısı alt boyutu sonuçları	39
Tablo 4.8. Stres alt boyutu sonuçları	40
Tablo 4.9. Depresyon alt boyutu sonuçları.....	41
Tablo 4.10. Saldırganlık alt boyutu sonuçları	42
Tablo 4.11. Karmaşık düşünceler alt boyutu sonuçları	43
Tablo 4.12. Rahatsız edici düşünceler alt boyutu sonuçları	44
Tablo 4.13. Hafıza kaybı / unutkanlık alt boyutu sonuçları	45
Tablo 4.14. Suçluluk alt boyutu sonuçları.....	46
Tablo 4.15. İntihar alt boyutu sonuçları	47
Tablo 4.16. Çok Boyutlu Ergen Değerlendirme Ölçeği alt boyutları arasındaki korelasyon	48
Tablo 4.17. Anne ve baba ile ilişkilerin ergenlerde benlik saygısı üzerindeki etkisi.....	50
Tablo 4.18. Anne ve baba ile ilişkilerin ergenlerde stres üzerindeki etkisi.....	51
Tablo 4.19. Anne ve baba ile ilişkilerin ergenlerde depresyon üzerindeki etkisi	52

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1. Gerçek benlik ve ideal benliği belirleyici sorular.....	14
Şekil 2.2. Strese karşı genel uyum sendromu aşamaları.....	17
Şekil 3.1. Katılımcıların yaşa göre dağılımı	26

KISALTMALAR

AFA	: Açımlayıcı Faktör Analizi
ÇBEDÖ	: Çok Boyutlu Ergen Değerlendirme Ölçeği
DFA	: Doğrulayıcı Faktör Analizi
KMO	: Kaiser-Meyer-Olkin
SPSS	: Sosyal Bilimciler için İstatistik Programı
YODA	: Youth Offender Diversion Alternative (Genç Suçlular için Alternatif Yönlendirme) Programı

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışmanın temel amacı, anne ve baba ile ilişkilerin ergenlerde benlik saygısı, stres ve depresyon üzerindeki etkisinin tespit edilmesidir. Çalışmada, bu temel amaç doğrultusunda aşağıdaki araştırma sorularının cevaplanması amaçlanmıştır:

1. Ergenlerin, Çok Boyutlu Ergen Değerlendirme Ölçeği (ÇBEDÖ) alt boyutlarındaki sorunları (alkol ve madde kullanımı hariç olmak üzere) hangi düzeydedir?
2. Ergenler, alt boyutlarda en fazla ve en az hangi konularda sorun yaşamaktadırlar?
3. Alt boyutlar arasındaki ilişkiler nasıldır?
4. Anne ve baba ile ilişkilerin ergenlerde benlik saygısı, stres ve depresyon üzerinde etkisi var mıdır?

Ayrıca, çalışmanın hipotezleri aşağıdaki şekilde belirlenmiştir:

- H1.** Anne ve baba ile sorun yaşamamanın, ergenlerdeki benlik saygısı (sorunları) üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi bulunmaktadır.
- H2.** Anne ve baba ile sorun yaşamamanın, ergenlerdeki stres üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi bulunmaktadır.
- H3.** Anne ve baba ile sorun yaşamamanın, ergenlerdeki depresyon üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi bulunmaktadır.

1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Ergenlik dönemi bireyin yetişkinlik öncesi, psikolojik, biyolojik, sosyal ve zihinsel olarak önemli bir gelişim ve olgunlaşmanın yaşandığı dönemi oluşturur. İnsan gelişiminde ergenlik dönemi gibi çok kısa bir süre içerisinde, fiziksel, psikolojik ve daha birçok alanda bu şekilde büyük değişimlerin gerçekleştiği başka bir aşamadan söz edilemez (Papalia, ve ark. 1998; Sayar ve ark. 2008). Dolayısıyla ergenler, hızla değişen fiziksel özelliklerine bağlı olarak pek çok problemleri davranışla karşılaşma riski taşırlar (Türnüklü ve Şahin, 2004). Ayrıca, erken ergenlik döneminde ergenlerin çoğunlukla anne-babalarına karşı olumsuz, uyumsuz olduğu ve ailesine karşı bağımsız olmayı merkeze alan çatışmaya dayalı davranışlar gösterdiği görülmektedir (Arı, 2002).

Benlik, bireyin psiko-sosyal gelişimi sırasında şekillenerek kişiliğini biçimlendiren bir kavramdır. Dolayısıyla benlik, bireyin yaşantılarının sonucunda oluşturduğu özelliklerine bağlı olarak ne olduğu ve ne olacağına birleşiminden oluşan dinamik bir bütünü temsil eder (Özkalp, 2004). Bireyler çocukluklarından itibaren aile içinden başlamak üzere benliğin alt yapısını oluşturan kabul mesajları olarak kendisinde benlik bilinci oluşmaya başlar (Yavuzer ve Demir, 2016). Ancak, bireylerin yaşam süreçleri içerisinde ideal benlik ve gerçek benlik arasındaki fark arttıkça yaşam huzurunun kaçtığı ve artan bir kaygı döngüsü içerisinde bocaladıkları görülmektedir (Sarı, 2016). Dolayısıyla benlik saygısının yüksek olması için anne ve babalara büyük pay düşmektedir (Yavuzer, 1993).

Ayrıca, çocukluk ile yetişkinlik arasında gelişimsel geçiş süreci yaşayan ergenler toplumsal, biyolojik ve psikolojik değişikliklerin oluşturduğu stresle başa çıkmak durumunda kalmaktadırlar (Patterson ve McCubbin, 1987). Bunun yanında, ergenlikte bireyin sık sık karşılaştığı etmenler ve ergenlikte yaşadığı zorluklar depresyonun oluşmasında rol oynayabilmektedir (Mckenzie, 2004). Dolayısıyla, stres ve depresyon ile mücadelede tıpkı benlik saygısında olduğu gibi mutlu ve sağlıklı aile ilişkilerinin kurulması gerekmektedir.

Dolayısıyla, anne ve baba ile ilişkilerin ergenlerde benlik saygısı, stres ve depresyon üzerindeki etkisinin tespit edilmesi amacıyla yapılan araştırmamız,

ergenlerde benlik saygısının artırılarak sağlıklı kişilik gelişimlerine katkı sağlanması ılır stres ve depresyon ile mücadele açısından önem taşımaktadır.

1.3. ARAŞTIRMANIN PROBLEM CÜMLESİ

Araştırmanın problem cümlesi, “anne ve baba ile ilişkilerin ergenlerde benlik saygısı, stres ve depresyon üzerindeki etkisinin tespit edilmesi” olarak belirlenmiştir.

1.4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

1. Katılımcıların kullanılan ölçeğe doğru ve yansız cevap verdikleri varsayılmaktadır.
2. Örneklemin, evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

1. Elde edilen veriler araştırmaya dâhil edilen örneklemden alınan cevaplar ile sınırlıdır.
2. Tespit edilen bulgular araştırmamız kapsamında yapılan istatistiksel analizler ile sınırlıdır.
3. Ergenlerde benlik saygısı değerlendirilirken ev içindeki huzurunda göz önünde bulundurulması gerekmektedir bu nedenle anne-baba ilişki ölçeğinin uygulanmasında bir sınırlılık olmuştur.

1.6. TANIMLAR

Ergenlik: Bireyin çocukluk ve erişkinlik arasında yer alan, yetişkinliğe ilk adımın atıldığı, kabaca 10-11 yaşlarından başlayarak 18-19 yaşlarına kadar devam eden dönem (Yavuzer, 1993).

Benlik: Bireyin doğumundan itibaren tüm yaşantılarıyla kazanılan fiziksel, duygusal, psikometri, zihinsel olarak kendisi hakkında geliştirdiği görüş ve kanıların bütünü (Cüceloğlu, 2011).

Benlik Saygısı: Bireyin karşısındakilere duyduğu saygı kadar, kendisine saygı duyması ve değer vermesi (Mckay ve Fanning, 2000).

Stres: Yakın veya uzak fiziksel ve sosyal çevreden gelen olumsuz koşulların organizmanın bedensel ve ruhsal sınırları tehdit etmesi ve zorlaması ile bireyde ortaya çıkan durum (Şahin, 1998).

Depresyon: Üzüntü duygusu, anormal bir duygu durumu, çökkün duygu durumu ve tedavisi oldukça karmaşık olan ruhsal bir bozukluk (Öztürk, 2002)

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, araştırmamızın kuramsal çerçevesini oluşturan ergenlik ve ergen, stres ve depresyon kavramları ile ilgili bilgiler verilmiştir.

2.1. ERGENLİK VE ERGEN

2.1.1. Ergenlik Tanımı

Ergenlik, Latince “Adolescere” kelimesinden türemiş olup, İngilizcede “Adolescence” kelimesinin karşılığı olarak dilimizde kullanılmaktadır. Ergenlik, doğumundan itibaren sürekli gelişim ve değişim yaşayan bireyin çocukluk ve erişkinlik arasında yer alan dönemine denilir. Bir diğer ifade ile yaşam döngüsünde yetişkinliğe ilk adımın atıldığı önemli bir evresini oluşturur. Bu evre çok açık bir biçimde belirlenemese de kabaca 10-11 yaşlarından başlayarak 18-19 yaşlarına kadar ki fiziksel gelişimin neredeyse tamamlandığı bir dönemi oluşturmaktadır. Bazı uzmanlar, ergenlik dönemini erken ve geç ergenlik olarak iki alt gruba bölünebileceğini belirtmektedirler. Buna göre, erken ergenlik 10-11 yaşlarından itibaren görülürken, geç ergenlik 16-17 yaşlarından itibaren görülmektedir (Yavuzer, 1993; Steinberg, 2007).

Ergenlik dönemi bireyin yetişkinlik öncesi, psikolojik, biyolojik, sosyal ve zihinsel olarak önemli bir gelişim ve olgunlaşmanın yaşandığı dönemi oluşturur. Başka bir açıdan ergenlik, bireyin davranış ve zihinsel becerilerinde meydana gelen değişimlerin sonucunda oluşan iç çatışmalar ve huzursuzluklarla geçen fırtınalı ve gergin bir süreci ifade etmektedir (Papalia ve ark. 1998; Sayar ve ark. 2008).

Ergenlik konusunda yapılan araştırmalar sonucunda ergenlerin çoğunun, bu süreci çok büyük sorunlar yaşamadan geçirdikleri görülmektedir. Ergenlik döneminde hormonal değişikliklerle ilgili olarak, bedensel değişim, kişilik oluşumu, ruhsal

dalgalanmalar, akranları, ebeveynleri ve karşı cinsle kurulan ilişkiler de düzensizlik ve istikrarsızlıklar izlenir (Dinçer, 2008; Sayıl ve ark. 2002).

İnsan gelişiminde ergenlik dönemi gibi çok kısa bir süre içerisinde, fiziksel, psikolojik ve daha birçok alanda bu şekilde büyük değişimlerin gerçekleştiği başka bir aşamadan söz edilemez. Bu dönemde öncelikli olarak vücutlarımızda ve zihinsel düşüncelerimizde büyük değişimler gözlenir. Bu değişimlere bağlı olarak yeteneklerimiz, çevre ile olan etkileşimlerimiz ve kişiler arası ilişkilerimizde de önemli değişimler yaşanır. Bu dönemde en çok öne çıkan temel farklılıklar, ergenlerde kimlik hissi, tutarlı ve anlamlı bireyselliğin fark edildiği kimlik geliştirme çabaları, yetenekler ve potansiyelle tutarlı başkalarından farklılık hissi olduğu görülmektedir (Yalom, 2008; Bee ve Boyd, 2009).

Ergenlik çağının zamanlaması da ergenin bu süreçteki yaşantıları üzerinde önemli bir etkendir. Ergenlik dönemine erken veya geç giren bir ergenin, bu dönemi yaşayan yaşlılarıyla karşılaştırıldığında depresyon ve stres düzeyleri, davranışlarda tutarsızlık ve sosyal, duygusal gelişime bağlı olarak çevresiyle iletişimde problem yaşama riskinin daha fazla olduğu gözlenmektedir (Yöndem ve Güler, 2007).

Ergenlikte erken veya geç olgunlaşmanın beraberinde getirdiği sorunlar bellidir. Yaşlılarından geç olgunlaşan bir kişi akranları arasında fiziki görünümünü ve davranışları ile açık şekilde dikkat çekmektedir. Ergenlik döneminde geç olgunlaşan ergenlerde, beden görünümü, genç bireyin iç dünyasında yaşanan karamsarlıklara bağlı olarak oluşan sorunlar, çevresinden dışlanmanın artması sıklıkla rastlanılmaktadır. Bunun yanında geç olgunlaşan çocukların, bu eksiklerini kapatarak kendilerini düzeltmek için gayret göstermeleri neticesinde uzun vadede daha verimli ve mutlu düşünce yapısında yetişkinler olarak geliştikleri de görülmektedir (Santrock, 2012).

Erken olgunlaşan gençler, hızla değişen fiziksel özelliklerine bağlı olarak pek çok problemleri davranışla karşılaşma riski taşırlar. Ayrıca kız ve erkeklerin karşılaştıkları problemleri durumlara göre farklı şekillerde tepki ve strateji izledikleri belirlenmiştir. İnişli ve çıkışlı zorluklarla geçen ergenlik döneminde gerek aile fertleri gerekse

öğretmenleri tarafından ergenlere rehberlik etmek, onları ileriki yaşamlarına hazırlanmaları yönüyle önem taşımaktadır (Türnüklü ve Şahin, 2004).

Erken ergenlik döneminde ergenlerin çoğunlukla anne-babalarına karşı olumsuz, uyumsuz olduğu ve ailesine karşı bağımsız olmayı merkeze alan çatışmaya dayalı davranışlar gösterdiği görülmektedir. Erken ergenlikte, kendisini ailesinden ve çocukluk yaşlarında kurtarıp bir yetişkin kimliği oluşturarak kendisini kabul ettirme davranışları dayatılır. Bu da çoğunlukla anne-baba ve ergen arasındaki çatışmaların derinleşerek artmasına zemin hazırlar. Arkadaşları ile sürekli eğlenme isteği ile okul sorumlulukları arasında sık sık ikilemde kaldığından ötürü okul başarısında istikrarlı bir yükseliş pek görülmemektedir (Sayar ve Dinç, 2008).

Ergenlik dönemini yaşayan gençler, vücutlarındaki hormonal ve kimyasal değişiklikler, yakın çevresindeki kişilerin beklenti ve baskısı, duygusal düzensizlik, ailesiyle artan çatışmalar ve anlaşmazlıklar, kendini ispat etme ihtiyacı, okul dersleri ve sınav maratonları gibi pek çok sorunla sürekli artan bir dozda mücadele etmek durumunda kalmaktadırlar. Bu mücadelede ergende, erken fiziksel gelişime göre daha geç ve yavaş gelişen bilişsel, sosyal ve duygusal gelişim arasındaki oluşan irtibatsızlık ve uyumsuzluğu kapatmaya çalışmak ise oldukça yıpratıcı ve zor geçmektedir (Flannery, 2006).

Her ergen değişen oranlarda olsa da süregelen bir duygu, tutum, düşünce ve eylem davranışları gösterir. Daha geniş olarak ergenlik dönemi; duygusal taşkınlık ve coşku, olay ve kişilerden çabuk etkilenme, orantısız tepkiler verme, çabuk başlanılıp ve bitirilen ilişkiler, çevresinde öne çıkma ve ilgi çekme gayretleri, sınırları aşma isteği gibi tarif edilebilir. Ergenler “ben” imajında ki çelişkileri düzelttikçe ve kişilikleri olgunlaştıkça ergenliğin sancıları da giderek azalacaktır (Yavuzer, 2009).

Ergenlik döneminde ergenler anne-babadan özerk olma ve anne-babaya yakın olma (bağlanma) ikilemini sık sık yaşarlar. Ergendeki özerklik duygusu ebeveyni ile artan çatışmalara sebep olur. Ergenlik döneminde arkadaş çevresiyle yakınlık ve ilişkileri önem kazandığı için, çoğu zaman aile ilişkileri olumsuz etkilenmektedir. Anne ve babanın çocukluk döneminde yakın ve sağlıklı bir ilişki kurması, çocuğunun

ergenlikteki sosyal gelişimini ve başarısının artmasını sağlayarak, bu döneme daha az sorunla geçmesini sağlayacaktır (Arı, 2002; Erikson,1968).

Ergenlik dönemi, bireylerin kimliğin ortaya çıkmasını sağlayacak bir araştırma, içe bakış ve keşfetme evresidir. Ergende kimlik oluşumu çocuklukta itibaren devam eden gelişim dönemlerinin önemli bir aşamasını oluşturur. Özellikle bu dönemde kişisel kimliğin oluşmasında yaşanan başarısızlık, ergenlerde rol karışıklığına, davranış kargaşasına ve sürekli dışlanma duygusunun oluşmasına özgüvenin olumsuz etkilenmesine sebep olabilir. Bir başka ifade ile ergenlik döneminde ailesi ve çevresi ile olan ilişkilerde başarı elde edildiğinde oturmuş bir kimlik oluşumu meydana gelirken, bu başarı elde edilemediğinde ergende rol karışıklığı duygusu meydana gelebilmektedir (Elkind, 1978; Cloutier, 1982; Deniz, 2008).

Ergenlerin kötü çocukluk döneminden geçmiş olması ya da güç sosyal koşullar içinde olması sonucunda kendilerini belirli roller ve hedefler karşısında yetersiz ve silik şekilde algıladıkları, bu durumlarda da ergende kimlik karmaşası yaşandığı görülmektedir. Bu durumda ergen, kim olduğunu nereye kime ait olduğunu tam kendisinde tespit edemeyerek bir rol karışıklığı duygusu geliştirmektedir. Ergende kimlik karmaşası; aşırı taşkınlık, ebeveynlere ve topluma aşırı karşı gelme, çevresiyle çatışma davranışları, ruhsal bunalım gibi ciddi belirtilerle ortaya çıkabilmektedir (Ofllazoğlu, 2000; Öztürk, 2002; Arı, 2006).

Ergen bu dönemde, kimlik karmaşasını çözmek için bir kimlik duygusu geliştirmek durumundadır. Bunun içinde; “ben kimim?”, “bana ne oluyor?”, “anne ve babamın arasında yerim nedir?”, “ilerde kim ve ne olacağım”, “benden beklenen doğru hamleler nedir?” gibi soruları doğru şekilde yanıtlayarak bir yol haritası çizmelidir. Bu dönemi başarıyla atlatan ergen, biyolojik, ruhsal ve toplumsal olarak gerekli yeterliğe ulaşarak, yetişkinler arasında başarılı bir kimlik ve konum sahibi olabilmektedir (Eryüksel, 1987; Gündoğdu ve Zeren, 2004; Burger, 2006).

2.1.2. Ergenlikte Bedensel Gelişim

Ülkemizde halk arasında buluş çağı şeklinde tanımlanan ergenlik dönemi, ergenlerin vücudunun değişerek geliştiği, burun, eller gibi pek çok organların büyüyip, belirginleştiği kritik bir süreçtir. Bu dönem, ergenliğe giren gençlerin akli olgunluğunun başladığı, olay ve kişileri kendine göre değerlendirip çoğunlukla duygusal kararlar verdikleri gözlenir. Ayrıca yetişkinlik öncesinde bireylerin vücutlarında üreme için gerekli değişimlerin oluşmaya başlamaktadır (Kaşıkçı, 2014).

Ergenlerin aileden gelen genetik özellikler, yetiştikleri çevresel farklılıklar ve vücut metabolizma yapılarına bağlı olarak geçirdikleri fiziksel değişimlerde kendi hem cinsleri arasında ve karşı cinsiyetler arasında belirgin farklılıklar olmaktadır. Ergenlik döneminde ergenlerde meydana gelen fiziksel değişimler genel olarak iki aşamaya ayrılabilir. Birinci aşama, bireyin vücudundaki üremeye yönelik biyolojik değişimin olduğu buluşa erme denilen dönemdir. İkinci aşama ise ergen bireyin tüm vücut yapısı ve ölçülerinde gerçekleşen değişimdir (Çuhadaroğlu ve ark. 2004).

Ergenlerde fiziksel gelişimde kız çocuklarının, yaşlıları olan erkeklere göre ergenlik dönemi daha uzun sürmektedir. Bunun nedeni ergenlik dönemine kız çocukları erkeklerden daha erken yaşlarda başlayıp olgunluğa ulaşmalarına rağmen, bu olgunluk süresi uzun bir periyot sürüp yaklaşık olarak erkeklerle aynı süre zarfında sona ermektedir. Ayrıca bulunulan coğrafi konumda ergenlik başlangıç yaşı ve süresinde belirleyici bir etkidir. Örneğin ekvatora yakın enlemlere bulunulan yerlerde ergenlik yaşı daha erken gerçekleşmektedir.

2.1.3. Ergenlikte Bilişsel Gelişim

Çocukluk evresinde gelişen somut düşünce yapısı, ergenlik dönemine girildiğinde gelişim odağını çoğunlukla soyut düşüncelerin gelişimi üzerinde yoğunlaştığı görülür. Ergenlik döneminde bireylerde soyut düşünce gelişimi; varsayımlara dayalı olasılıklar mantıkla analiz edilip, çıkarımlar yapılarak olayların nedenlerini araştırıp bulmaya yönelik yapılan düşünce şeklidir. Ayrıca, soyut düşüncede

bireyler, başkalarının görüş ve düşüncelerinden ziyade sistematik düşünerek olayları çözmeye çalışır

Çocuğun somut düşüncesi ergenlik döneminde değişir ve soyut düşünce gelişir. Soyut düşünce, olayların nedenlerini araştırmaya yönelik düşünce biçimidir. Bu tür düşünce biçiminde varsayımlara dayalı olasılıklar, mantık yolu ile analiz edilir ve eyleme geçmeden önce çıkarımlar yapılır. Problemler çözüldükçe deneme yanılma yerine sistematik bir yaklaşım uygulanır. Ayrıca, soyut işlemler döneminde olan birey, başkalarının görüşlerine aldanmaz, olayların arkasındaki nedenleri anlamaya çalışır. Örneğin toplum da konuşulan deyim, ima ve benzetmelerin kelime manasından öte ne anlama geldiğini kavrayarak verilmeye çalışılan toplumsal mesajları kolaylıkla anlayıp ifade edebilir (Dinçel, 2006).

2.1.4. Ergenlikte Ahlak Gelişimi

Ahlak, insanların yaşadıkları toplum içerisinde ilişkilerini düzenleyen kuralların, iyi ve doğru davranışların bütününe denilir. Ahlak kuralları bireyin yaşadığı topluma ve kişisel düşüncelerine göre farklılıklar gösterebilmektedir. Yine davranışın doğru ya da yanlış olması kişiden kişiye ve toplumdaki topluma da değişebilmektedir. Bireyler, küçük yaşlardan itibaren içinde büyüdüğü toplumun ahlak kurallarını benimseyip uygulayarak ahlaki bir gelişim gösterirler. Böylece ergenler hem kendi yaşamının ve başkalarının yaşamlarına müdahale ederek zarar vermemiş olurlar, hem de toplumsal hayatın bir düzen içinde bozulmadan devamlılığını sağlamış olurlar.

Ergenlerde ahlaki gelişim, yetişkinlik öncesinde doğru kurallar üzerine oturtulması çok önemlidir. Zira buldukları yaş dönemi itibarıyla, davranışlarını iyi ya da kötü olarak yargılayıp düşünerek doğru ahlaki davranışı oluşturmaya çalışır. Ergenlerde ahlaki gelişim süreci, ergenlerin kimlik oluşturarak bulunduğu toplum içinde kişisel ahlaki statülerini geliştirmeleri ile bağlantılı olarak gelişme gösterirler (Çağdaş ve Seçer, 2002).

2.1.5. Ergenlikte Sosyal Gelişim

Bireylerin doğumundan sonra ilk olarak aile fertleriyle iletişim kurma şeklinde başlayan sosyal gelişim, bireyin ilerleyen yaşlarda çevresi genişledikçe gelişen ve dahil olduğu toplum tarafından kabul edilebilir bir biçimde davranmayı öğrenene kadar devam eden bir süreçtir (Kaşıkçı, 2014).

Ergenlik döneminde bireylerde fiziksel boyutlarında ve yapılarında meydana gelen değişimler yanında sosyal çevresi ile olan iletişiminde de gelişmeler olmaktadır. Bu dönemde gelişen kimlik kavramıyla beraber çevresinde bulunan yakın ya da uzak kişilerle diyalog kurma, okulda almış olduğu eğitimlerde başarı elde etme, bir spor ya da sanatta ilerleme kaydetme ile sosyal yönlerini de geliştirerek her yönden bir sosyal olgunlaşma elde etmeye çalışırlar (Çağdaş ve Seçer, 2002).

2.1.6. Ergenlikte Kişilik Gelişimi

Bir insanın kendine has olup, onu başkalarından ayıran özellikleri ile sosyal çevresiyle ilişkilerinde kullandığı davranışlarına kişilik denilir. Başka bir ifade ile kişilik; kişileri başkalarından ayırıp onu tanımlayan, insanlarla kurduğu tüm ilişkilerde gösterdiği yapılaşmış tutum ve davranışların bütünüdür (Kaşıkçı, 2014).

Kişilik, bireylerde küçük yaşlardan itibaren şekillenir ama en önemli gelişim ergenlik döneminde çevresiyle sürekli artan etkileşimi ile biçimlenir. Ergenlik döneminde kişiliğin gelişimi üzerinde belirleyici etki gösteren gelişimler; fiziksel özelliklerinde ve ölçülerinde meydana gelen olumlu ya da olumsuz değişimler, hormonal ve duygusal olarak cinsellik durumunda değişimlere olan adaptasyon, başta anne ve baba olmak üzere aile fertleri ile olan ilişkilerde çalkantılar, çevresindeki hem cinsleri ve karşı cins ile olan etkileşimleri ve ilişkileri, okul eğitimini başarı ile tamamlayıp gelecek hayatını belirleyecek bir meslek için yönelme ve hazırlıklarıdır (Yörükoğlu, 1997).

2.2. BENLİK SAYGISI

2.2.1. Benlik (Kendilik/Self) Kavramı

Benlik kavramı, bireyin doğumundan itibaren tüm yaşantılarıyla kazanılan fiziksel, duygusal, psikometrik, zihinsel olarak kendisi hakkında geliştirdiği görüş ve kanıların bütünüdür. Başka bir yönüyle bireyin kimliği, kendisi ile ilgili tutum, duygu, algı, değer yargıları, idealleri ve davranışlara ilişkin görüşlerin tamamı, yeteneklerinin tamamıdır. Kişilerin kendi benliğine ilişkin kafasında çizdiği zihinsel tablo görünümüdür (Baymur, 1972; Aslan, 1992; Cüceloğlu, 2011).

Benlik, bireyin psiko-sosyal gelişimi sırasında şekillenerek kişiliğini biçimlendiren bir kavramdır. Dolayısıyla benlik, bireyin yaşantılarının sonucunda oluşturduğu özelliklerine bağlı olarak ne olduğu ve ne olacağına birleşiminden oluşan dinamik bir bütünü temsil eder. Benlik, yaşam boyu gelişen dinamik yapısı nedeniyle zaman içinde yaşantılar sonucu değişimler gösterebilir. Bununla beraber benlik kavramı yaşamsal süreç içerisinde tamamlanmaya devam eden bir olgudur (Özkalp, 2004; Bilge, 2012; Santrock, 2012).

Bireyler çocukluklarından itibaren aile içinden başlamak üzere benliğin alt yapısını oluşturan kabul mesajları alarak kendisinde benlik bilinci oluşmaya başlar. Aile içinde anne ve babasının kabul ve yönlendirmeleri ile birey kendi potansiyelini geliştirme imkânı bulur. Böylece kendi benliği ile iletişim halinde olarak, kişiliğini ve benliğini kavrama farkındalığına ulaşır. Bunun yanında kendi benliğinin bilincinde olmayan bireylerde tatminsizlik, sağlıksız ve başarısız görme gibi benlik kavramının olgunlaşmasında eksiklikler ortaya çıkmaktadır. Bireylerde benliğin gelişmesi ve olgunlaşmasında kendini kabul koşulları içinde bulunmaması en önemli faktörlerdendir (Yavuzer ve Demir, 2016; Erden ve Akman, 2001).

Benlik kavramının gelişmesi bireyin kendisini olduğu gibi algılayıp, kendini kabulüne ve kendine saygı duymasına bağlıdır (Özoğlu, 1982). Benlik kabulü ile birey yeterli ve yetersiz yanlarını doğru şekilde algılayarak, yeterli ve güçlü yanlarıyla yaşam

sorunlarına çözümler üretirken, yetersiz olduğu özelliklerini de kendisinin kişiliğın bir parçası olarak kabul etme bilincine ulaşabilmektedir (Kılıççı, 1992). Bu benlik bilinci olgunluğunun oluşmasında bireyin çevresindeki kişiler tarafından kabul görmesi ve sevilmesi bireyde olumlu saygıyı oluşturur. Ayrıca, başkalarının kendisi ile ilgili tutum ve yargılarına bakmaksızın kişinin kendisine karşı olumlu benlik saygısı geliştirmesini sağlar (Karahana ve Sardoğan, 1994). Netice olarak başarılı bir benlik kavramının özellikleri; kişinin kendi benliğini kabulü, yaşantı uyumsuzluğuna neden olan yetersizliklerini fark etme, bireyin kendinden ve dışardan gelen etki ve uyarıcıları algılayarak yaşantısını benlikle tutarlı ve uyumlu şekilde planlayarak ona göre hareket etmesi gerekir (Eisenberg ve ark. 1993).

Bireyler çocukluktan itibaren koşulsuz sevgi içinde büyütüldüklerinde benlik anlayışlarının daha güçlü ve olumlu olarak geliştiği gözlenmiştir. Bunun yanında bireyler yaptığı davranışlar ile benlik bilinci arasında uyumsuzluk ve tutarsızlıklar oluşmaya başladığında bireyin kaygı düzeyi artarak benlik bilincinde çöktürlere ve sarsıntılara neden olacaktır. İnsanlar, yaşantılarını benlik kavramıyla değerlendirerek tutarlı şekilde davranmaya çalışırlar. Ancak bireyin yaşantı ve hisleri ile benlik imgesi arasında tutarsızlık olduğunda, benlik ve gerçeklik arasındaki uyumsuzluk artacaktır. Bu uyumsuzlukların artması ile bireylerde anksiyete potansiyelinde de artışların olmasına sebep olabilmektedir (Cüceloğlu, 2011).

2.2.2. Benlik Saygısı

Benlik kavramı ve benlik saygısı kavramları çoğu zaman birbirinin yerine kullanılmış kavramlardır. Benlik kavramı bireyin belirli alanlara yönelik olarak daha özgül bir değerlendirmeyi ifade eder iken benlik saygısı ise daha bütünsel benlik düşünce tutum ve kapasite olarak değerlendirmeleri tanımlamaktadır. Benlik saygısı benliğin duygusal tarafı ve benlik kavramında ki benlik imgesinin beğeni, saygı duyma, güven değerlerini kapsamaktadır (Baumeister, 1993; Santrock, 2012; Sarı, 2016).

Benlik saygısını oluşturan iki temel inanç değerlendirmesi; bireyin kendini sevip kendine değer vermesi ile kendisinin yeterliği ve kapasiteleri hakkındaki özgüvenidir.

Kişinin kendisini benimsemesi, güven ve saygı duyması anlamlarına gelen benlik saygısı kişinin karşısındakiler duyduğu saygı kadar, kişinin kendisine saygı duyması ve değer vermesi anlamındadır (Harter, 1993; Mckay ve Fanning, 2000).

Benlik saygısı, kişilerin benliğinin kendini değerlendirmesidir. Benlik saygısının değerlendirmeleri kişinin yaşamında ki deneyimlere göre yaş evrelerine göre değiştiği gibi cinsiyete göre de farklılıklar gösterebilmektedir (Bee ve Boyd, 2009). Gelişim bilimcilerin çalışmalarına göre her çocuk olmak istedikleri ve olduklarını düşündükleri düzeyler olarak iki içsel değerlendirme farkı yaşamaktadırlar. Bu içsel değerlendirmeler, ideal benlik ve gerçek benlik olarak ta tanımlanmaktadır. Bireylerde, arzuladıkları ve erişmek istedikleri ideal benlik ile gerçek benlik arasındaki fark küçük olduğunda benlik saygısı daha yüksek olmaktadır. Ancak aradaki fark arttıkça benlik saygısı daha da azalmaktadır. Her bireyin arzuladığı ile başardığını düşündüklerinin arasındaki fark benlik saygısında ki standardını belirlemektedir (Harter, 1998, 1999; Bilge, 2012).

Bireylerin yaşam süreçleri içerisinde ideal benlik ve gerçek benlik arasındaki fark arttıkça yaşam huzurunun kaçtığı ve artan bir kaygı döngüsü içerisinde bocaladıkları görülmektedir. Bunun yanında bireyler ideallerine ve öz değerlerine saygı duyup yaşamını bunlara uygun olarak dizayn ettiğinde, kendine olan saygısı ve güveninin arttığı, yaşamındaki mutluluk düzeyinin yükseldiği bilinmektedir. İdeal benliği belirleyebilmek için; ben neyim? Ben ne yapabilirim? sorularına cevap verilmelidir. Gerçek benliği belirleyebilmek için; benim için neler değerlidir? Hayatta ne istiyorum? sorularına cevaplar verilmelidir (Şekil 2.1.).



Şekil 2.1. Gerçek benlik ve ideal benliği belirleyici sorular

Kaynak: Baymur, 1972.

Çocukların benlik saygısını olumunda öncelikle kendi kendine deneyimlediği başarı ve başarısızlıklar etkilidir. Benlik saygısının oluşumunda etkili diğer faktör ise anne, baba ve yaşlılarının güven, tutum ve değerlerinin onun üzerinde oluşturduğu etkilerdir. Bunun yanında çocuğun benliğini bütünüyle kabullenerek, kendinden hoşnut olması benlik saygısının oluşumunda olumlu etkiler vermektedir (Yavuzer, 2009; Santrock, 2012; Sarı, 2016).

Bireylerin özellikle ergenlik gelişiminde, ailenin çocuğuyla iyi bir iletişim kurarak onun fikirlerine değer verip, desteklemesi, çocuğuna hoşgörü ve güven duyması bireylerin benlik saygısının yüksek olması sebep olmaktadır. Yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin özelliklerini şunlardır (Yavuzer, 1993):

- a. Aile ve dış çevresiyle olan ilişkilerinde daha toleranslı davranırlar.
- b. Bağımsız hareket edebilecek öz güvenleri gelişmiştir.
- c. Fiziksel olarak gelişimleri tam olup sağlıklı bir profil gösterirler.
- d. Gruplar içinde etkileşimleri ve kendilerini kabullendirmesi fazladır.
- e. Hayata pozitif bakarlar.
- f. Kaygı düzeyleri daha azdır ve olumsuz durumlarda yapıcı davranırlar.
- g. Hayatın her alanında kendi başlarına hareket edip başarı elde edebilirler.

Çocuklarına aşırı baskılı ve otoriter bir yaklaşım gösteren aileler ise çocuklarının kendine güvenini olumsuz etkilediklerinden ötürü çocuklarında benlik saygısının düşük olmasına sebep olurlar. Düşük benlik saygısına sahip olan bireylerin özelliklerini şunlardır (Yavuzer, 2005):

- a. Kendisine düşen görevleri yapmaktan kaçır.
- b. En küçük başarısızlıkta morali bozulup tüm işi bırakmasına sebep olur.
- c. Başarısız olacağına dair inancını karşısındakine söylemekten kaçır.
- d. Sosyal ortamlarda bulunmada ve arkadaşlık kurmada çekimserdir.
- e. Kendisine yapılan övgü veya eleştirileri kabullenmede güçlük yaşır.
- f. Çevresinin onunla ilgili düşünce ve davranışlarından aşırı etkilenir.

g. Aile ve çevresine ya çok yardımcıdırlar ya da hiç değillerdir.

Ergenlik dönemi bireylerin gerçek benlikleri, ideal benlikleri ve korktuğu benlik arasında bir tercihte bulunarak kimlik oluşturma yönüyle oldukça önemli bir dönemdir. Bu dönemde ergenin ruhsal sağlığı açısından olumlu ve yüksek benlik saygısına dair bir kimlik oluşturmak belirleyici olmaktadır. Ergenlik dönemini başarıyla atlatabıyıp düşük benlik saygısında kalan ergenler ise rol karmaşasına düşmektedirler (Akman ve Balat, 2004; Bacanlı, 2007).

2.3. STRES

2.3.1. Stresin Tanımlanması

Stres kavramı, günlük yaşamın içerisinde bedensel ve ruhsal sağlık, ekonomi, siyasal bilimler, işletme ve eğitim gibi birçok alanda herkes tarafından yaygın olarak kullanılmaktadır. Stres kavramı, Latince “Estrictio” ve Fransızca “Estrece” kelimelerinden gelmektedir. Stres kavramı, 17. yüzyılda “felaket, bela, dert, keder, elem” anlamlarında, 18 ve 19. yüzyıllarda ise “kişiye, ruhsal yapıya, organlara ya da objelere karşı yöneltilen güç, baskı ve zorlama” anlamlarında kullanıldığı görülmektedir. Daha sonraki dönemlerde tıbbi alanında “organizmada zorlanma sonucu ortaya çıkan tepki” şeklinde kullanılmıştır (Baltaş ve Baltaş, 1993; Şahin, 1998).

Stres kavramı, bireyin yakın veya uzak fiziksel ve sosyal çevreden gelen olumsuz koşulların organizmanın bedensel ve ruhsal sınırları tehdit etmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durum olarak tanımlanmaktadır. Stres, oluşum şekilleri açısından üç grupta incelenebilir: Birinci düzey, geniş alanlarda ve çok sayıda insanı etkileyen deprem, sel, kuraklık gibi olumsuzlukların neden olduğu felaket stresidir. İkinci düzey, ekonomik ve sosyal krizler ya da kişileri anlık olarak etkileyen olayların sebep olduğu akut strestir. Üçüncü düzey ise, günlük yaşam içerisinde her an görülebilen kişilerin yaşamında olumsuz etki gösteren günlük strestir (Erkuş, 1994; Fried, 1980),

Bireyler yaşam akışı içerisinde organizmanın fiziksel ve psikolojik uyumunu sarsıp tehlikeye düşürecek stresör denilen koşullarla karşılaştığında genel uyum sendromu adı verilen üç şekilde tepki verirler: birincisi olan alarm aşamasında, birey karşılaştığı stresörden uzaklaşır veya onunla mücadele eder. İkincisi aşama olan direnç aşamasında stresle mücadeleye devam eden bireyin enerjisi artar ve kan dolaşımı hızlanır. Ancak stresle mücadelede gösterilen direnç süresinin uzaması durumunda bireylerde yorgunluk ve bıkkınlık meydana gelebilir. Üçüncü aşama olan tükenme aşamasında, stresörün birey üzerinde yoğun ve sürekli olarak devam etmesine bağlı olarak motivasyon dengesi bozulur, gücü tükenir, bitkinlik ve yorgunluk hissi artar, ümidi azalır (Baltaş, 1984; Bernstein, 1994; Papas, 1997).



Şekil 2.2. Strese karşı genel uyum sendromu aşamaları

Kaynak: Papas, 1997.

Yapılan araştırmalarda, yoğun stres altında kalan bireylerin tükenmişlik aşamasının uzama süresine bağlı olarak madde kullanımı, intihar, depresyon, kalp hastalıkları ve bağışıklık sisteminin zayıflaması gibi fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkların oluştuğu görülmektedir. Buna karşılık olarak stresi ile başa çıkabilen bireylerin performanslarını ortaya koyarak kapasitelerini artırmalarına neden olabilmektedir. Bu nedenle hafif düzeydeki stres, birey için uyarıcı ve güdülenme aracı

olarak onu harekete geçirici etki verebilmektedir. (Rowshan, 2000; Lazarus ve Folkman, 1984).

2.3.2. Ergenlik Gelişiminde Stres ve Nedenleri

Gelişim dönemlerinin hassasiyeti yönüyle bakıldığında normal yaşam akışı içerisinde yer alan olağan olan birçok olay, ergenler üzerinde önemli stres etkisi bırakmaya neden olabilmektedir. Örneğin, günlük yaşam içerisinde meydana gelen küçük değişiklikler, eğitim hayatı ve sınavlar, ekonomik sorunlar gibi yaşam olayları ile annenin ve babanın ayrılması veya kaybı gibi özel durumlar ergenleri çok çabuk etkileyen önemli stres kaynaklarıdır.

Çocukluk ile yetişkinlik arasında gelişimsel geçiş süreci yaşayan ergenler toplumsal, biyolojik ve psikolojik değişikliklerin oluşturduğu stresle başa çıkmak durumunda kalmaktadırlar. Ergenlik döneminde bireylerde meydana gelen hızlı fizyolojik ve psikolojik gelişim ile gencin ailesinin kontrol alanından çıkarak yaşatlarının etkisi altına girmesi beraberinde birçok gelişimsel streslerin yoğun olarak yaşanmasına neden olmaktadır. Fiziki ve psikolojik yapıda ve etki odaklarındaki bu değişiklikler ergenlerde yeni yaşam deneyimleri ile bütünleştirmek isteği uyandırmaktadır. Yine ergenler bu dönemde annelerinden ve babalarından giderek bağımsızlaşarak uzaklaşmakta, aynı cins ya da farklı cinsiyetten kişilerle daha çok etkileşime geçerek sosyal ilişkiler kurmaktadır. Okul işi eğitim hayatını yoğunluğu içerisinde geleceğe dönük bir iş seçerek kendilerini buna göre planlamaktadırlar. Bu nedenlerle ergenlerin yaşadıkları çalkantılı gelişim süreci ve beraberinde oluşan stres kaynakları ile başa çıkma mekanizmalarını başarıyla kullanmaya çok ihtiyaçları bulunmaktadır (Patterson ve McCubbin, 1987).

Ergenin yaşadığı stres kaynaklarını tanıyıp bilmesinde önem vardır. Zira ergenin stres kaynaklarını bilmesi stresle başa çıkma yollarını bilerek kullanmasına, kendisine destek verecek toplumsal değerleri fark ederek bunlardan faydalanıp hayatını düzenlemesini kolaylaştırır. Ergenlik döneminde ergenlerin biyolojik, psikolojik ve

sosyal gelişimlerine devam ederken karşı karşıya oldukları üç çeşit stresör bulunmaktadır:

1. **Görülebilir ve önlenebilir stresörler:** Zararlı şeylerin kullanılması, yanlış kişi ve çevrelerle ilişki ve yakınlık içerisinde bulunması ve kuralların çiğnenmesi gibi,
2. **Görülebilir fakat önlenemez stresörler:** Bedeniyle ilgili algısı, sınavlar, okul değişiklikleri, aile içindeki kavgalar, ekonomik sorunlar gibi,
3. **Görülemez ve önlenemez stresörler:** Bunlar beklenmedik stres faktörleridir. Bireyin yaşam sürecinde derin etkiler bırakır. Ergenin yakınlarından birini kaybetmesi, anne ve babasının ayrılması, kaza ve yaralanma olayları ve doğal afetler, beklenmeyen stres faktörlerine örnek olarak verilebilir (Cicchetti ve Toth, 1997; Lohman ve Jaris, 2000).

Genel olarak ergenlerin yaşam olayları ile psikolojik sağlıkları arasındaki ilişkileri incelendiğinde ergenlerin davranışlarına göre stres verici faktörler şunlardır: Ergenlerin gelişimleri için rutin yapması gereken işlemler ve görevler, anne-baba ve arkadaşları ile olan ilişkiler, okul eğitim hayatı ve sınavlar, bir yakınının ölümü, baş ağrısı, astım, karın ağrısı gibi belli başlı sağlık problemleri ve cinsellikle ilgili problemler (Kulaksızoğlu, 2001; Kenny, 2000).

2.3.3. Ergenlik Döneminde Stresle Baş Etme

Ergenlik döneminde stresle baş etmede geliştirilen sağlıklı tecrübeler, yetişkinlik döneminin ana yapısını oluşturmaktadır. Ergenlik döneminde sürekli ve yüksek düzeyde stres hormonlarına maruz kalan ergenlerin beyinsel fonksiyonlarına bağlı olarak bilişsel yapılarında ciddi hasarlar meydana gelmesi nedeniyle ilerleyen yaşlara kadar devam eden fiziksel, ruhsal ve sosyal sorunlara yol açtığı tespit edilmiştir (Eryılmaz, 2009).

Ergenlik döneminde kazanılan yüksek benlik saygısı, kontrol dışı gelişen olumsuz durumlarda ve büyük stresörlerle karşılaşıldığı durumlarda, ergenlerin stresle baş etmelerinde onlara destek olup, direncini arttırabilecek önemli bir kaynaktır. Düşük benlik saygısı gösteren ergenlerin stresle baş etmede mücadele etmek yerine daha çok kaçınma tavrı sergiledikleri görülmektedir. Buna göre ergenlerde benlik saygısı ve kendilerini kabul düzeyleri arttıkça sosyal destek arama stratejilerini kullanarak stresle mücadele ve sorun çözmede daha başarılı oldukları ortaya çıkmaktadır. Bunun yanında benlik saygı düzeyi düştükçe ve kendilerini kabulleri azaldıkça kaçınma, uzak durma, çöküntü, güven eksikliği gibi davranışları sergiledikleri belirlenmiştir. Örneğin spor yapan öğrencilerin stresle kolayca mücadele edip kolayca aştıkları görülürken, spor yapmayan öğrencilerin ise mücadele yerine teslimiyetçi, çaresiz ve uzaklaşma eğiliminde oldukları tespit edilmiştir (Çiftçi, 2002).

Aile ilişkilerinde çalkantılar, kötü ekonomik koşullar ergenlerde yüksek seviyede stres hormonlarına ve depresyona neden olmaktadır. Bu nedenle ergenlere stresle mücadelenin öğretilmesinde ve koruma programlarının uygulanmasında okullar en önemli yerlerdir. Ayrıca anne ve baba tarafından stresle mücadele etmede yaşamsal deneyimler paylaşarak ergenlerin benlik saygısı ve kendini kabulleri yükseltilebilir. Bireyler, özellikle ilköğretim döneminde anne ve babayı model alarak problem çözme becerilerini geliştirirler. Burada kazanılan duygu odaklı başa çıkma ve duyguları yönetme becerisinin artması ile birlikte ergenliğin ilk dönemlerinden itibaren bu becerilerini kullanarak stresle baş etme başarılarını geliştirmektedirler.

2.4. DEPRESYON

2.4.1. Depresyonun Tanımı

Depresyon en genel anlamıyla üzüntü duygusu, anormal bir duygu durumu, çökkün duygu durumu ve tedavisi oldukça karmaşık olan ruhsal bir bozukluktur. Başka bir tanımlama ile depresyon, derin üzüntülü, bazen de üzüntülü ve bunaltılı bir duygu durumu ile birlikte davranma, konuşma ve fizyolojik işlevlerde yavaşlama, durgunlaşma

ve bunların yanı sıra kendini değersiz, güçsüz, isteksiz gören, karamsar duygu ve düşünceli bir ruh hali gösteren sendromdur. Depresyon yaşayan bireylerde, her şeye karşı ilgisizlik, iştahsızlık, uyku bozuklukları, hareketlerde yavaşlama, enerji düşüklüğü, kendini değersiz görme ve suçluluk duyma, düşünme ve dikkat toplama da güçlükler çekme, sık sık ölüm ve intihar etme düşünceleri ya da girişimleri en çok rastlanılan belirtilerdir. Depresyon belirtileri günün büyük bir bölümünde kişiye egemen olarak devam ederler. Depresyon ruh halinden çıkmak kolay değildir (Batıgün, 2001; Öztürk, 2002).

Depresyon ve keder hali birbiriyle karıştırılmamalıdır. Keder yaşanan üzücü bir duruma bağlı olarak oluşan aktif bir durum olup, kederli kişinin üzüntüsü çok fazla uzun sürmez, yaşamın akışı içerisinde bir süre sonra kederli durum terk edilir. Depresyon ise pasif bir durum olup daha uzun sürebilmektedir. Depresyondaki kişide sürekli bir endişe ve tedirginlik hali, herşeye karşı ilgisizlik ve dikkatinde belirgin bir zayıflama görülebilmektedir. Günlük yaşamda her insanda belli sınırlar içinde davranış ve tutumlarında kısa süreli değişimler, çöküntülük, bitkinlik görülür ve bu durum çok anormal bir rahatsızlık şeklinde değerlendirilmez. Ancak, olması gereken üzüntü, sevinç veya öfke tepkileri yerine bu durumlarla hiç bağdaşmayacak şekilde aşırı dengesiz, farklı duygusal tepkiler veriliyor veya tepkisiz kalınıyorsa burada bir depresyon bozukluğu belirtisi görülmesi mümkündür (Öztürk, 2002).

2.4.2. Ergenlikte Depresyon ve Nedenleri

Çocukluktan ergenlik dönemin girilmesi ile beraber depresyonda da artış başlamaktadır. Yine depresyonun, ergen kızlarda erkeklerden daha fazla olduğu, ergenlerin sosyal ekonomik düzeyleri düştükçe depresyonun arttığı belirlenmiştir. Ayrıca ergenlikte olumsuz yaşam deneyimleri ve okul başarısızlıklarının gençlerde önemli depresyon nedeni olduğu belirlenmiştir. Ergenlerde görülen kısa süreli depresyonlar, bazı durumlara bağlı oluşup geçici bir üzüntülü ve anlaşılmama düşüncesi yaşansa da bireyin günlük hayatı içerisinde depresyon hali kendiliğinden ortadan kalkar. Ancak depresyon belirtileri iki haftadan uzun sürüyorsa ve uyku problemleri, iştah ve

kilo problemleri gibi durumlar devam ediyorsa ergende gerçekten bir depresyon durumu yaşanmaktadır (Kulaksızoğlu, 2001).

Ergenlikte bireyin sık sık karşılaştığı etmenler ve ergenlikte yaşadığı zorluklar depresyonun oluşmasında rol oynayabilir. Ergenlerde depresyon oluşmasında etkili olan faktörler: ailesel etmenler, genler, kişilik cinsiyet, düşünce kalıpları, yaşamında karşılaştığı olumsuzluklar, stres, bedeni hastalıklar, ilaçlar, gün ışığının yokluğudur (Mckenzie, 2004).

Günümüzde ergen gençlerde daha sık bir şekilde depresyon, gerekli tedavisi yapılmadığında okula ve çevresine uyumunu bozarak başarısını düşürmekte ve hayatının önemli bir dönemini olumsuz bir şekilde geçirmesine sebep olabilmektedir. Depresyondaki bir genç: huysuz, aşırı tepkisel ve geçinilmesi oldukça zordur. Her zaman yorgun ve bitkin bir halde olup sevdiği aktiviteleri dahi terk eder. Anne-babası ve öğretmenleriyle sürekli ve artan dozda çatışma yaşar. Günlük görevlerini ve ev ödevlerini yapmadığından ötürü okul başarısı ve okul devamlılığı gittikçe düşer. Çevresinin kendisine güvenmediğini ve sevilmediğini düşünür.

2.4.3. Ergenlerde Depresyonda Ailevi ve Sosyal Unsurların Etkisi

Ergenlik döneminde yoğun depresyon yaşayan bireylerin aileleri üzerinde yapılan araştırmalarda, ergenlerin ebeveynlerinde de depresyon rahatsızlıklarının yoğun olarak yaşandığı tespit edilmiştir. Bu durumun oluşmasında, aile içinde depresyonun artmasında ailenin genetik durumunun etkili olduğu ve ergenlerin yaşadıkları depresyonda ebeveynlerinin tutum ve davranış bozukluğunun etkili olduğu düşünülmektedir (Chabrol, 2011).

Ergenlerde depresyon oluşumunda ailenin etkileri üzerine yapılan araştırmalarda, depresyon geçmişi olan ailelerin çocuklarında da yüksek oranda depresyon durumunun olduğu belirlenmiştir. Depresyondaki ergenlerin ailelerinde yüksek sayıda mizaç bozukluklarıyla karşılaşmıştır. Bu araştırma ergen depresyonunda aile yakınlarındaki ve akrabalarındaki depresyon arasında güçlü ve etkin irtibatın

olduğunu göstermiştir. Ergen depresyonu tespit ve tedavisinde ailevi risk faktörlerinin öncelikli olarak ele alınması gerektiği düşünülmektedir (Chabrol, 2011).

Çocukların ilk yaşlarından itibaren ebeveynlerini rol model alarak ve onların yoğun etkisi altında büyümeleri depresyonun aile içinde devamında etkili bir faktör olmasını gerektirmektedir. Zira ebeveyni çöküntü ve bitkinlik içinde olan ergenler de sıklıkla çökkün ve güçsüz ve bitkin bir duygu durumu içindedirler. Çocukta depresyon riski, her iki ebeveynde de depresif veya kaygı rahatsızlıklarının varlığıyla doğru orantılı olarak arttığı düşünülmektedir (Ünal ve Küey, 2002).

Ergenler üzerinde yapılan araştırmalarda, ergenlerin depresif durumlarında ebeveynleri ile olan ilişkilerinde eksikliklerine ve sosyal ortamlardan tecrit olmalarının etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Örneğin otoriter veya aşırı hoşgörülü ailelerden gelen ergenlerin ebeveynleri olan ilişkilerinde kopukluklar, çatışmalar ve çöküntü durumu içerisinde oldukları belirlenmiştir. Ayrıca geçimsiz, parçalanmış ailede büyüyen çocuklarda ve anne-babadan birinin kronik hastalıklarının olduğu evde yetişen çocuklarda depresyon geçirme ihtimali artmaktadır.

Küçük yaşlarda ebeveynlerini kaybeden çocuklarda bu durumun psikolojik izler bıraktığı ve onlarda depresyona yatkınlığı arttırabildiği görülmüştür. Ayrıca çocuklarının başarılarını önemsenmeyip ama hatalarına karşı hoşgörüsüz davranan baskıcı ebeveynler çocuklarının ileride depresyona olan yatkınlık riskini arttırmaktadırlar. Fiziksel ve cinsel kötü muameleye maruz kalmış, ciddi bir suça şahit olmuş ve çok olumsuz olaylar yaşamış çocuk ve ergenlerin bu durumu anlatmakta sıkıntı yaşamaları genellikle onlarda depresyonun oluşmasına neden olduğu belirlenmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, evren ve örnekleme ile verilerin toplanması ve analizi hakkında bilgiler verilmiştir.

3.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Problem cümlesi, “anne ve baba ile ilişkilerin ergenlerde benlik saygısı, stres ve depresyon üzerindeki etkisinin tespit edilmesi” olarak belirlenmiş olan bu araştırma ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Literatürde ilişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim olup olmadığını ve değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2016: 77).

3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Çalışmanın evrenini 14-20 yaş aralığında yer alan ergenler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise evren içerisinde “basit rastgele örnekleme” yöntemi kullanılarak seçilen toplam 301 ergen oluşturmuştur. Basit rastgele (seçkisiz) örneklemede örnekleme alınan birimlerin seçimi, evrenin tamamı içerisinde tamamen rastgele olacak biçimde yapılmaktadır ve her birimin örneklem içerisinde yer alma olasılığı eşit olmaktadır (Tuna, 2016: 14).

Örnekleme dahil edilecek birim sayısı yani örneklem büyüklüğü, Streiner ve Kottner (2014) tarafından değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmede, denek sayısının 200 olması “orta”, 300 olması “iyi” ve 500 olması “çok iyi” olarak açıklanmıştır. Bu nedenle, bu çalışmada en az 300 denek sayısına ulaşılması hedeflenmiş ve araştırmaya 301 ergen dâhil edilmiştir.

Çalışmaya dâhil edilme şartları; 14-20 yaş aralığında bulunma ve herhangi bir fiziksel ve psikolojik ek problemin olmaması olarak belirlenmiştir.

Örnekleme dâhil edilen ergenlerin %42,2'si (n=127) erkek, %57,8'i (n=174) kadındır. Ayrıca, katılımcıların %94,7'sinin (n=285) annesi, %89,4'ünün (n=269) babası sağdır (Tablo 3.1).

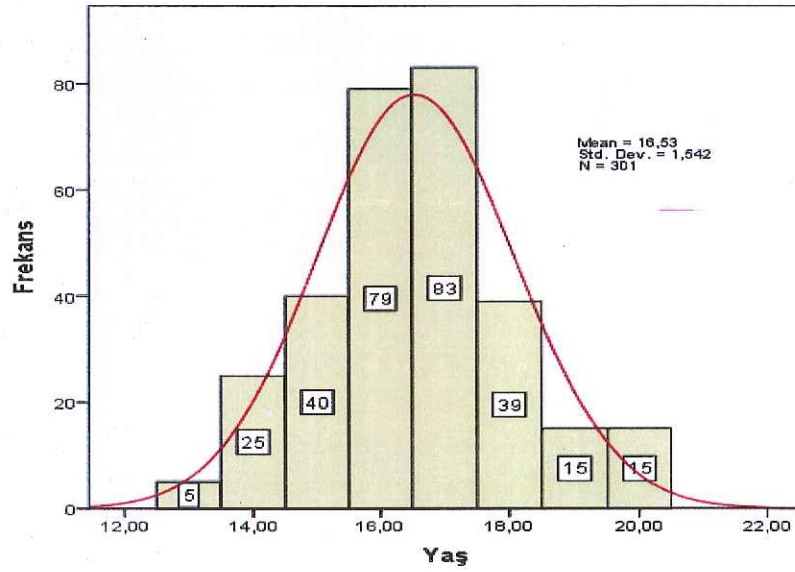
Tablo 3.1. Katılımcıların cinsiyet ve anne – baba sağ olma durumları

		f	f%
Cinsiyet	Erkek	127	42,2
	Kadın	174	57,8
Anne sağ mı?	Evet	285	94,7
	Hayır	16	5,3
Baba sağ mı?	Evet	269	89,4
	Hayır	32	10,6
Toplam		301	100,0

Ayrıca, katılımcıların yaş ortalamaları $16,53 \pm 1,54$ 'tür. Araştırmaya katılan ergenlerin 5'i (%1,7) 13 yaşında, 25'i (%8,3) 14 yaşında, 40'ı (%13,3) 15 yaşında, 79'u (%26,2) 16 yaşında, 83'ü (%27,6) 17 yaşında, 39'u (%13,0) 18 yaşında, 15'i (%5,0) 19 yaşında ve 15'i (%5,0) 20 yaşındadır. Buna göre, katılımcıların %53,8'i (n=162) 16 ve 17 yaşında yer almaktadır (Şekil 3.1).

3.3. VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırmanın verileri bizzat araştırmacı tarafından, yapılandırılmış özellik gösteren veri toplama anketi aracılığıyla toplanmıştır. Anket, A-Sosyodemografik Veriler ve B-Çok Boyutlu Ergen Değerlendirme Ölçeği (ÇBEDÖ) olmak üzere iki bölümden oluşmaktadır (Ek-1).



Şekil 3.1. Katılımcıların yaşa göre dağılımı

Sosyodemografik Veriler

Bu bölümde, katılımcılara ilişkin cinsiyet, yaş, anne ve babanın sağ olup olmadığı ile ilgili bilgileri öğrenmeye yönelik toplam 4 soru yer almıştır. Yaş ile ilgili soruya katılımcının yaşını yazması istenirken, diğer üç soruda iki seçenekten oluşan cevaplar yer almıştır.

Çok Boyutlu Ergen Değerlendirme Ölçeği (ÇBEDÖ)

Anketin ikinci bölümünde yer alan Çok Boyutlu Ergen Değerlendirme Ölçeği (ÇBEDÖ), Whitehill (2010) tarafından 2010 yılında Teksas Üniversitesi'nde yürütülen "Genç Suçlular için Alternatif Yönlendirme/Youth Offender Diversion Alternative-YODA" programında gençlerin davranışlarını bütüncül olarak değerlendirmek için geliştirilmiştir. Ölçek, akıl ve ruh sağlığı ile psiko-sosyal işlevselliğe ilişkin bütüncül bir değerlendirme yapılmasını sağlayan önemli bir araç özelliği göstermektedir.

2015 yılında Özmete ve Koğar (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış olan ÇBEDÖ 16 alt boyutta toplam 174 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte katılımcı, "1=Hiçbir zaman 2=çok nadir, 3=Arada sırada, 4=Bazen, 5=Çoğunlukla, 6=Sık sık,

7=Her zaman” cevaplarından oluşan 7’li likert tipi ölçek üzerinden bir seçeneği işaretleyerek maddelere yanıt vermektedir. Ölçeğin çalışmamızda kullanımı için ölçeği Türkçe’ye uyarlayan araştırmacılardan yazılı izin alınmıştır (Ek-2). Alkol ve madde kullanımı ile ilgili alt boyutlar çalışmamızın konusu kapsamında olmadığı için araştırmamıza dâhil edilmemiştir. Dolayısıyla, 14 alt boyutta toplam 150 madde çalışmamıza dâhil edilmiştir. Ölçekte yer alan alt boyutlar ve bunlara ilişkin madde yapısı Tablo 3.2’de verilmiştir.

Tablo 3.2. Çok Boyutlu Ergen Değerlendirme Ölçeği’nin alt boyutları ve madde yapısı

Alt Boyutlar	Madde Sayısı	Alnabilecek En Düşük Puan	Alnabilecek En Yüksek Puan
Anne İle Sorunlar	12	12	84
Baba İle Sorunlar	13	13	91
Aile İle Sorunlar	13	13	91
Arkadaşlar İle Sorunlar	13	13	91
Okul İle Sorunlar	10	10	70
Benlik Saygısı	12	12	84
Stres	12	12	84
Depresyon	12	12	84
Saldırganlık	10	10	70
Karmaşık Düşünceler	6	6	42
Rahatsız Edici Düşünceler	9	9	63
Hafıza Kaybı/Unutkanlık	8	8	56
Suçluluk Duygusu	9	9	63
İntihar	11	11	77
Toplam	150	Genel değerlendirme yapılmamaktadır.	

Tablo 3.2’de görüldüğü üzere ölçekte yer alan her alt ölçek kendi puanlamasına sahiptir ve bunlar ÇBEDÖ’nün temel çıktılarıdır. Her bir maddeden ve alt boyuttan

alınan madde ortalamaları ve bunlar sonucunda ortaya çıkan genel ortalama yükseldikçe ergenlerin anne, baba, aile, arkadaşlar, okul ve benlik saygısı ile ilgili sorunları; stres, depresyon, saldırganlık, karmaşık ve rahatsız edici düşüncelere dalma düzeyleri; hafıza kaybı veya unutkanlıkları, suçluluk duyguları ve intihar düşünceleri artmaktadır. Yani, düşük puanlar alt ölçeğin konusu ile ilgili olarak ergenin bir sorununun bulunmadığını, yüksek puanlar ise ciddi sorunlarının bulunduğunu ortaya çıkarmaktadır. Ölçekten alınan toplam puana göre yani alt ölçeklerin toplamına göre bir değerlendirme ise yapılmamaktadır (Özmete ve Koğar, 2015: 44).

Ayrıca, her alt ölçekten alınan puanın 0-100 arası bir puan üretmesi önerilmektedir (Özmete ve Koğar, 2015: 44). Bu nedenle çalışmamızda; alınan puanlar, alınabilecek en yüksek puana oranlanarak yüzde (%) cinsinden puanlar hesaplanmıştır. Böylece, alt boyutlar arasında karşılaştırmalar yapmaya da imkân sağlanarak ergenlerin en fazla sorun yaşadıkları konuların tespiti amaçlanmıştır.

3.4. VERİLERİN ANALİZİ

3.4.1. Geçerlik

Özmete ve Koğar (2015: 50-56) tarafından yapılan doğrulayıcı faktör analizleri (DFA) sonucunda, Çok Boyutlu Ergen Değerlendirme Ölçeği'nin (ÇBEDÖ) geçerli olduğu tespit edilmiştir. Ancak, çalışmamızda geçerliliğin ne olduğu ile ilgili olarak Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) yapılmıştır.

Bu amaçla, öncelikle Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) Örneklem Uygunluğu ve Barlett Küresellik (Sphericity) testleri yapılmıştır. KMO örneklem uygunluk katsayısı 0,905; Barlett Küresellik testi x^2 değeri 1983,078 ve $p=0,000$ yani anlamlı bulunmuştur. Verilerin faktör analizine uygunluğu için KMO'nun 0,60'tan yüksek ve Barlett Küresellik Testi'nin anlamlı çıkması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2011: 126). Sonuç olarak, verilerimizin faktör analizi için uygun olduğu tespit edilmiştir.

Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA), temel bileşenler (principal components) ve eğik döndürme (direct oblimin) yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Çünkü, faktörlerin birbiri ile ilişkili olduğu düşüncesi üzerine kurulu analizlerde bu yöntemlerin kullanılması önerilmektedir (Büyüköztürk, 2011: 126).

Sonuç olarak, yapılan faktör analizi sonucunda ölçek maddelerinin toplam varyansın %70'ini açıkladığı ve 14 faktör altında toplandığı görülmüştür.

Dolayısıyla, toplam varyansın %50'sinden fazlasını oluşturması ölçeğin faktör yapısının güçlü olduğunu göstermiş, ölçek geçerlik şartını sağlamıştır (Büyüköztürk 2011: 168). Faktörler ve açıkladıkları varyans Tablo 3.3'te verilmiştir.

Tablo 3.3. Çok Boyutlu Ergen Değerlendirme Ölçeği'nin geçerliği

Faktör	Başlangıç Öz Değerleri			Çıkarım Toplamları*		
	Toplam	Varyans (%)	Kümülatif (%)	Toplam	Varyans (%)	Kümülatif (%)
1	43,462	28,975	28,975	43,462	28,975	28,975
2	14,043	9,362	38,336	14,043	9,362	38,336
3	7,927	5,285	43,621	7,927	5,285	43,621
4	7,203	4,802	48,423	7,203	4,802	48,423
5	5,591	3,728	52,151	5,591	3,728	52,151
6	4,294	2,863	55,014	4,294	2,863	55,014
7	3,797	2,532	57,545	3,797	2,532	57,545
8	3,402	2,268	59,813	3,402	2,268	59,813
9	3,179	2,119	61,932	3,179	2,119	61,932
10	2,944	1,963	63,895	2,944	1,963	63,895
11	2,611	1,741	65,636	2,611	1,741	65,636
12	2,415	1,610	67,246	2,415	1,610	67,246
13	2,116	1,411	68,657	2,116	1,411	68,657
14	1,990	1,327	69,983	1,990	1,327	69,983

* Çıkarım metodu: Birincil içerik analizi.

3.4.2. Güvenirlik

Özmete ve Koğar (2015: 57) tarafından, Çok Boyutlu Ergen Değerlendirme Ölçeği'nin (ÇBEDÖ) güvenirlilik katsayısının alt boyutlara göre 0,75 ile 0,95 arasında değiştiği belirtilmiştir. Ancak, çalışmamızda ayrıca Cronbach alfa analizi uygulanmıştır. Sonuç olarak, güvenirliliğin 0,86 ile 0,98 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Dolayısıyla, oranların tamamı 0,70'ten fazla olduğu için ölçek güvenirlilik şartını sağlamıştır (Büyüköztürk, 2011: 171). Tablo 3.4'te alt boyutlara göre güvenirlilik katsayıları verilmiştir.

Tablo 3.4. Çok Boyutlu Ergen Değerlendirme Ölçeği'nin güvenirliliği

Alt Boyutlar	Madde Sayısı	Cronbach Alpha
Anne İle Sorunlar	12	0,91
Baba İle Sorunlar	13	0,92
Aile İle Sorunlar	13	0,95
Arkadaşlar İle Sorunlar	13	0,91
Okul İle Sorunlar	10	0,89
Benlik Saygısı	12	0,86
Stres	12	0,95
Depresyon	12	0,91
Saldırganlık	10	0,88
Karmaşık Düşünceler	6	0,94
Rahatsız Edici Düşünceler	9	0,98
Hafıza Kaybı/Unutkanlık	8	0,94
Suçluluk Duygusu	9	0,92
İntihar	11	0,98
Genel	150	0,98

3.4.3. Kullanılan Analiz Yöntemleri

Çalışmamızda kullanılan verilerin analizinde nicel analiz yöntemlerine başvurulmuştur. Nicel analizler, yapılan araştırmanın amaçlarına yönelik olarak toplanmış olan verilerin bir istatistik haline getirilerek analiz edilmesi ve bu yolla bulgulara ulaşılmasını hedefleyen analizlerdir (Dawson, 2015: 19).

Nicel analizlerin gerçekleştirilmesinde Sosyal Bilimciler için İstatistik Programı (SPSS 24.0) kullanılarak ortalama, standart sapma, korelasyon ve regresyon gibi analizlere Ayrıca, veriler $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde ve %95 güven aralığında değerlendirilmiştir.

Araştırmamızdaki korelasyon analizleri, parametrik bir yöntem olan Pearson Korelasyon Yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Çünkü, Tabachnick ve Fidell'e (2013) göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin $\pm 1,50$ aralığında olması normal dağılım olduğu şeklinde yorumlanmalıdır. Çalışmamızdaki verilere ait çarpıklık ve basıklık değerleri de $\pm 1,50$ aralığında yer almaktadır.

Ayrıca, çalışmamızın verilerinin regresyon analizinin varsayımlarını sağlayıp sağlamadığı ile ilgili olarak yapılan kontroller sonucunda verilerin varsayımları sağladığı görülmüştür. Veriler, normallik, doğrusallık ve çoklu bağlantılılık varsayımlarını sağlamıştır. Son olarak, anne ve baba ile ilişkilerin ergenlerde benlik saygısı, stres ve depresyon üzerindeki etkisinin tespiti çoklu regresyon analizi ile yapılmıştır. Bunun nedeni, etkinin anne ve baba ile ilişkiler ile aynı anda tespit edilmek istenmesidir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, araştırma kapsamında toplanan verilerin analiz edilmesi sonucunda ulaşılan bulgulara yer verilmiştir.

4.1. ÇOK BOYUTLU ERGEN DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ BULGULARI

4.1.1. Genel Sonuçlar

Çok Boyutlu Ergen Değerlendirme Ölçeği bulguları, araştırmamızda kullanılan 14 alt boyuta göre toplu olarak Tablo 4.1'de verilmiştir.

Tablo 4.1. Çok Boyutlu Ergen Değerlendirme Ölçeği sonuçları

Alt Boyutlar	Madde Sayısı	Min. Puan*	Maks. Puan**	\bar{x}	%***
Stres	12	12	84	42,74	42,69
Depresyon	12	12	84	41,36	40,77
Okul İle Sorunlar	10	10	70	33,18	38,64
Karmaşık Düşünceler	6	6	42	19,77	38,26
Benlik Saygısı	12	12	84	37,80	35,84
Rahatsız Edici Düşünceler	9	9	63	24,38	28,49
Aile İle Sorunlar	13	13	91	34,72	27,85
Baba İle Sorunlar	13	13	91	33,37	26,12
Saldırganlık	10	10	70	25,47	25,78
Arkadaşlar İle Sorunlar	13	13	91	31,67	23,94
Hafıza Kaybı/Unutkanlık	8	8	56	18,70	22,29
Suçluluk Duygusu	9	9	63	20,57	21,43
Anne İle Sorunlar	12	12	84	26,52	20,17
İntihar	11	11	77	21,60	16,05

* Alınabilecek en düşük puan. ** Alınabilecek en yüksek puan. *** Alınabilecek en yüksek (maks.) puana göre yüzdelik oran.

Tablo 4.1 incelendiğinde en yüksek ortalamaya sahip olan ilk üç alt boyutun sırasıyla stres ($\bar{x} = 42,74$), depresyon ($\bar{x} = 41,36$) ve okul ile sorunlar ($\bar{x} = 33,18$) olduğu görülmektedir. Buna göre öğrencilerin stres düzeyleri %42,69; depresyon düzeyleri %40,77 ve okul ile sorun yaşama düzeyleri %38,64 olarak bulunmuştur.

Stres, depresyon ve okul ile sorunlar alt boyutlarını sırasıyla karmaşık düşünceler (%38,26), benlik saygısı (%35,84), rahatsız edici düşünceler (%28,49), aile ile sorunlar (%27,85), baba ile sorunlar (%26,12), saldırganlık (%25,78), arkadaşlar ile sorunlar (%23,94) ve hafıza kaybı/unutkanlık (%22,29) izlemiştir.

Ölçeğin son üç sırasında yer alan yani en az sorun yaşanan alt boyutlar ise sırasıyla suçluluk duygusu (%21,43), anne ile sorunlar (%20,17) ve intihar (%16,05) olarak sıralanmıştır.

4.1.2. Alt Boyutlara Göre Sonuçlar

4.1.2.1. Anne İle Sorunlar

Anne ile sorunlar alt boyutunda yer alan toplam 12 maddenin en fazla sorun yaşanan maddeden (en yüksek madde ortalaması) en az sorun yaşanan maddeye (en düşük madde ortalaması) göre sıralanması sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.2’de verilmiştir.

Buna göre, en fazla sorun yaşanan maddeler sırasıyla, “*Annem bana karşı çok sabırlıdır*” ($\bar{x} = 3,39$), “*Annem beni anlamıyor*” ($\bar{x} = 3,18$) ve “*Anneme gerçekten bağlıyım*” ($\bar{x} = 2,57$) maddeleridir. Cevap skalasına göre değerlendirildiğinde ergenler bunları “arada sırada” yaşamaktadırlar. Ayrıca, en az sorun yaşanan madde “*Anneme karşı şiddet hissediyorum*” ($\bar{x} = 1,40$) maddesidir. Ergenler bunu “hiçbir zaman” hissetmemektedirler.

Tablo 4.2. Anne ile sorunlar alt boyutu sonuçları

Sıra	Madde	<i>f</i>	\bar{x}	ss	Cevap Düzeyi
1	Annem bana karşı çok sabırlıdır. *	285	3,39	1,96	Arada Sırada
2	Annem beni anlamıyor.	285	3,18	1,91	Arada Sırada
3	Anneme gerçekten bağlıyım. *	281	2,57	1,87	Arada Sırada
4	Annemle gurur duyuyorum. *	283	2,32	1,80	Çok Nadir
5	Keşke annem diğerlerinin annesi gibi olsaydı.	285	2,19	1,76	Çok Nadir
6	Annemle olmaktan mutluluk duyuyorum. *	284	2,14	1,58	Çok Nadir
7	Anneme karşı çok öfkeliyimdir.	283	2,06	1,29	Çok Nadir
8	Annem çok rahatsız edicidir.	284	1,99	1,38	Çok Nadir
9	Ben gerçekten annemi çok seviyorum. *	285	1,90	1,50	Çok Nadir
10	Annemi sevmediğimi hissediyorum.	283	1,86	1,41	Çok Nadir
11	Annemden utanıyorum.	283	1,63	1,30	Çok Nadir
12	Anneme karşı şiddet hissediyorum.	284	1,40	1,02	Hiçbir Zaman
Genel Ortalama		273	2,22	1,57	Çok Nadir

* Olumlu anlam taşıyan bu maddelerde analiz aşamasında ters kodlama yapılmıştır.

4.1.2.2. Baba İle Sorunlar

Baba ile sorunlar alt boyutunda yer alan toplam 13 maddenin en fazla sorun yaşanan maddeden en az sorun yaşanan maddeye göre sıralanması sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.3'te verilmiştir.

Buna göre, en fazla sorun yaşanan maddeler sırasıyla, “*Babamın muhteşem olduğunu düşünüyorum*” ($\bar{x}=3,14$), “*Babamla iyi anlaşıyorum*” ($\bar{x}=3,07$) ve “*Babam beni sinir ediyor*” ($\bar{x}=3,05$) maddeleridir. Cevap skalasına göre değerlendirildiğinde ergenler bunları “arada sırada” yaşamaktadırlar. Ayrıca, en az sorun yaşanan madde “*Babamdan nefret ediyorum*” ($\bar{x}=1,70$) maddesidir. Ergenler bunu “çok nadir” hissetmektedirler.

Tablo 4.3. Baba ile sorunlar alt boyutu sonuçları

Sıra	Madde	f	\bar{x}	ss	Cevap Düzeyi
1	Babamın muhteşem olduğunu düşünüyorum. *	267	3,14	2,04	Arada Sırada
2	Babamla iyi anlaşıyorum. *	267	3,07	1,83	Arada Sırada
3	Babam beni sinir ediyor.	266	3,05	1,84	Arada Sırada
4	Babam hareketlerime müdahale ediyor.	264	2,80	1,94	Arada Sırada
5	Babam bana çok fazla sınırlamalar koyuyor.	265	2,72	1,84	Arada Sırada
6	Babamın istekleri çok fazla.	266	2,72	1,91	Arada Sırada
7	Babama gerçekten güvenebilirim. *	264	2,71	1,99	Arada Sırada
8	Babama içerliyorum.	260	2,71	1,93	Arada Sırada
9	Babamın davranışları beni zor durumda bırakıyor.	266	2,61	1,83	Arada Sırada
10	Babamı sevmiyorum.	266	2,33	1,97	Çok Nadir
11	Babamı gerçekten seviyorum. *	266	2,17	1,73	Çok Nadir
12	Keşke farklı bir babaya sahip olsaydım.	263	1,91	1,71	Çok Nadir
13	Babamdan nefret ediyorum.	263	1,70	1,43	Çok Nadir
Genel Ortalama		241	2,59	1,85	Arada Sırada

* Olumlu anlam taşıyan bu maddelerde analiz aşamasında ters kodlama yapılmıştır.

4.1.2.3. Aile İle Sorunlar

Aile ile sorunlar alt boyutunda yer alan toplam 13 maddenin en fazla sorun yaşanan maddeden en az sorun yaşanan maddeye göre sıralanması sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.4'te verilmiştir.

Buna göre, en fazla sorun yaşanan maddeler sırasıyla, “Ailem beni oldukça eğlendiriyor” ($\bar{x}=3,51$), “Aile üyelerimle ilişkilerimizde, birlikte iyi ilerleme kaydediyoruz” ($\bar{x}=3,18$) ve “Ailem benim rahatlığımın gerçek kaynağıdır” ($\bar{x}=3,04$) maddeleridir. Cevap skalasına göre değerlendirildiğinde ergenler ilk maddeyi “bazen” diğer ikisini ise “arada sırada” yaşamaktadırlar. Ayrıca, en az sorun yaşanan madde

“Ailemden dışlandığımı hissediyorum” ($\bar{x} = 2,22$) maddesidir. Ergenler bunu “çok nadir” hissetmektedirler.

Tablo 4.4. Aile ile sorunlar alt boyutu sonuçları

Sıra	Madde	<i>f</i>	\bar{x}	ss	Cevap Düzeyi
1	Ailem beni oldukça eğlendiriyor. *	284	3,51	2,09	Bazen
2	Aile üyelerimle ilişkilerimizde, birlikte iyi ilerleme kaydediyoruz. *	284	3,18	2,03	Arada Sırada
3	Ailem benim rahatlığımın gerçek kaynağıdır *	280	3,04	2,20	Arada Sırada
4	Ailemde çok fazla sevgi var. *	285	2,91	1,93	Arada Sırada
5	Aile üyelerim gerçekten birbirinden iyidir. *	287	2,90	2,02	Arada Sırada
6	Ailemde birçok anlaşmazlık olduğu görünüyor.	285	2,84	1,87	Arada Sırada
7	Diğer aileler benim ailemden daha iyi ilerleme kaydediyor gibi görünüyor.	279	2,80	2,06	Arada Sırada
8	Ailemle gurur duyuyorum. *	279	2,59	1,99	Arada Sırada
9	Bizi bilenlere göre ailem çok saygıdeğerdir. *	287	2,55	1,97	Arada Sırada
10	Ailemle hayat genellikle tatsızdır.	279	2,32	1,74	Çok Nadir
11	Beni ailem mutsuzdur.	281	2,28	1,85	Çok Nadir
12	Ailemde çok fazla düşmanlık (kin) var.	287	2,22	1,68	Çok Nadir
13	Ailemden dışlandığımı hissediyorum.	281	2,07	1,78	Çok Nadir
Genel Ortalama		264	2,71	1,94	Arada Sırada

* Olumlu anlam taşıyan bu maddelerde analiz aşamasında ters kodlama yapılmıştır.

4.1.2.4. Arkadaşlar İle Sorunlar

Arkadaşlar ile sorunlar alt boyutunda yer alan toplam 13 maddenin en fazla sorun yaşanan maddeden en az sorun yaşanan maddeye göre sıralanması sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.5'te verilmiştir.

Tablo 4.5. Arkadaşlar ile sorunlar alt boyutu sonuçları

Sıra	Madde	f	\bar{x}	ss	Cevap Düzeyi
1	Arkadaşlarım bana çok benziyorlar.*	285	3,67	2,00	Bazen
2	Arkadaşlarım beni anlıyorlar. *	286	2,99	1,80	Arada Sırada
3	Arkadaşlarım bana saygı duyuyor. *	286	2,70	1,77	Arada Sırada
4	Arkadaşlarım benimle olmayı sever.*	285	2,66	1,80	Arada Sırada
5	Şu anki arkadaş grubumu gerçekten seviyorum. *	284	2,62	1,89	Arada Sırada
6	Arkadaşlarımla grubun bir parçası olmayı sevmiyorum.	286	2,62	2,06	Arada Sırada
7	Arkadaşlarımla iyi geçiniyorum. *	287	2,59	1,60	Arada Sırada
8	Arkadaşlarım beni umursamıyor.	286	2,33	1,49	Çok Nadir
9	Ben arkadaşlarım tarafından gerçekten sevilmediğimi düşünüyorum.	286	2,07	1,59	Çok Nadir
10	Arkadaşlarım bir grup züppe.	283	2,06	1,67	Çok Nadir
11	Arkadaşlarım tarafından “dışlanmış” hissediyorum.	285	2,04	1,56	Çok Nadir
12	Arkadaşlarım bana kötü davranıyor.	287	1,88	1,36	Çok Nadir
13	Arkadaş grubumdan nefret ediyorum.	285	1,73	1,32	Çok Nadir
Genel Ortalama		261	2,46	1,69	Çok Nadir

* Olumlu anlam taşıyan bu maddelerde analiz aşamasında ters kodlama yapılmıştır.

Buna göre, en fazla sorun yaşanan maddeler sırasıyla, “Arkadaşlarım bana çok benziyorlar” ($\bar{x} = 3,67$), “Arkadaşlarım beni anlıyorlar” ($\bar{x} = 2,99$) ve “Arkadaşlarım bana saygı duyuyor” ($\bar{x} = 2,70$) maddeleridir. Cevap skalasına göre değerlendirildiğinde ergenler ilk maddeyi “bazen” diğer ikisini ise “arada sırada” yaşamaktadırlar. Ayrıca, en az sorun yaşanan madde “Arkadaş grubumdan nefret ediyorum” ($\bar{x} = 1,73$) maddesidir. Ergenler bunu “çok nadir” hissetmektedirler.

4.1.2.5. Okul İle Sorunlar

Okul ile sorunlar alt boyutunda yer alan toplam 10 maddenin en fazla sorun yaşanan maddeden en az sorun yaşanan maddeye göre sıralanması sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.6’da verilmiştir.

Tablo 4.6. Okul ile sorunlar alt boyutu sonuçları

Sıra	Madde	<i>f</i>	\bar{x}	ss	Cevap Düzeyi
1	Okul ödevi çok sıkıcıdır.	278	4,16	1,93	Bazen
2	Okul işlerinden ve çalışmalarımdayan keyif alıyorum.*	278	3,91	1,92	Bazen
3	Okuldaki çalışmalarını son dakikaya kadar erteliyorum.	281	3,71	1,97	Bazen
4	Okulda çok şey öğrendiğimi hissediyorum.*	278	3,43	2,09	Arada Sırada
5	Okulda çok zor çalışıyorum.	279	3,40	2,03	Arada Sırada
6	Okulda iyi bir öğrenci olduğumu düşünüyorum.*	279	3,37	1,92	Arada Sırada
7	Okuldayan nefret ediyorum.	279	3,29	1,98	Arada Sırada
8	Okuldaki çalışmalarımın geleceğime faydasını olacağını düşünüyorum.*	279	3,17	2,17	Arada Sırada
9	Okul çalışmak için değil, partiler ve oyunlar içindir.	278	2,72	1,90	Arada Sırada
10	Okulda oldukça kalitesiz işler yapıyorum.	281	2,27	1,72	Çok Nadir
Genel Ortalama		268	3,34	1,96	Arada Sırada

* Olumlu anlam taşıyan bu maddelerde analiz aşamasında ters kodlama yapılmıştır.

Buna göre, en fazla sorun yaşanan maddeler sırasıyla, “Okul ödevi çok sıkıcıdır” ($\bar{x}=4,16$), “Okul işlerinden ve çalışmalarımdayan keyif alıyorum” ($\bar{x}=3,91$) ve “Okuldaki çalışmalarını son dakikaya kadar erteliyorum” ($\bar{x}=3,71$) maddeleridir. Cevap skalasına göre değerlendirildiğinde ergenler bunları “bazen” yaşamaktadırlar. Ayrıca, en az sorun yaşanan madde “Okulda oldukça kalitesiz işler yapıyorum” ($\bar{x}=2,27$) maddesidir. Ergenler bunu “çok nadir” hissetmektedirler.

4.1.2.6. Benlik Saygısı

Benlik saygısı alt boyutunda yer alan toplam 12 maddenin en fazla sorun yaşanan maddeden en az sorun yaşanan maddeye göre sıralanması sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.7’de verilmiştir.

Tablo 4.7. Benlik saygısı alt boyutu sonuçları

Sıra	Madde	<i>f</i>	\bar{x}	ss	Cevap Düzeyi
1	Arkadaşlarımın beni ilginç bulduğunu düşünüyorum. *	280	4,34	1,85	Bazen
2	İnsanlar karşısında şaşşal/aptal görünmekten korkuyorum.	281	3,62	2,29	Bazen
3	İyi bir espri anlayışım olduğunu düşünüyorum. *	280	3,61	1,89	Bazen
4	Yabancılarla olduğumda içime kapanık oluyorum.	281	3,55	1,98	Bazen
5	Arkadaşlarım beni çok düşünür. *	280	3,53	1,91	Bazen
6	Ben hoşlanılan bir insanım. *	278	3,13	1,86	Arada Sırada
7	İnsanlar beni gerçekten çok seviyor.*	278	3,08	1,83	Arada Sırada
8	Eğer ben de diğer insanlar gibi olsaydım her şeyi yapabilirdim.	281	3,06	2,17	Arada Sırada
9	İnsanlar benim yanımda olduklarında iyi vakit geçiriyorlar. *	281	3,03	1,84	Arada Sırada
10	Bence kibar/iyi bir insanım. *	279	2,84	1,90	Arada Sırada
11	İnsanlar benim arkadaşlığımdan hoşlanmıyor.	278	2,22	1,68	Arada Sırada
12	Başkalarına göre daha fazla ezildiğimi düşünüyorum.	280	2,08	1,63	Arada Sırada
Genel Ortalama		262	3,17	1,90	Arada Sırada

* Olumlu anlam taşıyan bu maddelerde analiz aşamasında ters kodlama yapılmıştır.

Buna göre, en fazla sorun yaşanan maddeler sırasıyla, “Arkadaşlarımın beni ilginç bulduğunu düşünüyorum” ($\bar{x}=4,34$), “İnsanlar karşısında şaşşal/aptal görünmekten korkuyorum” ($\bar{x}=3,62$) ve “İyi bir espri anlayışım olduğunu düşünüyorum” ($\bar{x}=3,61$) maddeleridir. Cevap skalasına göre değerlendirildiğinde ergenler bunları “bazen” yaşamaktadırlar. Ayrıca, en az sorun yaşanan madde “Başkalarına göre daha fazla ezildiğimi düşünüyorum” ($\bar{x}=2,08$) maddesidir. Ergenler bunu “arada sırada” hissetmektedirler.

4.1.2.7. Stres

Stres alt boyutunda yer alan toplam 12 maddenin en fazla sorun yaşanan maddeden en az sorun yaşanan maddeye göre sıralanması sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.8’de verilmiştir.

Tablo 4.8. Stres alt boyutu sonuçları

Sıra	Madde	<i>f</i>	\bar{x}	ss	Cevap Düzeyi
1	Etrafımdakilere sinirleniyorum.	272	4,06	1,94	Bazen
2	Kendimi çok gergin hissediyorum.	277	3,86	2,09	Bazen
3	Her şeyi kontrol edemiyorum.	277	3,85	2,07	Bazen
4	Çok gerginim.	276	3,79	2,08	Bazen
5	Bir işten diğerine koşuyorum.	272	3,69	2,00	Bazen
6	Çok panik olduğumu düşünüyorum.	278	3,53	2,07	Bazen
7	Kırılma noktasına yakın olduğumu hissediyorum.	279	3,52	2,20	Bazen
8	Benden beklenenleri gerçekleştiremeyeceğimi düşünüyorum.	278	3,50	2,07	Bazen
9	İşimi destek olarak görüyorum.	271	3,48	2,07	Arada Sırada
10	Çöküşün eşiğinde olduğumu hissediyorum.	278	3,45	2,21	Arada Sırada
11	Hayatımın kontrolünü kaybettiğimi düşünüyorum.	276	3,36	2,21	Arada Sırada
12	Çok fazla kenarda hissediyorum.	275	3,32	2,22	Arada Sırada
Genel Ortalama		240	3,62	2,10	Bazen

Buna göre, en fazla sorun yaşanan maddeler sırasıyla, “Etrafımdakilere sinirleniyorum” ($\bar{x} = 4,06$), “Kendimi çok gergin hissediyorum” ($\bar{x} = 3,86$) ve “Her şeyi kontrol edemiyorum” ($\bar{x} = 3,85$) maddeleridir. Cevap skalasına göre değerlendirildiğinde ergenler bunları “bazen” yaşamaktadırlar. Ayrıca, en az sorun yaşanan madde “Çok fazla kenarda hissediyorum” ($\bar{x} = 3,32$) maddesidir. Ergenler bunu “arada sırada” hissetmektedirler.

4.1.2.8. Depresyon

Depresyon alt boyutunda yer alan toplam 12 maddenin en fazla sorun yaşanan maddeden en az sorun yaşanan maddeye göre sıralanması sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.9’da verilmiştir.

Tablo 4.9. Depresyon alt boyutu sonuçları

Sıra	Madde	<i>f</i>	\bar{x}	ss	Cevap Düzeyi
1	Moralim bozuk.	280	3,95	2,03	Bazen
2	Yapmam gereken şeylere başlarken zorlanıyorum.	279	3,72	1,95	Bazen
3	Aktif ve yoğun olmayı seviyorum. *	279	3,70	2,22	Bazen
4	Gerekli olduğumu hissediyorum. *	276	3,66	2,09	Bazen
5	Kendimden hoşlanırım. *	276	3,62	1,99	Bazen
6	Benim için geleceğin parlak göründüğünü hissediyorum. *	281	3,53	2,02	Bazen
7	Başkaları tarafından takdir ediliyorum. *	281	3,48	2,06	Arada Sırada
8	Kendimi sıkılmış ve hüzünlü hissediyorum.	280	3,46	2,09	Arada Sırada
9	İşler zorlaştığında, her zaman güveneceğim birisi olduğumu biliyorum. *	281	3,38	2,17	Arada Sırada
10	Depresyundayım.	280	3,13	2,15	Arada Sırada
11	Hayatımla ilgili hiçbir şey yapacak güçte hissetmiyorum.	280	3,09	2,05	Arada Sırada
12	Ağlama nöbetlerim var.	280	2,87	2,05	Arada Sırada
Genel Ortalama		262	3,47	2,07	Arada Sırada

* Olumlu anlam taşıyan bu maddelerde analiz aşamasında ters kodlama yapılmıştır.

Buna göre, en fazla sorun yaşanan maddeler sırasıyla, “*Moralim bozuk*” ($\bar{x}=3,95$), “*Yapmam gereken şeylere başlarken zorlanıyorum*” ($\bar{x}=3,72$) ve “*Aktif ve yoğun olmayı seviyorum*” ($\bar{x}=3,70$) maddeleridir. Cevap skalasına göre değerlendirildiğinde ergenler bunları “bazen” yaşamaktadırlar. Ayrıca, en az sorun yaşanan madde “*Ağlama nöbetlerim var*” ($\bar{x}=2,87$) maddesidir. Ergenler bunu “arada sırada” hissetmektedirler.

4.1.2.9. Saldırganlık

Saldırganlık alt boyutunda yer alan toplam 10 maddenin en fazla sorun yaşanan maddeden en az sorun yaşanan maddeye göre sıralanması sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.10'da verilmiştir.

Tablo 4.10. Saldırganlık alt boyutu sonuçları

Sıra	Madde	<i>f</i>	\bar{x}	ss	Cevap Düzeyi
1	Başkalarının ne kadar güçlü olduğu beni ilgilendirmez.	279	3,73	2,33	Bazen
2	İnsanların beni çabuk tanımasını sağlarım.	277	3,43	2,06	Arada Sırada
3	Etrafımdakiler arasında en güçlü olduğuma inanıyorum.	277	2,73	2,13	Arada Sırada
4	Fiziksel olarak birine zarar verdiğimde, bu gerçekten beni üzmez.	278	2,69	2,03	Arada Sırada
5	Kavgaların içindeyim.	277	2,56	1,85	Arada Sırada
6	Etrafımdakiler beni itmeden önce ben onları iterim.	278	2,30	1,88	Çok Nadir
7	Diğerleri benden korktuğunda, bundan hoşlanırım.	278	2,28	1,77	Çok Nadir
8	İnsanlar beni yaralamadan önce ben onları yaralarım.	279	2,10	1,82	Çok Nadir
9	Kavgayla insanları korkuturum/tehdit ederim.	278	1,90	1,60	Çok Nadir
10	İnsanlar kötü bir mizaca sahip olduğumu söylerler.	274	1,88	1,55	Çok Nadir
Genel Ortalama		265	2,56	1,90	Arada Sırada

Buna göre, en fazla sorun yaşanan maddeler sırasıyla, “Başkalarının ne kadar güçlü olduğu beni ilgilendirmez” ($\bar{x}=3,73$), “İnsanların beni çabuk tanımasını sağlarım” ($\bar{x}=3,43$) ve “Etrafımdakiler arasında en güçlü olduğuma inanıyorum” ($\bar{x}=2,73$) maddeleridir. Cevap skalasına göre değerlendirildiğinde ergenler bunlardan ilkini “bazen”, diğerlerini “arada sırada” yaşamaktadırlar. Ayrıca, en az sorun yaşanan madde “İnsanlar kötü bir mizaca sahip olduğumu söylerler” ($\bar{x}=1,88$) maddesidir. Ergenler bunu “çok nadir” hissetmektedirler.

4.1.2.10. Karmaşık Düşünceler

Karmaşık düşünceler alt boyutunda yer alan toplam 6 maddenin en fazla sorun yaşanan maddeden en az sorun yaşanan maddeye göre sıralanması sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.11’de verilmiştir.

Tablo 4.11. Karmaşık düşünceler alt boyutu sonuçları

Sıra	Madde	<i>f</i>	\bar{x}	ss	Cevap Düzeyi
1	Düşüncelerim karışık olur.	275	3,74	1,97	Bazen
2	Bazı garip/yabancı düşünceler zihnimin içinde hemen patlar.	275	3,40	1,99	Arada Sırada
3	Düşüncelerimin doğru çalışmadığı zamanlar vardır.	275	3,39	1,82	Arada Sırada
4	Zihnimdaki şeyleri doğru düzgün tutamam gibi görünüyor.	275	3,20	1,89	Arada Sırada
5	Düşüncelerimin doğru olmasında zorlanıyorum.	277	3,16	1,88	Arada Sırada
6	Zihnimin garip olduğu şeklinde endişelerim var.	276	3,06	1,97	Arada Sırada
Genel Ortalama		266	3,33	1,92	Arada Sırada

Buna göre, en fazla sorun yaşanan maddeler sırasıyla, “*Düşüncelerim karışık olur*” ($\bar{x} = 3,74$), “*Bazı garip/yabancı düşünceler zihnimin içinde hemen patlar*” ($\bar{x} = 3,40$) ve “*Düşüncelerimin doğru çalışmadığı zamanlar vardır*” ($\bar{x} = 3,39$) maddeleridir. Cevap skalasına göre değerlendirildiğinde ergenler bunlardan ilkini “bazen”, diğerlerini “arada sırada” yaşamaktadırlar. Ayrıca, en az sorun yaşanan madde “*Zihnimin garip olduğu şeklinde endişelerim var*” ($\bar{x} = 3,06$) maddesidir. Ergenler bunu “arada sırada” hissetmektedirler.

4.1.2.11. Rahatsız Edici Düşünceler

Rahatsız edici düşünceler alt boyutunda yer alan toplam 9 maddenin en fazla sorun yaşanan maddeden en az sorun yaşanan maddeye göre sıralanması sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.12’de verilmiştir.

Tablo 4.12. Rahatsız edici düşünceler alt boyutu sonuçları

Sıra	Madde	<i>f</i>	\bar{x}	ss	Cevap Düzeyi
1	Garip ve rahatsız edici düşüncelerimin olduğu zamanlar vardır.	274	2,85	1,92	Arada Sırada
2	Beni oldukça çok rahatsız eden düşünce ve fikirlere sahibim.	277	2,85	1,97	Arada Sırada
3	Düşüncelerimin bazıları beni dehşete düşürür.	275	2,83	1,99	Arada Sırada
4	Aklıma rahatsız edici düşünceler geliyor ve onlardan kurtulamıyorum.	275	2,75	1,96	Arada Sırada
5	Kalıplaşmış, kötü düşünceleri kafamdan çıkaramıyorum.	276	2,74	1,94	Arada Sırada
6	Sahip olduğum kötü düşüncelerden endişeleniyorum.	275	2,72	1,94	Arada Sırada
7	Çirkin ve korkunç şeyler hakkında düşünüyorum.	277	2,60	1,97	Arada Sırada
8	Çirkin ve korkunç düşünceler beynimi alt üst ediyor.	274	2,59	2,00	Arada Sırada
9	Kalıplaşmış kötü düşünceleri kafamdan bir türlü çıkartamıyorum.	277	2,58	1,94	Arada Sırada
Genel Ortalama		265	2,72	1,96	Arada Sırada

Buna göre, en fazla sorun yaşanan maddeler sırasıyla, “*Garip ve rahatsız edici düşüncelerimin olduğu zamanlar vardır*” ($\bar{x}=2,85$), “*Beni oldukça çok rahatsız eden düşünce ve fikirlere sahibim*” ($\bar{x}=2,85$) ve “*Düşüncelerimin bazıları beni dehşete düşürür*” ($\bar{x}=2,83$) maddeleridir. Cevap skalasına göre değerlendirildiğinde ergenler bunları “arada sırada” yaşamaktadırlar. Ayrıca, en az sorun yaşanan madde “*Kalıplaşmış kötü düşünceleri kafamdan bir türlü çıkartamıyorum*” ($\bar{x}=2,58$) maddesidir. Ergenler bunu “arada sırada” hissetmektedirler.

4.1.2.12. Hafıza Kaybı / Unutkanlık

Hafıza kaybı / unutkanlık alt boyutunda yer alan toplam 8 maddenin en fazla sorun yaşanan maddeden en az sorun yaşanan maddeye göre sıralanması sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.13’te verilmiştir.

Tablo 4.13. Hafıza kaybı / unutkanlık alt boyutu sonuçları

Sıra	Madde	<i>f</i>	\bar{x}	ss	Cevap Düzeyi
1	Günlük kullandığım anahtar, gözlük ve diğer şeyleri (objeleri) nereye koyduğumu unutuyorum.	277	2,80	1,64	Arada Sırada
2	Kolaylıkla hatırlamam gereken şeyleri hatırlamakta zorlanıyorum.	277	2,56	1,72	Arada Sırada
3	İşim ya da okulumla ilgili önemli şeyleri unutturum.	276	2,54	1,75	Arada Sırada
4	Bugünün hangi gün olduğunu unutuyorum.	274	2,52	1,66	Arada Sırada
5	Hafızam beni yanıltıyor gibi görünüyor.	275	2,46	1,76	Çok Nadir
6	Kolaylıkla hatırlamam gereken buluşmaları, adresleri, telefon numaralarını unutuyorum.	277	2,32	1,64	Çok Nadir
7	Kendi adresimi unuttuğum zamanlar oluyor.	276	1,88	1,53	Çok Nadir
8	Adımı unuttuğum zamanlar oluyor.	277	1,68	1,32	Çok Nadir
Genel Ortalama		270	2,35	1,63	Çok Nadir

Buna göre, en fazla sorun yaşanan maddeler sırasıyla, “Günlük kullandığım anahtar, gözlük ve diğer şeyleri (objeleri) nereye koyduğumu unutuyorum” ($\bar{x} = 2,80$), “Kolaylıkla hatırlamam gereken şeyleri hatırlamakta zorlanıyorum” ($\bar{x} = 2,56$) ve “İşim ya da okulumla ilgili önemli şeyleri unutturum” ($\bar{x} = 2,54$) maddeleridir. Cevap skalasına göre değerlendirildiğinde ergenler bunları “arada sırada” yaşamaktadırlar. Ayrıca, en az sorun yaşanan madde “Adımı unuttuğum zamanlar oluyor” ($\bar{x} = 1,68$) maddesidir. Ergenler bunu “çok nadir” hissetmektedirler.

4.1.2.13. Suçluluk

Suçluluk alt boyutunda yer alan toplam 9 maddenin en fazla sorun yaşanan maddeden en az sorun yaşanan maddeye göre sıralanması sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.14’te verilmiştir.

Tablo 4.14. Suçluluk alt boyutu sonuçları

Sıra	Madde	<i>f</i>	\bar{x}	ss	Cevap Düzeyi
1	Bazı şeyleri yanlış yaptığımı hissettiren rahatsız edici duygulara sahibim.	277	2,95	1,95	Arada Sırada
2	İyi olmayan nedenlerle kendimi suçlu hissediyorum.	273	2,53	1,68	Arada Sırada
3	Ne zaman işler yolunda gitmese, benim hatam olmasa bile özür dilemem gerektiğini hissediyorum.	277	2,48	1,83	Çok Nadir
4	Ben genellikle her şey için özür dileyen birisiyim.	276	2,35	1,70	Çok Nadir
5	Derinlerde, gerçekten kötü bir insan olduğumu hissediyorum.	276	2,18	1,74	Çok Nadir
6	Bazı şeyleri korkunç yaptığımı düşünüyorum. Çok suçlu ve utanmış hissediyorum.	277	2,17	1,69	Çok Nadir
7	Çok suçlu ve utanmış hissediyorum.	276	2,12	1,61	Çok Nadir
8	Cezalandırılacak herhangi bir şey yapmasam bile cezalandırılmam gerektiğini hissediyorum.	277	1,99	1,54	Çok Nadir
9	Beni gerçekten çok iyi tanımış olsalardı, insanlar benden utanırlardı diye düşünüyorum.	277	1,86	1,43	Çok Nadir
Genel Ortalama		270	2,29	1,69	Çok Nadir

Buna göre, en fazla sorun yaşanan maddeler sırasıyla, “*Bazı şeyleri yanlış yaptığımı hissettiren rahatsız edici duygulara sahibim*” ($\bar{x} = 2,95$), “*İyi olmayan nedenlerle kendimi suçlu hissediyorum*” ($\bar{x} = 2,53$) ve “*Ne zaman işler yolunda gitmese, benim hatam olmasa bile özür dilemem gerektiğini hissediyorum*” ($\bar{x} = 2,48$) maddeleridir. Cevap skalasına göre değerlendirildiğinde ergenler ilk iki hissi “arada sırada”, diğerini ise “çok nadir” yaşamaktadırlar. Ayrıca, en az sorun yaşanan madde “*Beni gerçekten çok iyi tanımış olsalardı, insanlar benden utanırlardı diye düşünüyorum*” ($\bar{x} = 1,86$) maddesidir. Ergenler bunu “çok nadir” hissetmektedirler.

4.1.2.14. İntihar

İntihar alt boyutunda yer alan toplam 11 maddenin en fazla sorun yaşanan maddeden en az sorun yaşanan maddeye göre sıralanması sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.15'te verilmiştir.

Tablo 4.15. İntihar alt boyutu sonuçları

Sıra	Madde	<i>f</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Cevap Düzeyi
1	Ben ölmüş olsaydım herkes daha iyi olurdu.	274	2,20	1,87	Çok Nadir
2	Kendi hayatımı alarak rahatlayacağımı ve huzur bulacağımı düşünüyorum.	274	2,08	1,79	Çok Nadir
3	Hayatımı sonlandırmayı düşünüyorum.	275	2,07	1,67	Çok Nadir
4	Yaşamaya devam etmek benim için yararsız.	274	2,02	1,68	Çok Nadir
5	Yaşadığım hayat o kadar acımasız ki sonlandırmayı düşünüyorum.	277	2,02	1,66	Çok Nadir
6	Yaşamaya devam etmek benim için çok büyük bir ıstırap	275	2,01	1,71	Çok Nadir
7	İntihar etmeyi düşünüyorum.	277	1,99	1,67	Çok Nadir
8	Aslında kendimi öldürebilmenin farklı yollarını düşünüyorum.	277	1,98	1,81	Çok Nadir
9	Hayatımın bittiğini ve sonunda olduğumu hissediyorum.	276	1,96	1,66	Çok Nadir
10	Utancımı sonlandırmanın tek yolu hayatımı bitirmek.	276	1,71	1,49	Çok Nadir
11	Aslında hayatım sonlandırmaya karar verdim ve şimdi bunun için son planlarım hakkında düşünüyorum.	276	1,68	1,42	Çok Nadir
Genel Ortalama		261	1,97	1,68	Çok Nadir

Buna göre, en fazla sorun yaşanan maddeler sırasıyla, “Ben ölmüş olsaydım herkes daha iyi olurdu” ($\bar{x} = 2,20$), “Kendi hayatımı alarak rahatlayacağımı ve huzur bulacağımı düşünüyorum” ($\bar{x} = 2,08$) ve “Hayatımı sonlandırmayı düşünüyorum” ($\bar{x} = 2,07$) maddeleridir. Cevap skalasına göre değerlendirildiğinde ergenler bunları “çok nadir” düşünmektedirler. Ayrıca, en az sorun yaşanan madde “Aslında hayatım

sonlandırmaya karar verdim ve şimdi bunun için son planlarım hakkında düşünüyorum” ($\bar{x} = 1,68$) maddesidir. Ergenler bunu “çok nadir” hissetmektedirler.

4.2. ALT BOYUTLAR ARASI İLİŞKİLER

Çok Boyutlu Ergen Değerlendirme Ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkileri tespit etmek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonuçları Tablo 4.16’da verilmiştir.

Tablo 4.16. Çok Boyutlu Ergen Değerlendirme Ölçeği alt boyutları arasındaki korelasyon

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1-Anne İle Sorunlar	-	,587	,769	,544	,593	,600	,269	,546	,246	,343	,386	,399	,214	,309
2-Baba İle Sorunlar		-	,729	,522	,561	,500	,358	,567	,233	,434	,506	,446	,248	,368
3-Aile İle Sorunlar			-	,542	,642	,634	,333	,606	,270	,381	,474	,420	,280	,340
4-Arkadaşlar İle Sorunlar				-	,551	,729	,367	,557	,331	,412	,408	,415	,317	,407
5-Okul İle Sorunlar					-	,660	,470	,709	,374	,468	,495	,488	,335	,453
6-Benlik Saygısı						-	,456	,723	,249	,490	,471	,432	,407	,372
7-Stres							-	,682	,396	,735	,659	,484	,551	,528
8-Depresyon								-	,315	,667	,675	,507	,481	,576
9-Saldırganlık									-	,408	,526	,491	,335	,532
10-Karmaşık Düşünceler										-	,752	,578	,600	,522
11-Rahatsız Edici Düşünceler											-	,546	,591	,594
12-Hafıza Kaybı/Unutkanlık												-	,524	,626
13-Suçluluk Duygusu													-	,538
14-İntihar														-

* Korelasyonların tamamı $p < 0,01$ düzeyinde anlamlıdır.

* Yeşil renk → güçlü korelasyonu ($> 0,70$ ve fazlası), sarı renk → orta düzeyde korelasyonu ($0,30-0,69$ arası), gri renk → düşük korelasyonu ($< 0,30$ ’dan az) göstermektedir.

Tablo 4.16 incelendiğinde; öncelikle, alt boyutların tamamı arasında pozitif ve anlamlı korelasyon bulunduğu görülmektedir. Yani alt boyutların herhangi birindeki artış diğer alt boyutların da anlamlı olarak artmasına neden olmaktadır ($p < 0,01$).

Genel olarak orta düzeyde ($,30$ -, 69 arası) korelasyonun bulunduğu tabloda 5 adet güçlü korelasyon olduğu göze çarpmaktadır. Aralarında güçlü korelasyon tespit edilen alt boyutlar ve ortaya çıkan sonuçlar şunlardır:

- Anne ile sorunlar ve aile ile sorunlar arasında güçlü pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = ,769$). Yani anne ile sorunlar arttıkça aile ile sorunlar güçlü düzeyde artmaktadır.
- Baba ile sorunlar ve aile ile sorunlar arasında güçlü pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = ,729$). Yani baba ile sorunlar arttıkça aile ile sorunlar güçlü düzeyde artmaktadır.
- Okul ile sorunlar ve depresyon arasında güçlü pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = ,709$). Yani okul ile sorunlar arttıkça depresyon güçlü düzeyde artmaktadır.
- Benlik saygısı (ile sorunlar) ve depresyon arasında güçlü pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = ,723$). Yani benlik saygısı ile ilgili sorunlar arttıkça depresyon güçlü düzeyde artmaktadır.
- Karmaşık düşünceler ve rahatsız edici düşünceler arasında güçlü pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = ,752$). Karmaşık düşünceler arttıkça rahatsız edici düşünceler güçlü düzeyde artmaktadır.

Ayrıca, aşağıdaki ilişkilerin zayıf düzeyde olduğu tespit edilmiştir:

- Anne ile sorunlar ile stres, saldırganlık ve suçluluk duygusu arasındaki ilişkiler.
- Aile ve Baba ile sorunlar ile saldırganlık ve suçluluk duygusu arasındaki ilişkiler.
- Benlik saygısı ve saldırganlık arasındaki ilişki.

4.3. ANNE VE BABA İLE İLİŞKİLERİN ERGENLERDE BENLİK SAYGISI, STRES VE DEPRESYON ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Bu bölümde, anne ve baba ile ilişkilerin ergenlerde benlik saygısı, stres ve depresyon üzerindeki etkisi alt başlıklar halinde incelenmiştir.

4.3.1. Benlik Saygısı Üzerindeki Etki

Anne ve baba ile ilişkilerin ergenlerde benlik saygısı üzerindeki etkisini tespit etmek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.17'de verilmiştir.

Tablo 4.17. Anne ve baba ile ilişkilerin ergenlerde benlik saygısı üzerindeki etkisi

Regresyon Modeli	Standardize Olmayan Parametreler		Standardize Parametreler	t	p
	B	S. Hata	β		
Sabit	17,573	1,576		11,149	,000
Anne İle Sorunlar	,535	,063	,525	8,535	,000
Baba İle Sorunlar	,133	,047	,175	2,843	,005

* Bağımlı Değişken: Benlik Saygısı.

Buna göre, anne ile sorunlar (x) ve benlik saygısı (y) arasındaki regresyon eşitliği $y=17,573+0,535x$ olarak bulunmuştur. Anne ile sorunlar ile benlik saygısı (sorunları) arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,525$; $p=0,000<0,05$).

Ayrıca, baba ile sorunlar (x) ve benlik saygısı (y) arasındaki regresyon eşitliği $y=17,573+0,133x$ olarak bulunmuştur. Baba ile sorunlar ile benlik saygısı (sorunları) arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,175$; $p=0,005<0,05$).

Bu sonuçlara göre, “*H1: Anne ve baba ile sorun yaşamının, ergenlerdeki benlik saygısı (sorunları) üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi bulunmaktadır.*” hipotezi kabul edilmiştir.

Dikkat edilirse buradaki korelasyon değerleri önceki bölümde tespit edilen, anne ve baba ile sorunların tek tek ilişki değerlerinden ($r=0,600$ ve $r=0,500$) düşük çıkmıştır. Bunun nedeni, anne ve baba ile sorunlar değişkenlerinin etkisinin birlikte tespit edilmesidir.

4.3.2. Stres Üzerindeki Etki

Anne ve baba ile ilişkilerin ergenlerde stres üzerindeki etkisini tespit etmek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.18’de verilmiştir.

Tablo 4.18. Anne ve baba ile ilişkilerin ergenlerde stres üzerindeki etkisi

Regresyon Modeli	Standardize Olmayan Parametreler		Standardize Parametreler	t	p
	B	S. Hata	β		
Sabit	27,046	2,943		9,191	,000
Anne İle Sorunlar	,079	,117	,051	,677	,499
Baba İle Sorunlar	,368	,087	,320	4,210	,000

* Bağımlı Değişken: Stres.

Buna göre, anne ile sorunlar (x) ve stres (y) arasındaki regresyon eşitliği $y=27,046+0,079x$ olarak bulunmuştur. Anne ile sorunlar ile stres arasında pozitif, ancak anlamlı olmayan bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,051$; $p=0,499>0,05$).

Ayrıca, baba ile sorunlar (x) ve stres (y) arasındaki regresyon eşitliği $y=27,046+0,368x$ olarak bulunmuştur. Baba ile sorunlar ile stres arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,320$; $p=0,000<0,05$).

Bu sonuçlara göre, “H2: Anne ve baba ile sorun yaşamanın, ergenlerdeki stres üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi bulunmaktadır.” hipotezi büyük oranda kabul edilmiştir. Hipotezimiz ile uyumsuzluk gösteren tek husus anne ile sorunların pozitif etkisi olmasına karşın, bu etkinin anlamlı olmaması olmuştur.

4.3.3. Depresyon Üzerindeki Etki

Anne ve baba ile ilişkilerin ergenlerde depresyon üzerindeki etkisini tespit etmek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.19’da verilmiştir.

Tablo 4.19. Anne ve baba ile ilişkilerin ergenlerde depresyon üzerindeki etkisi

Regresyon Modeli	Standardize Olmayan Parametreler		Standardize Parametreler	t	p
	B	S. Hata	β		
Sabit	16,510	2,054		8,036	,000
Anne İle Sorunlar	,451	,081	,351	5,549	,000
Baba İle Sorunlar	,333	,061	,346	5,472	,000

* Bağımlı Değişken: Depresyon.

Buna göre, anne ile sorunlar (x) ve depresyon (y) arasındaki regresyon eşitliği $y=16,510+0,451x$ olarak bulunmuştur. Anne ile sorunlar ile depresyon arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,351$; $p=0,000<0,05$).

Ayrıca, baba ile sorunlar (x) ve depresyon (y) arasındaki regresyon eşitliği $y=16,510+0,333x$ olarak bulunmuştur. Baba ile sorunlar ile depresyon arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,346$; $p=0,000<0,05$).

Bu sonuçlara göre, “H3: Anne ve baba ile sorun yaşamanın, ergenlerdeki depresyon üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi bulunmaktadır.” hipotezi kabul edilmiştir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ ve TARTIŞMA

Anne ve baba ile ilişkilerin ergenlerde benlik saygısı, stres ve depresyon üzerindeki etkisinin tespit edilmesi amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmaya 14-20 yaş aralığında bulunan toplam 301 ergen katılmıştır. Ancak çalışmamızdan elde edilen veriler araştırmaya dâhil edilen örneklemden alınan cevaplar ile sınırlı olurken bulgular ise yapılan istatistiksel analizler ile sınırlı olmuştur. Çalışma sonucunda elde edilen sonuçlar şunlar olmuştur:

Ergenlerin en fazla sorun yaşadıkları olgular stres ve depresyondur. Ergenlerin stres ve depresyon düzeyleri sırasıyla % 43 ve % 41 olarak bulunmuştur. Tespit edilen bu oranlar, ergenlerde stres ve depresyonun önemli birer problem olduğu sonucunu ortaya çıkarmaktadır. Ertem ve Yazıcı'nın (2006) 1342 ergen üzerinde yürüttükleri bir araştırmada orta ve ağır depresyonlu olduğunu belirten ergenlerin oranı % 29 olarak bulunmuştur. Ancak, aynı çalışmada hafif depresyonlu ergenler de katıldığında çalışmamıza benzer oranlara ulaşılmaktadır. Ayrıca Eskin ve ark. (2008), 805 ergen üzerinde yürüttükleri araştırmada ergenlerin % 18'ine tıbbi olarak depresyon tanısı koyulabileceğini belirtmişlerdir. Çalışmamızdaki oran bu çalışmanın da üzerinde yer almıştır.

Stres ve depresyondan sonra ergenlerin en çok sorun yaşadıkları alan okul ile sorunlardır. %37 olarak tespit edilen sonuç, ergenlerde okul ile sorunların azımsanmayacak bir düzeyde olduğunu göstermektedir.

Aileden sonra bireyin sosyalleşmesi için okul önemli bir unsurdur. Onların yetenek ve gelişimine göre uygun alanlara yönlendirmesi önemli bir işleve sahiptir. Bireyin evden çok okulda bulunması ergen öğretmen ilişkilerini etkili kılmakla beraber bu ilişkinin hoşgörüsü, ergene değer duygusunu verebilen ve adil bir ilişki olması gencin psiko sosyal olarak gelişiminde rol oynamaktadır. Dolayısıyla öğretmen onu anlamalı, ona yardımcı olabilmelidir. Yapılan araştırmalar, genç bireylere adil, anlayışlı, hoşgörülü, onlara yardımcı olan, gelişimlerinde katkı sağlayan, iletişimi kuvvetli olan

öğretmenlerin daha çok sevimlikte olduğunu ortaya çıkarmıştır. Okul, öğretmenler, ve okulun diğer tüm unsurlarıyla beraber gencin psiko sosyal olarak uyumlu, iletişimi kuvvetli, benliksaygısı olan, zihinsel olarak sağlıklı kişiler olarak yetişmesine olanak sağlamaktadır. Ve gencin okul sorunlarıyla ilgili olan problemleri için şu önlemler alınabilir:

- Gencin eğitim ve okul seçimi onun ilgisi ve yeteneğine göre olmalıdır.
- Okulda demokratik ilişkiler kurulmalıdır.
- Gencin öğretmen, sınav gibi korkuları için öğrenciyle öğretmen ve rehberlik hizmetinin diyalog içerisinde olması gerekir.
- Aileyle okul iletişimi kuvvetli olmalıdır.

Ayrıca, % 30'un üzerinde sorun düzeyine sahip olan konular dikkate alındığında karmaşık düşüncelere sahip olma ve benlik saygısı ile yaşanan problemler ergenlerin sorun yaşadıkları alanlar olarak öne çıkmıştır. Erbil, Divan ve Önder (2006) yapmış oldukları çalışmada ergenlerin (n=750) benlik saygısı düzeyini % 59 olarak bulmuşlardır. Dolayısı ile % 41 sorun olduğunu söylemek mümkündür ve çalışmamızda da yakın bir sonuç (% 38) bulunmuştur.

Anne ve baba ile ilişkiler, ergenlerin benlik saygısı sorunları ile stres ve depresyon düzeyleri üzerinde olumsuz etkide bulunmaktadır. Anne ve baba ile yaşanan sorunların artması ile bunlar da artmaktadır. Bu durumu Şen (2011) yapmış olduğu çalışmada ergenin mutluluğunda ailenin rolü bulunmaktadır şeklinde ifade etmiştir.

Ergenlerin kendilerine rehberlik edebilecek olguları kazanabilmesi ve sosyal açıdan sorumlulukları öğrenebilmesi için yardıma ihtiyaçları vardır. Bu ihtiyacı karşılayabilen ve bireyin hayatında etkili olan kurum aile kurumudur. Sağlıklı ilişkiler kurulabilen ailelerde, ergenler, bu dönemi ve sonrasını çevresi ile olumlu ilişkiler içerisinde, mutlu, öz saygısı olan, çevreye ve kensine saygılı, başarılı kişiler olmakta, ancak sağlıksız ilişkiler kuran ailelerde bu tam tersi olmaktadır. Aile içinde de bireysel olarak pek çok problem oluşmaktadır.

Çocuklar büyüme çağlarında tüm problemlerini ebeveynleriyle paylaşabiliyorsa bu bireylerin ergenlik çağında daha az problemleri olacaktır. Karakterinin oluşması, sağlıklı bireyler olabilmesi, benlik duygusunun gelişebilmesi için ailenin göstereceği birlik ve beraberlik bu dönemin kolayca geçmesini sağlayacaktır. Bu nedenle anne ve babaya bir takım görevler düşmektedir.

- Sorumluluklarını bilmesi gerektiğini öğretebilmesi,
- Bir model olarak özdisiplin ve benlik saygısını verebilmesi,
- Aile içerisindeki uygulamalara katılmalarını sağlayarak güven duygularını geliştirebilmesi,
- Ebeveynlerin çocuklarına karşı olan davranışlarında dengeli olabilmesi,
- Çok baskılayıcı veya çok rahat tutum göstermekten uzak durabilmesi gerekmektedir.

Ergenin benlik saygısı ve çevreye karşı olan saygı duygusunu kazanabilmesi için aile içi iletişim çok önemlidir. Ergenin anne ve babasıyla iletişimi ve anne-babanın birbirleri ile iletişimleri bu duyguların oluşmasında oldukça etkilidir. Bu ilişkilerin düzeyi ergenin davranışlarında, yaratıcılığında, duygularında, öz saygısında önemli rol oynamaktadır. Dolayısıyla anne-baba-çocuk ilişkisi güçlü ve sağlıklı, sevgi ve saygı çerçevesinde olduğunda ergenler daha bilinçli ve sağlıklı yetişeceklerdir. Çalışmamızda ergenlerde benlik saygısı değerlendirilirken aile içindeki huzurun göz önünde bulundurulması dikkate alınmıştır. Ve bu sebeple anne-baba ilişki ölçeğinin uygulanmasında sınırlılık vardır.

Bireylerin ergenlik dönemlerinde benlik saygısının gelişmesinde bir diğer önemli unsur arkadaşlık ilişkileridir. Onlar tarafından onaylanmak, arkadaş ortamlarında bulunmak, beğenilmek istenirler ve bu ergenlerin sosyal ilişkilerini artırırken özgüvenlerini geliştirmektedir. Birey bazen ailesinin baskıcı tutumundan kaçıp akranlarının özgür ortamına dâhil olmak ister. Bu aşamada ebeveynler ergenin psikolojik ve sosyal gelişimi için arkadaşları ile beraber olmasını hoş görmeliler. Ailenin çocuklarının çevresi hakkında endişelenmesi normaldir. Bu nedenle çevresiyle

ilgili bilgiler alabilirler. Bu onların olabilecek olumsuz durumlara karşı önlem almalarına yardımcı olabilir.

Sorun alanları içerisinde en az sorunlu olarak ortaya çıkan alan intihar düşüncesidir. Ancak, burada da oranın % 16 olması önemli bir soruna işaret etmektedir. Zira ABD’de intihar düşüncesi içerisinde yer alan ergenlerin oranı % 13,8’dir ve burada intihar ergenlerin ölüm nedenleri arasında üçüncü sırada yer almaktadır (Çetinkaya ve Gözen, 2016: 134). Ayrıca, Türkiye’de de yapılan araştırmalar sonucunda intihar vakalarının % 77,4’ünün 14-16 yaş arası ergenlerce gerçekleştirildiği bildirilmektedir (Öztop ve ark. 2009).

Diğer taraftan Şimşek ve Karataş (2011), Nevşehir’de yapmış oldukları bir çalışmada (n=351) intihar düşünmüş ergen oranının % 20,5 olduğunu tespit etmişlerdir. Buna göre çalışmamızda daha düşük bir oran bulunmuştur. Ancak, Ceyhun ve Ceyhun (2003) lise öğrencileri (n=600) arasındaki intihar düşüncesini % 15,9 olarak bulmuşlardır. Dolayısıyla, çalışmamızda oldukça benzer bir sonuç tespit edilmiştir.

Ergenlerin anne ve baba ile ilişkilerinin sorunları baba ile % 26, anne ile % 20 olduğu tespit edilmiştir. Bu oranların kaynağı genel olarak, ergenlerin; hareketlerine müdahale edildiğini ve bunların sınırlandırıldığını düşünme, anlamadığını düşünerek rahatsız olma ve sinirli veya öfkeli olma gibi hislerinden kaynaklanmaktadır. Ancak, bu dönemde yaşanması normal olan ergenlik dönemine has fiziksel, zihinsel, biyokimyasal, ruhsal, cinsel ve sosyal özellikler ile birlikte değerlendirildiğinde bu durumun normal olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır.

Çalışmamızda ortaya çıkan anne ve baba ile ilişkilerde yaşanan sorunlar ve baba ile daha fazla sorun yaşanması Şen’in (2011: 93-94) bulguları ile benzerlik göstermiştir. Ayrıca, Ertem ve Yazıcı da (2006) benzer sorunların yaygın olduğunu belirtmişler ancak anne ile daha fazla sorun yaşandığını tespit etmişlerdir.

Çok Boyutlu Ergen Değerlendirme Ölçeği’nin sorun alt boyutlarının tamamının birbiri ile pozitif ve anlamlı bir ilişki göstermesi bu çalışmanın önemli sonuçlarından birisi olmuştur. Anne, baba, aile, okul veya benlik saygısı ile yaşanan sorunlar, stres,

depresyon, saldırganlık, karmaşık veya rahatsız edici düşüncelere dalma, unutkanlık, suçluluk veya intihar düşüncesinden herhangi birinde yaşanan artış diğerlerinde de artışa neden olmaktadır. Erbil, Divan ve Önder (2006) ile Eskin ve ark. (2008) de yapmış oldukları çalışmalarda özellikle benlik saygısında ve depresyon düzeyinde ailenin rolü olduğunu belirtmişlerdir.

Sorun alanları (alt boyutlar) arasındaki ilişkiler incelendiğinde, özellikle anne ve baba ile sorunlar ile aile ile sorunlar, okul ve benlik saygısı ile sorunlar ile depresyon, karmaşık düşünceler ve rahatsız edici düşünceler arasında güçlü pozitif ilişki tespit edilmiştir. Yapılan bir araştırmada okul başarısı düşük olan öğrencilerin % 64,2'sinde depresyon saptanmıştır (Çetinkaya ve Gözen, 2016: 135). Bu sonuç okul ile sorunların depresyonla güçlü bir ilişkide olduğu tespitimizi doğrulamıştır.

Bunlar dışında ek olarak şu konudanda bahsetmek gerekir. Ergen kendi yaşadığı yerden ayrılıp başka bir yerleşim birimine gittiğinde insanlar ile iletişime geçtiğinde bazı uyum problemleri yaşayabilir. Buda onların özgüvenlerini ve psikososyal açıdan gelişimlerini etkileyebilir. Bu problemlerin ise sadece eğitim ile aşılabileceği unutulmamalıdır.

Sonuç olarak, çalışmamız sonucunda ergenlerin sorun yaşayabildikleri konuların birbiri ile pozitif ilişkiye sahip olduğu yani birinde artış olduğunda diğerlerinde de artış olduğu; bunlar arasında yer alan anne ve baba ile sorunların benlik saygısı, stres ve depresyon üzerinde önemli etkilerinin olduğu görülmüştür.

ALTINCI BÖLÜM

ÖNERİLER

Şu önerilerde bulunmak mümkündür:

1. Ergenlerin yaşadıkları stres ve depresyon sorunlarını azaltmaya yönelik çalışmalar yapılmalıdır. Özellikle okul ve benlik saygısı ile ilgili sorunların azaltılmasına yönelik çalışmalar, stres ve depresyonun azaltılmasına önemli katkılar sağlayacaktır. Çünkü okul ve benlik saygısı ile ilgili sorunlar stres ve depresyondan sonra en fazla sorun olan alandır ve bunlar ile stres / depresyon arasındaki ilişki oldukça yüksektir.
2. Özellikle intihar düşüncesi olmak üzere suçluluk duygusu, karmaşık / rahatsız edici düşüncelere dalma ve saldırganlığın tedavisi veya azaltılması için de karar vericiler ve yetkili kurum / kuruluşlarca farklı çalışmalar yürütülmelidir.
3. Anne ve babalar ile sorunların azaltılması için anne – babalara yönelik seminer, konferans, eğitim programı vb. çalışmaların yürütülmesi bu konuda önemli faydalar sağlayacaktır.
4. Ergenlerin yaşadıkları sorunların çözümünde sorun alanlarının birbiri ile pozitif ilişkili olduğu göz önüne alınmalıdır. Birinde yaşanan kazanımlar diğerlerinde de olumlu düzelmelerin olmasını sağlamaktadır.

Sonuç olarak, bireyin kişiliğinin oluşması için verdiği mücadele süreci, birçok ve farklı deneyim yaşatmaktadır. Bazıları için birçok problemi beraberinde getirirken bazıları içinse az sorunlu geçmektedir. Bu süreçte en önemlisi aile, aile içi ilişkiler, ebeveyn-ergen ilişkisi, okul, çevre ve arkadaşlar bu sürecin fizyolojik, psikolojik, sosyal olarak birçok açıdan sağlıklı atlatılması için önemlidir. Bunun için yapılması gereken aile arasında gerekli işbirliği ve iletişimin sağlanması ve kurumların sorumluluklarını yerine getirmesidir.

KAYNAKÇA

- Arı, R., Çocuk ve Ergende Sosyal ve Ahlak Gelişimi. Ankara: Nobel, 2002.
- Aslan, E., 1992, "Benlik kavramı ve bireyin yaşamındaki etkileri", M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Dergisi. (2), ss. 7-14.
- Bacanlı, H., Eğitim psikolojisi. Ankara: Pegem Asal Yayıncılık, 2007.
- Balat, U.G. ve Akman, B., 2004, "Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi". Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 14 (2), ss. 175-183.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z., Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitapevi, 1993.
- Baltaş, Z., 1984, "Kavram Olarak Stres", Pedagoji Dergisi, 2, 15-27.
- Batıgün. A. D., Depresyonda Bilişsel-Davranışçı Terapiler. Türk Psikoloji Bülteni. 7.20, 2001, ss. 16-29.
- Baumeister R.F., "Inner Nature Of Low Self Esteem". Self-Esteem: The Puzzle Of Low Self-Regard, R.F. Baumeister (Ed.), New York, 1993, Pp. 186-225.
- Baymur, F.B., Genel psikoloji. 19. Baskı. İstanbul: İnkilap, 1972.
- Bee, H. ve Boyd, D., Çocuk gelişim psikolojisi. İstanbul: Kaknüs Yayıncılık, 2009.
- Bernstein, D. A., Psychology. New Jersey: Houghton Mifflin Company, 1994.
- Bilge, F., Gestalt ve İnsancıl Yaklaşımda Öğrenme. Eğitim Psikolojisi Gelişim-Öğrenme-Öğretim. 9.Baskı. Ankara: Pegem Akademi, 2012.
- Burger, J.M., Kişilik. İ.D.E. Sağıroğlu (Çev.), İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2006.
- Büyüköztürk, Ş., Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Pegem Akademi, Ankara, 2011.
- Ceyhun, A. G., ve Ceyhun, B., 2003, "Lise ve üniversite öğrencilerinde intihar olasılığının değerlendirilmesi", Klinik Psikiyatri, 6(2), 217-224.
- Chabrol, H., Ergen Depresyonu. I. Ergüden (çev.). İstanbul: Dost Kitabevi Yayınları, 2011.
- Cicchetti, D., ve Toth, S.L., Developmental Perspectives On Trauma: Theory, Research And Intervention. Rochester: Rochester University Press, 1997.
- Cloutier, R., Ergenlik psikolojisinde kuramlar. B. Onur. (Çev.). Eğitimde Psikolojik Hizmetler Öğretim Üyesi, 1982, ss. 875-904.

- Cüceloğlu, D., İnsan ve davranışı. 21.Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2011.
- Çağdaş, A. ve Seçer, Z., Çocuk ve Ergende Sosyal ve Ahlak Gelişimi, Nobel Yayın Dağıtım, 2002.
- Çetinkaya, H., & Gözen, D., 2016, "Ergenlerde Özkıyım, Risk Faktörleri ve Hemşirelik Yaklaşımı", J Pediatr Res, 3(3), 133-138.
- Çiftçi, M. P., 2002, "Bir Grup Lise Öğrencisinin Stresle Başa Çıkma Yolları İle Strese Karşı Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çuhadaroğlu, F., Canat, S., Kılıç, E., Şenol, S., Rugancı, N., Öncü, B., Hoşgör, A.G., Işıkılı, S., Avcı, A., 2004, "Ergen ve Ruhsal Sorunlar", Durum Saptama Çalışması, Türkiye Bilimler Akademisi (TÜBA) Raporları, Ankara.
- Dawson, C., Araştırma yöntemlerine giriş (A. Arı, Çev.). Eğitim Yayıncılık, Konya, 2015.
- Deniz, M.E., Ergenlik Çağı Sosyal İlişkileri. Eğitime Yeni Bakışlar. Konya: Eğitim Akademi Yayınları, 2008, ss. 71-86.
- Dinçel, E., 2006, "Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevleri ve Psikolojik Problemler". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dinçer, B., 2008, "Alt ve Üst Sosyo-Ekonomik Düzeyde Lise ikinci Sınıfa Devam Eden Ergenlerin Anne Baba Tutumları Algılamaları ile Arkadaşlık ilişkilerinin incelenmesi". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Eisenberg, S. ve Delaney, D.J., Psikolojik danışma süreci. N. Ören ve M. Takkaç (Çev.), İstanbul: M. E. Basımevi, 1993.
- Elkind, D., Erik Erikson: İnsanda gelişimin sekiz evresi. A. Dönmez (Çev.) Eğitim Psikolojisi Bölümü Asistanı. 11 (1), 1978, ss. 27-38.
- Erbil, N., Divan, Z. ve Önder, P., 2006, "Ergenlerin benlik saygısına ailelerinin tutum ve davranışlarının etkisi", Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 3(10), 7-15.
- Erden, M. ve Akman, Y., Gelişim ve Öğrenme. 10.Baskı. Ankara: Arkadaş Yayınevi, 2001.
- Erikson, E. H., Identity: youth and crisis. New York: W. Norton & Company Inc, 1968.
- Erkuş, A., Psikolojik Terimler Sözlüğü. Ankara: Doruk Yayınları, 1994.
- Ertem, Ü., ve Yazıcı, S., 2006, "Ergenlik Döneminde Psiko-Sosyal Sorunlar ve Depresyon", Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 3(9), 7-12.

- Eryılmaz, A., 2009, "Başa çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü". Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Eryüksel, G., 1987, "Ergenlerin kimlik statülerinin incelenmesine yönelik kesitsel bir çalışma". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Eskin, M., Ertekin, K., Harlak, H., ve Dereboy, Ç., 2008, "Lise Öğrencisi Ergenlerde Depresyonun Yaygınlığı ve İlişkili Olduğu Etmenler", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(4), 382-389.
- Flannery, D., *Violence And Mental Health İn Everyday Life*, Lanham, Md, Usa: Altamira Press, 2006.
- Fried, 1980, "Endemic Stress: The Psychology Of Resignation And The Politics of Scarcity", *Journal of Orthopsychiatry*, 52, 4-19.
- Gündoğdu, M. ve Zeren, Ş. G., 2004, "Yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin kimlik statüleri". *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 3 (22), ss. 57-63.
- Hamburg, D.A., *Preparing for life: The critical transition of adolescence*, R.E. Muss (Ed.) *Adolescent behavior and society (5-10)* New York: McGraw-Hill, 1986
- Harter, S., 1998, "The development of self-representations. Handbook of child psychology", Volume 3, Social, emotional, and personality development. 5th ed. New York: Wiley, pp. 553-617.
- Harter, S., *Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents. Self Esteem. The Puzzle Of Low Self Regard*. US: Springer, 1993.
- Harter, S., *The construction of the self: a developmental perspective*. New York: The Guilford Press, 1999.
- Karahan, F.T. ve Sardoğan, M.E., *Psikolojik danışma kuramları*. İstanbul: Birsen Yayınevi, 1994.
- Karasar, N., *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*. Nobel Yayıncılık, Ankara, 2016.
- Kaşıkçı, Ş., 2014, "Ergenlik Döneminde Riskli Sağlık Davranışları". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kenny, D.T., 2000, "Psychological Foundations Of Stress And Coping: A Developmental Perspective". *Stress and Health: Research and Clinical Applications*. Amsterdam: Gordon Breach/Harwood Academic Publishers,
- Kılıççı, Y., *Okulda ruh sağlığı*. Ankara: Şafak Matbaacılık, 1992.
- Kulaksızoğlu, A., *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2001.

- Lazarus, R.S. ve Folkman, S., Stress, Appraisal, And Coping. New York: Siproinger Publisher, 1984.
- Lohman, B.J., ve Jarvis, P.A., 2000, "Adolescent Stressors, Coping Strategies, And Psychological Health Studies In The Family Context", Journal of Youth and Adolescence, 29, 1, 15-43.
- Mckay, M. ve Fanning, P., Self-Esteem, New Harbinger Publications, U.S.A., 2000.
- McKenzie, K., Depresyon. B. Ulusoy (çev.). İstanbul: Morpa Kültür Yayınları, 2004.
- Oflazoğlu, A.F., 2000, "Yetiştirme yurdunda yaşayan ergenlerde kimlik statülerinin incelenmesi". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özkalp, E., Toplumsallaşma. Davranış Bilimlerine Giriş. 3.Basım. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, 2004.
- Özmete, E., ve Koğar, H., 2015, "Çok boyutlu ergen değerlendirme ölçeği (ÇBEDÖ): Türkçe'ye uyarlama çalışması", 21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, 4(10), 39-58.
- Özoğlu, S., Eğitimde Rehberlik ve Psikolojik Danışma. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Yayınları, 1982.
- Öztop DB, Özdemir Ç, Ünalın D, Akgül H, Şahin N., 2009, "İntihar girişiminde bulunan 6-16 yaş grubuna ait 2002-2006 yılları başvuru kayıtlarının değerlendirilmesi", Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 4, 159-73.
- Öztürk, M. O., Ruh sağlığı ve bozuklukları. 9. Basım. Ankara: Hekimler Yayın Birliği, 2002.
- Papalia, D.E., Olds, S.W. & Feldman, R.D., Human development, McGraw-Hill, Boston, 1998
- Papas, R., Stres, Depresyon ve Anksiyete. (Çev. Tanju Anapa). İstanbul: Epsilon Yayıncılık, 1997.
- Patterson, J.M., ve McCubbin, H.I., 1987, "Adolescent Coping Style And Behaviors: Conceptualization And Measurement". Journal Of Adolescence. 10, 163-186.
- Rowshan, A., Stres Yönetim: Hayatınızın Sorumluluğunu Almak İçin Stresi Nasıl Yönetebilirsiniz (Çev. Şahin Cüceloğlu). İstanbul: Sistem Yayıncılık, 2000.
- Santrock, J.W., Ergenlik. Didem M. S. (Çev. Ed.), Ankara: Nobel, 2012.
- Sarı, E., Özgüven duygusu. Antalya: Net Medya Yayıncılık, 2016.
- Sayar, K. ve Dinç, M., Psikolojiye giriş. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2008.

- Sayıl, M., Yılmaz, A. ve Uçanok, Z., 2002, "Ergenliğe Geçişte Bilgilendirmenin Ergenin Bilgi Düzeyi Ve Benlik Algısına Etkisi", *Türk Psikoloji Dergisi*, 17 (50):47-58.
- Steinberg, L., Ergenlik. Figen Ç. (Çev. Ed.), Ankara: İmge Kitabevi, 2007.
- Streiner, DL. ve Kottner J., 2014, "Recommendations for reporting the results of studies of instrument and scale development and testing", *Journal of Advanced Nursing*, 70(9), 1970-9.
- Şahin, N.H., Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım. 3. Basım, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 1998.
- Şen, M., 2011, Türkiye'de Ergen Profili, *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 7(27), 89-102.
- Şimşek, N., ve Karataş, N., 2011, "Nevşehir il merkezindeki lise öğrencilerinde intihar girişimi yaygınlığı ve ilişkili ailesel faktörlerin belirlenmesi", *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 7(25), 63-71.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S, Using multivariate statistics (6th ed.). Allyn & Bacon, Boston, 2013.
- Tuna, F, Sosyal Bilimler İçin İstatistik. Ankara: Pegem Akademi, 2016.
- Türnüklü, A. ve Şahin, İ., 2004, "13-14 Yaş Grubu Öğrencilerin Çatışma Çözme Stratejilerinin İncelenmesi", *Türk Psikoloji Yazıları*, 7 (13):45-61.
- Ünal, S. ve Küey, L., 2002, "Depresif Bozukluklarda Risk Etkenleri". *Klinik Psikiyatri dergisi*. 5:8-15. <http://www.klinikpsikiyatri.org>.
- Whitehill, K. M., Youth Offender Diversion Alternative: YODA, USA: Texas University, 2010.
- Yalom, I. D., Ergen terapisi. İstanbul: Prestij Yayınları, 2008.
- Yavuzer, H. ve Demir, İ., Yeni kuşak anne-baba ve çocukları. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2016.
- Yavuzer, H., Anne-baba ve çocuk. 20.Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2009.
- Yavuzer, H., Çocuk psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1993.
- Yavuzer, H., Gençleri anlamak. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2005.
- Yöndem, Z. ve Güler, S., 2007, "Ergenlik ve Cinsel Sağlık Eğitimi İle İlgili Grup Rehberliğinin 6. Sınıf Öğrencilerinin Bilgi Ve Tutumlarına Etkisi", *İlköğretim Online*, 6 (1):2-10. [Online]: <Http://İlkogretim-Online.Org.Tr>

Yörükoğlu, A., Değişen Toplumda Aile ve Çocuk, (5.Basım), Özgür Yayınları, Ankara, 1997.

Yörükoğlu, A., Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Sorunları, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, Ankara, 2007.

EKLER

Ek 1: Araştırmada Kullanılan Anket

EK-1

ÇOK BOYUTLU ERGEN DEĞERLENDİRME ANKETİ

Bu ankette; temel amacı, anne ve baba ile ilişkilerin ergenlerde benlik saygısı, stres ve depresyon üzerindeki etkisinin tespit edilmesi olan akademik bir araştırmaya veri toplamak amacıyla çeşitli sorular yer almaktadır. Ankette, kişisel bilgilerinizi ortaya çıkarmaya yönelik hiçbir soru yer almamaktadır. Elda edilen sonuçlar bireysel olarak değil genel olarak yayınlanacaktır.

10 dakikanızı ayırarak doğru ve samimi cevaplar vermeniz büyük önem taşımaktadır. İlginiz için şimdiden teşekkür ederiz.

A. SOSYODEMOGRAFİK VERİLER

Cinsiyet Erkek Kadın

Yaş _____ (yazınız)

Anneniz Sağ mı? Evet Hayır

Babanız Sağ mı? Evet Hayır

B. ÇOK BOYUTLU ERGEN DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

	Hiçbir Zaman	Çok nadir	Arada Sırada	Bazen	Çoğunlukla	Sık sık	Her Zaman
DEPRESYON							
1. Hayatımla ilgili hiçbir şey yapacak güfte hissetmiyorum.							
2. Kendimi sıkılmış ve hüzünlü hissediyorum.							
3. Ağlama nöbetlerim var.							
4. Kendimden hoşlanırım. *							
5. Yapmam gereken işlere başlarken zorlanıyorum.							
6. Depresyondayım.							
7. İşler zorlaştığında, her zaman güveneceğim birisi olduğumu biliyorum. *							
8. Benim için geleceğin parlak göründüğünü hissediyorum. *							
9. Moralin bozuk.							
10. Gerekti olduğumu hissediyorum. *							
11. Başkaları tarafından takdir ediliyorum. *							
12. Aktif ve yoğun olmayı seviyorum. *							
BENLİK SAYGISI							
1. Arkadaşlarımla benim ilgim bulduğumu düşünüyorum. *							
2. İyi bir espri anlayışım olduğumu düşünüyorum. *							
3. Yabancılarla olduğumda içime kapanık oluyorum.							
4. Eğer ben de diğer insanlar gibi olsaydım her şeyi yapabilirdim.							
5. İnsanlar benim yanımda olduklarında iyi vakit geçiriyorlar. *							
6. İnsanlar benim arkadaşlığımdan hoşlanmıyor.							
7. Başkalarına göre daha fazla ezildiğimi düşünüyorum.							
8. Bence kibar iyi bir insanım. *							
9. İnsanlar beni gerçekten çok seviyor. *							
10. Ben hoşlanılan bir insanım. *							
11. İnsanlar karşısında çapşal aptal görünmekten korkuyorum.							
12. Arkadaşlarımla benim çok düşünür. *							

ANNE İLE SORUNLAR	Hiçbir Zaman	Çok nadir	Arada Sırada	Bazen	Çoğunlukla	Sık sık	Her Zaman
1. Annem bana karşı çok sabırlıdır. *							
2. Ben gerçekten annemi çok seviyorum. *							
3. Annemle olmaktan mutluluk duyuyorum. *							
4. Annemi sevmediğimi hissediyorum.							
5. Annem çok rahatsız edicidir.							
6. Anneme karşı çok öfkeliyimdir.							
7. Anneme karşı şiddet hissediyorum.							
8. Annemle gurur duyuyorum. *							
9. Keşke annem diğerlerinin annesi gibi olsaydı.							
10. Annem beni anlamıyor.							
11. Anneme gerçekten bağlıyım. *							
12. Annemden utanıyorum.							
BABA İLE SORUNLAR	Hiçbir Zaman	Çok nadir	Arada Sırada	Bazen	Çoğunlukla	Sık sık	Her Zaman
1. Babam beni dinliyor.							
2. Babamla iyi anlaşıyorum. *							
3. Babama gerçekten güvenebilirim. *							
4. Babamı seviyorum.							
5. Babamın davranışları beni zor durumda bırakıyor.							
6. Babamın istekleri çok fazla.							
7. Keşke farklı bir babaya sahip olsaydım.							
8. Babamı gerçekten seviyorum. *							
9. Babam bana çok fazla sınırlamalar koyuyor.							
10. Babam hareketlerime müdahale ediyor.							
11. Babama içerliyorum.							
12. Babamın müdahalesi olduğumu düşünüyorum. *							
13. Babamdan nefret ediyorum.							
STRES	Hiçbir Zaman	Çok nadir	Arada Sırada	Bazen	Çoğunlukla	Sık sık	Her Zaman
1. Çok panik olduğumu düşünüyorum.							
2. Çöküşün eşliğinde olduğumu hissediyorum.							
3. Hayatımın kontrolünü kaybettiğimi düşünüyorum.							
4. Karılma noktasına yakın olduğumu hissediyorum.							
5. Çok gergimim.							
6. Banden beklenenleri gerçekleştiremeyeceğimi düşünüyorum.							
7. İşimi destek olarak görüyorum.							
8. Etrafındakilere sınırlıyorum.							
9. Bir işten diğerine koçuyorum.							
10. Her şeyi kontrol edemiyorum.							
11. Kendimi çok gergin hissediyorum.							
12. Çok fazla kenarda hissediyorum.							

ARKADAŞLAR İLE SORUNLAR	Hiçbir Zaman	Çok nadir	Arada Surada	Bazen	Çoğunlukla	Sık sık	Her Zaman
1. Arkadaşlarımla iyi geçiniyorum. *							
2. Arkadaşlarım beni umursamıyor.							
3. Arkadaşlarım bana kötü davranıyor.							
4. Arkadaşlarım bana saygı duymuyor. *							
5. Arkadaşlarımla grubum bir parçası olmaya sevmiyorum.							
6. Arkadaşlarım bir grup züppe.							
7. Arkadaşlarım beni anlıyorlar. *							
8. Arkadaşlarım bana çok benziyorlar. *							
9. Arkadaşlarım tarafından "dışlanmış" hissediyorum.							
10. Arkadaş grubumdan nefret ediyorum.							
11. Arkadaşlarım benimle olmayı sever. *							
12. Şu anki arkadaş grubumu gerçekten seviyorum. *							
13. Ben arkadaşlarım tarafından gerçekten sevilmediğimi düşünüyorum.							
OKUL İLE SORUNLAR	Hiçbir Zaman	Çok nadir	Arada Surada	Bazen	Çoğunlukla	Sık sık	Her Zaman
1. Okuldan nefret ediyorum.							
2. Okul işlerinden ve çalışmalarından keyif alıyorum*							
3. Okuldaki çalışmalarımı son dakikaya kadar erteliyorum.							
4. Okul ödevi çok ağırdır.							
5. Okul çalışmak için değil, partiler ve oyunlar içindir.							
6. Okulda çok zor çalışıyorum.							
7. Okulda iyi bir öğrenci olduğumu düşünüyorum. *							
8. Okuldaki çalışmalarımın geleceğime faydası olacağını düşünüyorum. *							
9. Okulda oldukça kaliteli işler yapıyorum.							
10. Okulda çok şey öğrendiğimi hissediyorum. *							
SALDIRGANLIK	Hiçbir Zaman	Çok nadir	Arada Surada	Bazen	Çoğunlukla	Sık sık	Her Zaman
1. Başkalarının ne kadar güçlü olduğu beni ilgilendirmez.							
2. Kavgaların içindedim.							
3. Fiziksel olarak birine zarar verdiğimde, bu gerçekten beni üzmez.							
4. İnsanların beni kabul etmemesini sağlarım.							
5. Etrafımdakiler beni ummeden önce ben onları itirim.							
6. İnsanlar kötü bir mizaca sahip olduğumu söylerler.							
7. İnsanlar beni yaralamadan önce ben onları yaralarım.							
8. Kavgayla insanları korkuturum tehdit ederim.							
9. Diğerleri benden korktuğunda, bundan hoşlanırım.							
10. Etrafımdakiler arasında en güçlü olduğuma inanıyorum.							

AİLE İLE SORUNLAR	Hiçbir Zaman	Çok nadir	Arada Sırada	Bazen	Çoğunlukla	Sık sık	Her Zaman
1. Ailemde çok fazla düşmanlık (kin) var.							
2. Aile üyelerim gerçekten birbirinden iyidir. *							
3. Bizi bilenlere göre ailem çok saygıdeğerdir. *							
4. Ailemde birçok anlaşmazlık olduğu görünüyor.							
5. Ailemde çok fazla sevgi var. *							
6. Aile üyelerimle ilişkilerimizde, birlikte iyi ilerleme kaydediyoruz. *							
7. Ailemle hayat genellikle tatsızdır.							
8. Ailem beni oldukça eğlendiriyor. *							
9. Ailemle gurur duyuyorum. *							
10. Diğer aileler benim ailemden daha iyi ilerleme kaydediyor gibi görünüyor.							
11. Ailem benim rahatlığımın gerçek kaynağıdır *							
12. Ailemden dışlandığımı hissediyorum.							
13. Beni ailem mutsuzdur.							
İNTİHAR	Hiçbir Zaman	Çok nadir	Arada Sırada	Bazen	Çoğunlukla	Sık sık	Her Zaman
1. Hayatımı sonlandırmayı düşünüyorum.							
2. Yaşadığım hayat o kadar acımasız ki sonlandırmayı düşünüyorum.							
3. İntihar etmeyi düşünüyorum.							
4. Ben ölmüş olsaydım herkes daha iyi olurdu.							
5. Ashında kendimi öldürebilmenin farklı yollarını düşünüyorum.							
6. Ashında hayatımı sonlandırmaya karar verdim ve şimdi bunun için son planlarım hakkında düşünüyorum.							
7. Yaşamaya devam etmek benim için yetersiz.							
8. Kendi hayatımı alarak rahatlayacağımı ve huzur bulacağımı düşünüyorum.							
9. Utancımı sonlandırmanın tek yolu hayatımı bitirmek.							
10. Yaşamaya devam etmek benim için çok büyük bir ıstırap							
11. Hayatımın bittiğini ve sonunda olduğumu hissediyorum.							
SUÇLULUK DUYGUSU	Hiçbir Zaman	Çok nadir	Arada Sırada	Bazen	Çoğunlukla	Sık sık	Her Zaman
1. İyi olmayan nedenlerle kendimi suçlu hissediyorum.							
2. Ne zaman işler yolunda gitmese, benim hatam olmasa bile özür dilemem gerektiğini hissediyorum.							
3. Ben genellikle her şey için özür dileven birisiyim.							
4. Bazı şeyleri yaptığım hissettiren rahatsız edici duygulara sahibim							
5. Cezalandırılacak herhangi bir şey yapmasam bile cezalandırılmam gerektiğini hissediyorum.							
6. Bazı şeyleri korkunç yaptığımı düşünüyorum.							
7. Çok suçlu ve utanmış hissediyorum.							
8. Derinlerde, gerçekten kötü bir insan olduğumu hissediyorum.							
9. Beni gerçekten çok iyi tanımış olsalardı, insanlar benden utanırlardı diye düşünüyorum.							

KARMAŞIK DÜŞÜNCELER	Hiçbir Zaman	Çok nadir	Arada Sırada	Bazen	Çoğunlukla	Sık sık	Her Zaman
1. Düşüncelerimin doğru olmasında zorlanıyorum.							
2. Düşüncelerim kanışık olur.							
3. Zihnimdaki şeyleri doğru düzgün tutamam gibi görünüyor.							
4. Bazı garip yabancı düşünceler zihnimin içinde hemen patlar.							
5. Düşüncelerimin doğru çalışmadığı zamanlar vardır.							
6. Zihnimin garip olduğu şeklinde endişelerim var.							
RAHATSIZ EDİCİ DÜŞÜNCELER	Hiçbir Zaman	Çok nadir	Arada Sırada	Bazen	Çoğunlukla	Sık sık	Her Zaman
1. Beni oldukça çok rahatsız eden düşünce ve fikirlere sahibim.							
2. Düşüncelerimin bazıları beni dehşete düşürür.							
3. Çirkin ve korkunç şeyler hakkında düşünüyorum.							
4. Garip ve rahatsız edici düşüncelerimin olduğu zamanlar vardır.							
5. Kalıplaşmış, kötü düşünceleri kafandan çıkaramıyorum.							
6. Aklıma rahatsız edici düşünceler geliyor ve onlardan kurtulamıyorum.							
7. Sahip olduğum kötü düşüncelerden endişeleniyorum.							
8. Çirkin ve korkunç düşünceler beynimi alt üst ediyor.							
9. Kalıplaşmış kötü düşünceleri kafandan bir türlü çıkartamıyorum.							
HAFIZA KAYBI/UNUTKANLIK	Hiçbir Zaman	Çok nadir	Arada Sırada	Bazen	Çoğunlukla	Sık sık	Her Zaman
1. Günlük kullandığım anahtar, gözlük ve diğer şeyleri (objeleri) nereye koyduğumu unutuyorum.							
2. Adımı unuttuğum zamanlar oluyor.							
3. Bugünün hangi gün olduğunu unutuyorum.							
4. Kolaylıkla hatırlamam gereken buluşmaları, adresleri, telefon numaralarını unutuyorum.							
5. Kolaylıkla hatırlamam gereken şeyleri hatırlamakta zorlanıyorum.							
6. Kendi adresimi unuttuğum zamanlar oluyor.							
7. İşim ya da okulumla ilgili önemli şeyleri unuturum.							
8. Hafızam beni yanıltıyor gibi görünüyor.							

* Ters ifadeler

Ek 2: Anket Kullanım İzni



Hakan KOGAR

Alıcılar: ben

29.12.2017 [Ayrıntıları görüntüle](#)



Şeyda hanı merhaba,

ÇBEDÖ ni araştırmanızda etik ilkeler çerçevesinde kaynak göstererek kullanabilirsiniz. Ölçeğin uygulanabilir formu ektedir.

İyi çalışmalar dilerim

Kimden: pskseydasereflioglu

[seyda34seyda@gmail.com]

Gönderildi: 29 Aralık 2017 Cuma 11:53

Kime: Hakan KOGAR

Konu: Tez

ÖZGEÇMİŞ

Ad Soyad: Seyda Nur Şereflioğlu

Doğum tarihi: 27.01.1993

Meslek:Psikolog

İletişim Bilgileri

Eposta: seyda34seyda@gmail.com

Adres Bilgileri:Türkiye İstanbul(Avp)- Beylikdüzü

Çalışma durumu: Çalışmıyorum

Eğitim Durumu: Yüksek lisans

İş Deneyimleri:

1. Stajyer Psikolog Adana Dr. Ekrem Tok Ruh Sağlığı Ve Hastalıkları Hastanesi
2. Stajyer Psikolog Npistanbul Beyin Hastanesi
3. Psikolog Özel Türkmenbaşı Tıp Merkezi

Eğitim Bilgileri

- 1.Üsküdar Üniversitesi(Yüksek lisans), Sosyal Bilimler Enstitüsü(Türkçe), Klinik Psikoloji
- 2.Girne Amerikan Üniversitesi(Lisans), Beşeri Bilimler Fakültesi(İngilizce), Psikoloji
- 3.Beykent Anadolu Lisesi

Eğitim ve Sertifikalar

WAIS-III

Temel Psikoloji Eğitimi

MMPI

WISC-R

Çocuk Resimlerinin Psiko-Pedagojik Analizi & Çocuk Testleri Eğitimi (Gesell Gelişim Testi, Goodenough Harris Bir İnsan Çiz Testi, Draw a Person, Koppitz İnsan Çizim Testi, Aile Çiz Testi, Ağaç Çiz Testi,Bahçe Çiz Testi, Catell 2A Zeka Testi, Peabody Kelime Testi, Metropolitan Okul Olgunluğu Testi, Ankara Gelişim Envanteri)