

**T.C.**  
**SAKARYA ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI**

**ERGENLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN SOSYAL DIŞLANMA, SOSYAL  
KAYGI, CİNSİYET VE SINIF DÜZEYİ AÇISINDAN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**YAKUP IŞIK**

**DANIŞMAN**

**DOÇ. DR. EYÜP ÇELİK**

**MART 2019**



**T.C.**  
**SAKARYA ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI**

**ERGENLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN SOSYAL DIŞLANMA, SOSYAL  
KAYGI, CİNSİYET VE SINIF DÜZEYİ AÇISINDAN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**YAKUP IŞIK**

**DANIŞMAN**

**DOÇ. DR. EYÜP ÇELİK**

**MART 2019**

## BİLDİRİM

Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tez-Proje Yazım Kılavuzu'na uygun olarak hazırladığım bu çalışmada:

- Tezde yer verilen tüm bilgi ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve sunduğumu,
- Yararlandığım eserlere atıfta bulunduğumu ve kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değiştirmede bulunmadığımı,
- Bu tezin tamamını ya da herhangi bir bölümünü başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

  
İmza  
10.03.2019

Yakup IŞIK

## JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

'Ergenlerde psikolojik sağlamlığın sosyal dışlanma, sosyal kaygı, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmesi' başlıklı bu yüksek lisans tezi, Eğitim Bilimleri, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Ana Bilim/Bilim Dalında hazırlanmış ve jürimiz tarafından kabul edilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. Mustafa KOÇ



Üye (Danışman): Doç. Dr. EYÜP ÇELİK



Üye: Dr. Öğr. Üyesi Mehmet KAYA

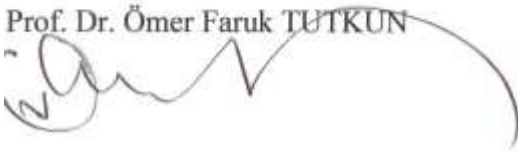


Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

01/04/2019.

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Prof. Dr. Ömer Faruk TUTKUN



## ÖN SÖZ

Yaşamın olağan seyri içerisinde neşe ve doyum verici deneyimlerimiz olduğu gibi bazen üzücü ve zorlayıcı şeyler de yaşarız. Böyle güç durumlara, hatta ağır stresli yaşantılara maruz kaldığı halde kimi bireylerin ümidini ve mücadeleye azmini koruyup zorluklarla başa çıkma gayretini sürdürdüğüne, kimi bireylerin ise benzer ya da görece daha az stresli yaşantılar karşısında bile çaresizliğe kapılıp kısa sürede depresif örüntüler sergileyebildiğine şahit olmuşuzdur. Bu durumu sıkça gözlemleyen biri olarak, bireyleri nelerin güçlü kıldığı ve nelerin kırılğan hale getirdiğini keşfetmenin bana kişisel ve mesleki hayatımda önemli katkılar sağlayabileceğini düşünerek araştırmaya koyuldum. Alanyazında bu duruma ilişkin pek çok açıklama ve kavramlaştırmanın yer aldığını gördüm fakat bunlar içerisinde geniş, çok yönlü ve tatminkar bir açıklamayı içeren kavramın psikolojik sağlamlık olduğu sonucuna ulaştım.

Hastalıktan, depresyondan, değişimlerden ya da kötü durumlardan hızlıca iyileşme yeteneği, kendini toparlayabilme, incindikten, gerildikten sonra eski haline kolayca dönebilme (Earvolino-Ramirez, 2007) şeklinde tanımlanan psikolojik sağlamlık kavramı, ruh sağlığının korunmasında da önemli bir yere sahiptir (Öz ve Yılmaz, 2009). Bu kavramın ergen yaş grubu açısından şüphesiz ayrı bir önemi olduğunu söylemek mümkündür. Çünkü ergen bireyler gelişim ve olgunlaşma süreçlerinde biyolojik, psikolojik ve sosyal anlamda iç içe pek çok değişimin beraberinde getirdiği stres ve uyum sorunlarıyla başa çıkmaya çalışmakta, başka bir deyişle zorlu ve kırılğan bir dönemden geçmektedirler. Bu gelişimsel stres faktörlerine bir de ekonomik sorunlar, aile içi problemler ve sağlık sorunları gibi diğer stres faktörleri eklendiğinde durum daha da zorlu hale gelebilmektedir. Nitekim şiddet eğilimi, okul terkleri, suça sürüklenme, zararlı alışkanlıklar ve madde kötüye kullanımı gibi problemlerli davranış örüntüleri ergenlik döneminde sıkça görülebilmektedir. Bu açıdan bakıldığında ergenlik dönemindeki bireyler için psikolojik sağlamlığa etki eden koruyucu unsurların belirlenerek ön plana çıkarılması ve risk unsurlarının belirlenerek tolere edilmesine yönelik çalışmaların yapılması önemli bir ihtiyaçtır. Bu ihtiyaçtan hareketle ergenler üzerinde yapılan bu araştırmada, bireylerin günlük hayatını ve sosyal işlevselliğini önemli biçimde etkileyerek stres kaynağı olabilen sosyal dışlanma ve sosyal kaygının, psikolojik sağlamlık üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğu, öte yandan psikolojik sağlamlık düzeyinin cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından nasıl bir farklılık gösterdiği saptanmaya çalışılmıştır.

Bu çalışmanın sonuçlanıp gün yüzüne çıkmasında emeği geçen pek çok kişiye teşekkür borcumu ifade etmeliyim:

Öncelikle, tezimin her aşamasında güler yüzü, tükenmeyen sabrı, öğretici ve cana yakın üslubuyla yol gösteren, bilgi ve tecrübesini esirgemeyerek titiz bir akademik çalışmanın nasıl yapılması gerektiğini öğreten değerli tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Eyüp ÇELİK'e şükranlarımı sunarım.

Tüm yoğunluğuna rağmen çok değerli vaktini ayırarak çalışma alanımı belirlememde önemli katkılar sağlayan kıymetli hocam Sayın Prof. Dr. Halil EKŞİ'ye, tökezlediğim ve gücümü yitirdiğim anlarda her daim destekçim ve motivasyon kaynağım olan sevgili büyüğüm Uz. Klinik Psikolog Taha Burak TOPRAK'a ne kadar teşekkür etsem azdır.

Maddi ve manevi desteğiyle, sabır ve anlayışıyla her biri daima yanımda olan, psikolojik sağlamlıkta ailenin koruyucu rolünü bizzat hissettiren biricik aileme, sevgili anneme, babama, ablama ve kardeşime minnet ve şükranlarımı ifade etmeden geçemem.

Son olarak; yaşam öyküleriyle, ihtiyaç ve dönütleriyle kendilerinden çok şey öğrendiğim sevgili öğrencilerime, değerli danışanlarıma ve katkılarıyla bu çalışmayı olgunlaştıran herkese teşekkürü bir borç bilirim.

Yakup IŞIK

10.03.2019

İstanbul

## ÖZET

### ERGENLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN SOSYAL DIŞLANMA, SOSYAL KAYGI, CİNSİYET VE SINIF DÜZEYİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

Yakup IŞIK, Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Doç. Dr. Eyüp ÇELİK

Sakarya Üniversitesi, 2019

Bu çalışmanın amacı, ergenlerde psikolojik sağlamlığın, sosyal dışlanma, sosyal kaygı, cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenleri açısından incelenmesidir. Araştırmanın çalışma grubu, 2017-2018 eğitim öğretim yılında İstanbul'un Başakşehir (1 lise), Bayrampaşa (1 lise), Gaziosmanpaşa (1 lise) ve Sultangazi (4 ortaokul, 2 lise) ilçelerinden farklı nitelikteki devlet okullarının 7, 8, 9, 10 ve 11. sınıfına devam eden gönüllü 521 öğrenciden oluşmaktadır. Bu okulların 2'si Ortaokul, 2'si İmam Hatip Ortaokulu 2'si Anadolu Lisesi, 1'i İmam Hatip Lisesi ve 2'si Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi olmak üzere toplam sayısı 9'dur. Katılımcıların 258'i (%49.5) kız, 263'ü (%50.5) erkek öğrenciden oluşmakta, 97'si (%18.62) 7. sınıfa, 116'sı (%22.26) 8. sınıfa, 108'i (%20.73) 9. sınıfa, 103'ü (%19.77) 10. sınıfa ve 97'si (%18.62) 11. sınıfa devam etmektedir. Araştırmada öğrencilerin cinsiyeti ve sınıf seviyesine ilişkin veriler Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Psikolojik sağlamlık düzeyine ilişkin veriler Liebenberg, Ungar ve Van de Vijver (2012) tarafından geliştirilen, Liebenberg, Ungar ve LeBlanc (2013) tarafından 12 maddelik kısa form çalışması yapılan ve Arslan (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile toplanmıştır. Sosyal dışlanma düzeyine ilişkin veriler Gilman, Carter-Sowell, DeWall, Adams ve Carboni (2013) tarafından geliştirilen, Sertelin-Mercan (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Ergenler İçin Sosyal Dışlanma Yaşantısı Ölçeği ile toplanmıştır. Sosyal kaygı düzeyine ilişkin veriler La Greca, Dandes, Wick, Shaw ve Stone (1988) tarafından geliştirilen, La Greca ve Stone (1993) tarafından revize edilen, La Greca ve Lopez (1998) tarafından ergenlere uyarlaması yapılan ve Türkçe'ye uyarlaması Aydın ve Tekinsav-Sütçü (2007) tarafından yapılan Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği ile toplanmıştır.

Toplanan veriler araştırmanın problemleri doğrultusunda korelasyon analizi, t testi, tek yönlü varyans analizi ve regresyon analizine tabi tutulmuştur. Yapılan korelasyon analizi sonucu, sosyal dışlanmanın alt boyutlarının her ikisiyle (görmezden gelinme, dışlanma) ve sosyal kaygı ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde, istatistiksel açıdan anlamlı



ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Çoklu regresyon analizi sonucunda görmezden gelinme, dışlanma ve sosyal kaygı değişkenlerinin, psikolojik sağlamlığın anlamlı birer yordayıcısı oldukları tespit edilmiştir. T testi sonucunda cinsiyet değişkeni açısından psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulgusu elde edilmiştir. Tek yönlü varyans analizi sonucunda ise psikolojik sağlamlık düzeyinin 7. sınıftan 9. sınıfa doğru düşüş gösterip 9. Sınıftan 11. sınıfa doğru tekrar yükseldiği fakat yalnızca 9. sınıf öğrencilerinin 7. Sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde düşük psikolojik sağlamlığa sahip olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik sağlamlık, sosyal dışlanma, psikolojik dışlanma, sosyal kaygı, ergenlik.



## ABSTRACT

### AN INVESTIGATION OF RESILIENCE AMONG ADOLESCENTS IN TERMS OF OSTRACISM, SOCIAL ANXIETY, GENDER AND GRADE LEVEL

Yakup IŞIK, Master Thesis,

Sakarya University, 2019

The purpose of this study was to investigate resilience level of adolescences in terms of ostracism, social anxiety, gender and grade level. The sample of this study consists of volunteer 521 students, studying in 7<sup>th</sup>, 8<sup>th</sup>, 9<sup>th</sup>, 10<sup>th</sup> and 11<sup>th</sup> grades of public middle and high schools have different qualifications in districts of İstanbul, Başakşehir (1 high school), Bayrampaşa (1 high school), Gaziosmanpaşa (1 high school) and Sultangazi (4 middle school, 2 high school) in 2017-2018 academic year. 2 of these schools are middle schools, 2 are İmam Hatip Middle Schools, 1 is Anatolian İmam Hatip High School, 2 are Anatolian High Schools and 2 are Vocational and Technical Anatolian High schools, in this way total number of the schools are 9. 258 (49.5%) of participants are female and 263 (50.5%) are male. 97 (%18.62) of participants are in 7<sup>th</sup> grade, 116 (%22.26) are in 8<sup>th</sup>, 108 (%20.73) are in 9<sup>th</sup>, 103 (%19.77) are in 10<sup>th</sup> and 97 (%18.62) are in 11<sup>th</sup> grade. In the study, gender and grade level informations of the students have been collected by Personal Information Form developed by the researcher, resilience level data has been collected by Child and Youth Resilience Measure, developed by Liebenberg, Ungar and Van de Vijver (2012), revised by Liebenberg, Ungar and LeBlanc (2013) as 12-items form and adapted by Arslan (2015). The data of ostracism level has been collected by Ostracism Experience Scale For Adolescents, developed by Gilman, Carter-Sowell, DeWall, Adams ve Carboni (2013), adapted by Sertelin-Mercan (2016). The data of social anxiety level has been collected by Social Anxiety Scale For Adolescents developed by La Greca, Dandes, Wick, Shaw and Stone (1988), revised by La Greca and Stone (1993), adapted to adolescents by La Greca and Lopez (1998) and adapted to Turkish by Aydın and Tekinsav-Sütçü (2007).

Towards the problems of the study, research data has been analysed by using correlation analysis, t test, one way ANOVA variance analysis and regression analysis. In the result of correlation analysis, statistically meaningful negative correlations have been found between resilience and both of subscales of ostracism (being ignored, being excluded) and social anxiety among adolescents. As a result of regression analysis it has been obtained that being ignored, being excluded and social anxiety are significant predictors of

resilience. In consequence of t test it has been observed that the resilience level of adolescents doesn't differ by gender. One-way ANOVA results also indicated that the resilience level of adolescents are declining from 7<sup>th</sup> grade to 9<sup>th</sup> grade and rising from 9<sup>th</sup> grade to 11<sup>th</sup> grade. But, the only statistically meaningful difference is that the 9<sup>th</sup> grade students' resilience level is dramatically lower, compared to the 7<sup>th</sup> grade students'.

**Keywords:** Resilience, ostracism, social anxiety, adolescence.



## İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM.....	i
JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI.....	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET .....	v
ABSTRACT .....	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar LİSTESİ .....	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiv
BÖLÜM I .....	1
GİRİŞ .....	1
1.1.Problem cümlesi .....	5
1.2.Alt problemler .....	5
1.3.Önem .....	6
1.4.Varsayımlar .....	7
1.5.Sınırlılıklar.....	7
1.6.Tanımlar .....	8
1.7.Kısaltmalar .....	8
BÖLÜM II .....	9
ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	9
2.1.Araştırmanın kuramsal çerçevesi.....	9
2.1.1.Psikolojik sağlamlık .....	9
2.1.2.Psikolojik sağlamlığın bileşenleri.....	10
2.1.3.Psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörler.....	11
2.1.4.Sosyal dışlanma .....	12

2.1.5.Sosyal dışlanmayı açıklayan kuramlar .....	13
2.1.5.1.Sosyal acı kuramı .....	14
2.1.5.2.Sosyal izleme sistemi ve sosyometre kuramı .....	14
2.1.5.3.Bilişsel yıkım ve benlik düzenlemesinin bozulması modeli .....	15
2.1.5.4.Williams'ın psikolojik dışlanma - gereksinim tehdidi modeli .....	15
2.1.6.Dışlanmanın tehdit ettiği ihtiyaçlar .....	16
2.1.7.Sosyal kaygı.....	18
2.1.8.Sosyal kaygıyı açıklayan kuramlar .....	19
2.1.9.Sosyal kaygıyı meydana getiren etkenler .....	20
2.2.İlgili araştırmalar .....	22
2.2.1.Psikolojik sağlamlık ile ilgili araştırmalar.....	22
2.2.1.1.Bireysel unsurlar ile ilgili araştırmalar .....	22
2.2.1.2.Cinsiyet ile ilgili araştırmalar .....	24
2.2.1.3.Ailesel değişkenler ile ilgili araştırmalar.....	25
2.2.1.4.Engelli çocuğa sahip ailelerde yapılan araştırmalar .....	25
2.2.1.5.Sosyal unsurlar ile ilgili araştırmalar.....	26
2.2.1.6.Psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik deneysel çalışmalar .....	27
2.2.2.Sosyal dışlanma ile ilgili araştırmalar .....	27
2.2.3.Sosyal kaygı ile ilgili araştırmalar .....	29
2.3.Alanyazın taraması sonucu.....	31
<b>BÖLÜM III.....</b>	<b>33</b>
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>33</b>
3.1.Araştırmanın yöntemi.....	33
3.2.Çalışma grubu.....	33
3.3.Veri toplama araçları .....	34

3.3.1.Kişisel Bilgi Formu .....	34
3.3.2.Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12).....	34
3.3.3.Ergenler İçin Sosyal Dışlanma Yaşantısı Ölçeği (SDYÖ) .....	35
3.3.4.Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ).....	35
3.4.Verilerin toplanması .....	36
3.5.Verilerin analizi .....	37
<b>BÖLÜM IV .....</b>	<b>38</b>
<b>BULGULAR .....</b>	<b>38</b>
4.1.Ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerine ilişkin bulgular.....	40
4.2.Ergenlerde psikolojik sağlık düzeyi ile sosyal dışlanma ve sosyal kaygı düzeyi arasındaki ilişkilere yönelik bulgular .....	40
4.3.Ergenlerde sosyal dışlanma ve sosyal kaygının psikolojik sağlamlığı yordama düzeyine ilişkin bulgular.....	41
4.4.Ergenlerde cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından psikolojik sağlamlık düzeyinin farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular.....	42
<b>BÖLÜM V.....</b>	<b>47</b>
<b>SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....</b>	<b>47</b>
5.1.Sonuç ve tartışma .....	47
5.1.1.Ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerine ilişkin sonuçların tartışılması.....	47
5.1.2.Ergenlerde psikolojik sağlık düzeyi ile sosyal dışlanma ve sosyal kaygı düzeyi arasındaki ilişkilere yönelik sonuçların tartışılması .....	47
5.1.3.Ergenlerde sosyal dışlanma ve sosyal kaygının psikolojik sağlamlığı yordama düzeyine ilişkin sonuçların tartışılması .....	50
5.1.4.Ergenlerde cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından psikolojik sağlamlık düzeyine ilişkin sonuçların tartışılması.....	51
5.2.Öneriler.....	52
5.2.1.Araştırma sonuçlarına dayalı öneriler.....	52
5.2.2.İleride yapılabilecek araştırmalara yönelik öneriler .....	53

KAYNAKLAR.....	54
EKLER .....	77
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu.....	77
Ek 2. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği.....	78
Ek 3. Ergenler İçin Sosyal Dışlanma Ölçeği.....	79
Ek 4. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği.....	80
ÖZGEÇMİŞ VE ESERLER LİSTESİ.....	81



## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Psikolojik Sağlamlık Düzeyi İle Sosyal Dışlanma Ve Sosyal Kaygı Değişkenlerine İlişkin Basıklık Ve Çarpıklık Sonuçları .....	38
Tablo 2. Ergenlerin Çocuk Ve Ergen Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinden Aldığı Puanların Dağılımı .....	40
Tablo 3. Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık Düzeyi İle Sosyal Dışlanma Ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Analizi Sonucu .....	41
Tablo 4. Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık Değişkenini Sosyal Dışlanma Ve Sosyal Kaygının Yordama Düzeyine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	42
Tablo 5. Psikolojik Sağlamlığın Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin T Testi Sonucu ...	43
Tablo 6. Ergenlerin Sınıf Düzeyine Göre Psikolojik Sağlamlık Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları .....	43
Tablo 7. Ergenlerin Sınıf Düzeyine Göre Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular .....	44
Tablo 8. Ergenlerin Sınıf Düzeyine Göre Psikolojik Sağlamlık Puanlarına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları .....	45



## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Normal Dağılım Grafiği .....	39
Şekil 2. Ergenlerin Sınıf Düzeyine Göre Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri .....	44



# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Ruh sağlığı alanında her geçen gün yeni araştırmaların yapıldığı ve elde edilen bulguların bir yandan mevcut kuram ve yaklaşımlara katkı sağlarken diğer taraftan da yeni arayış ve yaklaşımları beraberinde getirdiği söylenebilir. Söz gelimi İkinci Dünya Savaşı'ndan itibaren patolojilerin odak konusu olup, hastalıkları tanımlama ve tedavi yöntemleri geliştirmenin geleneksel bir yaklaşım halini aldığı bildirilmekte (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000), fakat bu yaklaşımın psikoloji alanına patolojiler ve olumsuz örüntülerle ilgili önemli bir katkı sağlamasına karşın, bireylerin sağlık halinin korunmasında, üretkenliğinin ve işlevselliğinin geliştirilmesinde yetersiz kaldığına dikkat çekilmektedir (Gable ve Haidt, 2005). Nitekim psikoloji içerikli yayınlarla ilgili bir araştırmada depresyon hakkında 70856 yayına ulaşılırken neşe üzerine sadece 851 yayına ulaşıldığı bildirilerek bu duruma başka bir açıdan dikkat çekilmiştir (Faller, 2001). 2000'li yıllara gelindiğinde geleneksel yaklaşımın bireylerin gücüne inanmaktan uzaklaştığı ve zor koşulların travmatik etkilerini iyileştirmede yetersiz kaldığı görüşü güçlenerek psikoloji alanında olumluya odaklanmayı esas alan "Pozitif Psikoloji" yaklaşımı yaygınlaşmaya başlamıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Affedicilik, iyimserlik, merak, mutluluk, öznel iyi oluş ve umut gibi pozitif psikoloji kavramlarından biri olan "psikolojik sağlamlık" da ruh sağlığının korunmasındaki önemiyle karşımıza çıkmaktadır (Carr, 2013; Eryılmaz, 2013; Gable ve Haidt, 2005; Masten ve Coatsworth, 1995; Öz ve Yılmaz, 2009). Psikolojik sağlamlık; hastalıktan, depresyondan, değişimlerden ya da kötü durumlardan hızlıca iyileşme, kendini toparlayabilme (Earvolino-Ramirez, 2007); zorluk, travma, trajedi, tehdit, aile ve ilişki problemleri gibi yoğun stres kaynakları, çalışma ortamı ve finansal sorunların ortaya çıkardığı stres durumlarıyla karşılaşıldığında iyi bir uyum sergileme süreci şeklinde tanımlanmaktadır (APA, 2019; Newman, 2005). Araştırmalar, psikolojik sağlamlık ile; akademik başarı (Açıkgöz 2016; Toplu, 2017), okula devam (Toplu, 2017), öğrenilmiş güçlülük (Dayıoğlu, 2008), iyimserlik ve psikolojik iyi oluş (Souri ve Hasanirad, 2011), mutluluk (Açıkgöz, 2016; Toprak, 2014), yaşam doyumu (Altundağ, 2013; Batan ve Ayten, 2015; Toprak, 2014; Ülker-Tümlü ve Recepoğlu 2013), kendine yönelik olumlu

tutum (Chung, 2008), mizah (Metzger, 2017), duygusal zeka ve umut (Aydın, 2010) arasında pozitif anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir.

Ruh sağlığının korunmasında psikolojik sağlamlığın önemli bir yeri olduğu gibi, psikolojik sağlamlığın geliştirilmesinde de risk ve koruyucu faktörlerin belirlenmesinin önemli bir yere sahip olduğu belirtilmektedir (Öz ve Yılmaz, 2009). Alanyazında risk ve koruyucu unsurların kaynakları itibariyle bireysel, ailesel ve sosyal olmak üzere üç temel başlık altında ele alındığı görülmektedir (Garmezy, 1987; Haase, 2004; Masten ve Coasworth, 1998; Werner, 1989). Yas, göç, şiddet, ekonomik yetersizlikler, olumsuz ebeveyn tutumları gibi ailesel ve sosyal pek çok risk faktöründen söz edilebileceği gibi birey bu risk faktörlerine maruz kalmasa bile içinde bulunduğu gelişim dönemlerine özgü çeşitli risk unsurlarıyla karşılaşabilmektedir. Bu açıdan bakıldığında bireyin baş etmek durumunda olduğu biyopsikososyal değişimlerin önemli bir artış gösterdiği ergenlik döneminin başlı başına bir riskler bütünü olduğu söylenebilir.

Ergen birey bir yandan bedeninde meydana gelen biyolojik değişikliklere uyum sağlamak ve bunlarla başa çıkmak durumundayken (Eskin, 2000; Onur, 1993) diğer taraftan kimlik karmaşası yaşamaktadır (Erikson, 2014; Dereboy 1993). Bu süreçler devam ederken başka bir taraftan da eğitim kademesinin değişmesiyle okulu, sosyal çevresi belirgin bir değişikliğe uğramakta, alışageldiği tanıdık ve görece korunaklı ortamından çıkıp artık yeni, farklı akran ve yetişkinlerin olduğu, ayrıca daha fazla sorumluluk yüklendiği bir eğitim kademesine yani ortaokuldan liseye geçmektedir. Ergen birey için yeteri kadar zorlayıcı olan bu süreçlere bir de olumsuz ebeveyn tutumları, aile içi şiddet, ekonomik sorunlar ve sağlık problemleri gibi ailesel ve sosyal risk faktörlerinin eklenmesiyle ortaya daha da zorlu bir tablonun çıktığı söylenebilir. Bunun sonucunda okul terkleri, suça sürüklenme, zararlı alışkanlıklar, madde kötüye kullanımı ve intihar eğilimi gibi davranış problemleriyle karşılaşabilmektedir (ASPB, 2014). Araştırmalar bütün bu davranış problemleriyle birlikte, ruh sağlığı bozukluklarının da sıklıkla kendini ergenlik döneminde gösterdiği (Erol, Kılıç, Ulusoy, Keçeci ve Şimşek, 1998) ve bu bozuklukların yetişkinliğe de taşındığına dikkat çekmektedir (Çuhadaroğlu, Canat, Kılıç, Şenol, Rugancı, Öncü, ... Avcı, 2004; Offer, Kaiz, Howard ve Bennett, 1998).

Ergenlik döneminde davranış problemlerine ve ruh sağlığı bozukluklarına yatkınlığın bu kadar yüksek olduğu düşünüldüğünde psikolojik sağlamlığın bu dönem açısından öneminin daha da belirginleştiği söylenebilir. Nitekim araştırmalar psikolojik sağlamlık düzeyi düştükçe; depresif belirtiler (Serbest, 2010), sürekli kaygı (Tonga, 2014), anksiyete

(Bulut, 2016) ve stres (Lopez ve diğeri, 2004) düzeylerinin anlamlı şekilde yükseldiğini göstermektedir. Diğer taraftan psikolojik sağlık ile çaresiz ve boyun eğici başa çıkma yaklaşımları (Alkan, 2014), nevrozizm (Campbell-Sills, Cohan ve Stein, 2006; Özer, 2013), dışsal denetim odağı (Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2016) ve kararsızlık yaklaşımı (Tonga, 2014), arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulgulandığı görülmektedir. Bu risk faktörleri karşısında bireyi güçlü kılacak faktörlerin öne çıkarılması ruh sağlığının korunmasında etkili bir yaklaşım olabilir.

Yapılan araştırmalar psikolojik sağlık ile okul bağlılığı (Turgut, 2015), sosyal bağlılık (Başak, 2012; Mete, 2017), sosyal destek (Dayıoğlu, 2008; Esen-Aktay, 2010; Magno, 2008; Terzi, 2016; Turgut, 2015), arkadaş ve öğretmen sosyal desteği (Mete, 2017; Turan, 2014) arasında pozitif ilişkilerin olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde Bulut (2016) ergenlerde arkadaş desteği ile psikolojik sağlık arasında pozitif ilişki tespit ederken, Algünerhan (2017) ise 12-14 yaş ergenlerde yakın arkadaş sayısına göre psikolojik sağlık düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu sonucunu elde etmiştir.

Araştırma sonuçları sosyal desteğin psikolojik sağlık açısından önemli bir koruyucu faktör olduğunu göstermesine karşın bazı koşullarda bireyler sosyal ilişkiler kurmakta ve dolayısıyla sosyal destek edinmekte zorluk yaşayabilmektedir. Bu koşullardan biri sosyal dışlanma olabilir. Sosyal dışlanma, bireyin grubun dışında tutulması ya da bireyle başka bireylerin ilişki kurmaması şeklinde tanımlanmaktadır (Leary, 2005). Dışlanmanın bireyler üzerindeki etkilerini inceleyen Williams (2001), “gereksinim-tehdit” modelini geliştirmiş ve bu modele göre sosyal dışlanmaya maruz kalmanın; ait olma, olumlu benlik değerine sahip olma, kontrol ve anlamlı varoluş gibi temel gereksinimler açısından tehdit oluşturduğunu ortaya koyarak dışlanmanın tehdit ettiği ihtiyaca göre bireyin geliştireceği tepkinin farklılık gösterebileceğini bildirmiştir. Söz gelimi Twenge, Catanese ve Baumeister (2002) dışlanmanın ait olma ihtiyacını tehdit etmesi durumunda bireyin saldırgan davranışlara yöneldiğini belirtirken, Williams (2007) bireyin bu durumda antisosyal davranışlardan ziyade, sosyal bağlarını onarmaya çalışarak kendini tekrar kabul ettirmeye yöneleceği ya da kuracağı yeni ilişkilerde olumlu ve yapıcı sosyal davranışlara yöneleceğini belirtmiştir. Bu açıdan Kandemir (2011) de dışlanmanın olumlu sosyal davranışlara mı yoksa olumsuz davranışlara mı yol açacağını, bireysel ve ortamsal değişkenlerin düzenleyici etkilerine bağlı olduğunu belirtilmektedir.

Alanyazında dışlanmaya maruz kalmanın bireyde meydana getirdiği etkilerle ilgili farklı araştırmalar da yer almaktadır. Baumeister, Twenge ve Nuss (2002) yaptıkları araştırmada

dışlanmanın mantıklı ve dikkatli düşünme üzerinde olumsuz bir etkisinin olduğunu tespit etmişlerdir. Twenge, Catanese ve Baumeister (2003) ise araştırmalarında, dışlanmanın zaman algısında bozulmaya yol açtığı bulgusuna ulaşmışlardır. Yapılan başka çalışmalarda dışlanma deneyimini yaşayan bireyler arasında alkol ve madde bağımlılığı, aşırı yeme, dikkatsiz otomobil kullanımı gibi davranışların daha yaygın olduğu ifade edilmiştir (Baumeister, 1997; Twenge ve diğerleri, 2002; Waldrip, 2007; Zhong ve Leonardelli, 2008). Araştırma sonuçlarına bakarak sosyal dışlanma deneyiminin bireyde algısal, duygusal ve davranışsal anlamda önemli etkiler meydana getirdiği ve başka bir açıdan da bireyin sosyal destekten mahrum kalmasıyla sonuçlandığı söylenebilir.

Sosyal dışlanma durumunda gerçek bir dışlanma deneyimine maruz kalma söz konusuysen bazı koşullarda ise birey gerçek bir dışlanmaya maruz kalmasa da başkalarının kendisini nasıl değerlendirdiği ile ilgili yüksek duyarlılığı ve olumsuz değerlendirilme korkusu nedeniyle sosyal ortamlardan uzak durabilmektedir. Bu durum ise alanyazında yer alan sosyal kaygı kavramına karşılık gelebilir. Nitekim Öztürk (2002) sosyal kaygıyı; bireyin başkalarının yanında küçük düşecek, sıkıntı ya da utanç duyacak bir davranışta bulunmaktan korkması, bu nedenle başkalarıyla iletişim kurmaktan veya herhangi bir eylemi başkalarının önünde yapmayı gerektiren durumlardan kaçınması şeklinde tanımlamıştır. Leary ve Kowalski, (1995) sosyal kaygının, bireyin içinde bulunduğu sosyal ortamlarda başkaları tarafından nasıl algılandığı ve değerlendirildiğiyle aşırı ilgilenmesinden kaynaklandığını ve sadece başkaları tarafından izlenip değerlendirilirken değil bu durum ihtimal düzeyindeyken bile yaşanabildiğini belirtmektedir. Diğer taraftan sosyal kaygısı olan bireylerin eleştirilmeye ve olumsuz değerlendirilmeye karşı yüksek duyarlılık gösterdiği, benlik saygılarının düşük ve kendilerine güvenlerinin yetersiz olduğu, bundan dolayı kendi haklarını savunmada bile güçlük yaşadıkları bildirilmektedir (Eriş ve İkiz, 2013; Işık ve Taner, 2006). Öztürk (2004) ise bu bireyler için sosyal süreçlerin bu kadar tehditkâr ve huzursuz edici oluşunun onları başka insanlarla daha yüzeysel ve uzak ilişki kurmaya ittiğini, bu sayede kendilerini çok daha iyi ve güvende hissettiklerini, çünkü ileride yaşayabilecekleri reddedilme riskini ortadan kaldırmış olduklarını belirtmektedir.

Araştırmalar sosyal kaygının ergenlerde yaygın görüldüğünü, düşük ders başarısı, kilo alımı, olumsuz sosyal ilişkiler ve anne baba ile yakınlığın azalması davranışlarıyla ilişkili olduğunu (Mehtalia ve Vankar, 2004), öte taraftan sosyal kaygı düzeyi yüksek öğrencilerin, arkadaşları tarafından daha az kabul gördükleri, başkalarının ilgisini daha az

çektikleri ve arkadaşları ile kısıtlı paylaşım sergiledikleri bildirilmektedir (La Greca ve Lopez, 1998). İnternet kullanımı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalarda ise sosyal kaygısı yüksek olan bireylerin problemleri internet kullanımı (Zorbaz, 2013) ve internet bağımlılığı davranışları (Canoğulları, 2014) sergiledikleri görülmüştür. Xu, Schneier, Heimberg, Pirincisvalle, Liebowitz, Wang ve Blanco (2012) de araştırmalarında sosyal kaygının yaşam boyunca kadınlarda erkeklerden daha fazla görüldüğünü, kadınların sosyal kaygıyla baş etmek ve daha iyi hissetmek için ilaç tedavisine, erkeklerin ise alkol veya madde kullanımına yöneldiklerini tespit etmişlerdir.

Alanyazın taraması sonucunda ergen bireyler açısından psikolojik sağlamlıkta risk ve koruyucu faktörlerin belirlenmesinin önemli olduğu görülmektedir. Sosyal dışlanma ve sosyal kaygının psikolojik sağlamlığın sosyal unsurları açısından risk kaynakları olabileceği, buna karşın ulusal alanyazında ergen örnekleminde sosyal dışlanma ve sosyal kaygı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkilerin araştırılmadığı görülmüştür. Ülkemizde ergenlik döneminin yaş itibarıyla hem ortaokul hem de lise kademesini içermesi yönüyle her sınıf düzeyinin ve eğitim kademesinin kendine özgü koşulları olabileceği öne sürülebilir. Buna rağmen ergen örnekleminde sınıf düzeyleri açısından da psikolojik sağlamlık düzeyinin nasıl bir seyir gösterdiğini inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bu araştırmada ergenlerde psikolojik sağlamlık değişkeni sosyal dışlanma, sosyal kaygı, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmeye çalışılmıştır.

### **1.1. Problem cümlesi**

Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri sosyal dışlanma, sosyal kaygı, cinsiyet ve sınıf düzeyi ile ilişkili midir?

### **1.2. Alt problemler**

1. Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri nasıldır?
2. Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile sosyal dışlanma ve sosyal kaygı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Ergenlerde sosyal dışlanma ve sosyal kaygı psikolojik sağlamlığı istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

4. Ergenlerin psikolojik sağamlık düzeyleri cinsiyet ve sınıf düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

### 1.3. Önem

Ergenlik dönemi bedensel, bilişsel ve sosyal anlamda pek çok değişimin bir arada yaşandığı, çeşitli gelişim görevlerini içeren bir süreç olduğundan birey için pek çok risk unsurunu içinde barındırabilmektedir. Bu dönemde şiddet eğilimi, okul terkleri, suçta sürüklenme, zararlı alışkanlıklar, madde kötüye kullanımı ve intihar eğilimi gibi yıkıcı sonuçları beraberinde getiren davranış problemleriyle karşılaştığı bildirilmektedir (ASPB, 2014). Araştırmalar bütün bu davranış problemleriyle birlikte, ruh sağlığı bozukluklarının da sıklıkla kendini ergenlik döneminde gösterdiği (Erol ve diğerleri, 1998) ve bu bozuklukların yetişkinlik döneminde de sürmeye devam ettiğine dikkat çekmektedir (Çuhadaroğlu ve diğerleri, 2004; Offer ve diğerleri, 1998).

Ergenlik döneminde davranış problemlerine ve ruh sağlığı bozukluklarına yatkınlığın dikkat çekici düzeyde olduğu düşünöldüğünde, bireyler için bu dönemde başa çıkma becerilerinin önem kazandığını savunmak mümkündür. Bu becerilerden biri olan psikolojik sağamlık, ergenlerin, içinde buldukları zorlu dönemi, sağlık ve işlevsellikleri bozulmadan tamamlayabilmeleri açısından önemli bir kavram olarak ele alınmaktadır (Bulut, Doğan ve Altundağ, 2013). Nitekim çeşitli araştırmalar psikolojik sağamlık ile okula devam (Toplu, 2017), öğrenilmiş güçlölük (Dayıoğlu, 2008) ve akademik başarı (Açıkgöz 2016; Toplu, 2017) arasında pozitif anlamlı ilişkilerin olduğunu göstermektedir.

Risk ve koruyucu faktörlerin karşılıklı etkileşimiyle ortaya çıktığı ve dinamik bir süreç olduğu bildirilen psikolojik sağamlıkta (Rutter, 1999), hangi unsurların risk, hangi unsurların koruyucu rol üstlendiği ve diğer taraftan hangi unsurların etkisiz olduğunun belirlenmesi temel bir gerekliliktir (Arslan, 2015; Öz ve Yılmaz, 2009). Bu açıdan, bireylerin sosyalleşme süreçlerinde karşılaştığı dışlanma ve sosyal kaygı deneyimlerinin yıkıcı sonuçları (Baumeister, 1997; Canoğulları, 2014; La Greca ve Lopez, 1998; Mehtalia ve Vankar, 2004; Twenge ve diğerleri, 2002; Waldrip, 2007; Zhong ve Leonardelli, 2008; Zorbaz, 2013) ile akran ilişkilerinin ve sosyal kabulün önem kazandığı ergenlik döneminin (Kulaksızıoğlu, 2000 ve Steinberg, 2007) kendine özgü koşulları birlikte değerlendirildiğinde, belirtilen olgular arasındaki ilişkilerin bu yaş grubu açısından betimlenmesinin önemli olduğu söylenebilir.

İlgili alanyazın incelendiğinde ise hem ortaokul hem de lise öğrenimine devam eden farklı yaş gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlık düzeyinin sosyal dışlanma, sosyal kaygı, cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenleri açısından araştırılmadığı görülmektedir. İlk bakışta risk faktörleri olarak değerlendirilebilecek sosyal dışlanma ve sosyal kaygı değişkenlerinin özellikle ergen örneğinde psikolojik sağlamlığı nasıl etkilendiğinin, öte taraftan cinsiyet ve sınıf düzeyine göre psikolojik sağlamlığın nasıl bir farklılaşma gösterdiğinin belirlenmesinin hem alanyazına hem de psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik pratik uygulamalara katkı sağlayacağı söylenebilir. Bununla birlikte eğitim sistemimizin önemli bir unsuru olan, öğrencinin gelişimi için engellerin ortadan kaldırmasını ve bireyin gelişimini bütün yönleriyle en üst düzeyde sağlamayı amaçlayan Öğrenci Kişilik Hizmetleri (Özgüven, 2000) açısından bakıldığında araştırma bulgularının okul psikolojik danışmanlarına ve diğer ilgililere de yol gösterici olabileceği düşünülmektedir.

#### **1.4. Varsayımlar**

1. Psikolojik sağlık kavramı ve ergenlik dönemi koşulları birlikte ele alınarak, araştırmanın çalışma grubunda yer alan ergenlerin yaşamları boyunca birtakım zorluklarla karşılaşmış ve uyum sağlayabilmiş oldukları varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılan bireyler, Kişisel Bilgi Formu, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği, Ergenler İçin Sosyal Dışlanma Yaşantısı Ölçeği ve Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği'ni içtenlikle ve gerçekçi bir biçimde yanıtlamışlardır.

#### **1.5. Sınırlılıklar**

1. Araştırma verileri ve elde edilen bulgular, 2017-2018 eğitim öğretim yılında İstanbul'un Başakşehir (1 lise), Bayrampaşa (1 lise), Gaziosmanpaşa (1 lise) ve Sultangazi (4 ortaokul, 2 lise) ilçelerinde yer alan ortaokul ve liselerin 7, 8, 9, 10 ve 11. sınıfına devam etmekte olan olan 521 öğrenci ile sınırlıdır.
2. Bu çalışmada elde edilen bulgular İstanbul'un Başakşehir (1 lise), Bayrampaşa (1 lise), Gaziosmanpaşa (1 lise) ve Sultangazi (4 ortaokul, 2 lise) ilçelerinde yer alan ortaokul ve liselerin 7, 8, 9, 10 ve 11. sınıfına devam etmekte olan ergenlere genellenebilirliği açısından sınırlıdır.



## 1.6. Tanımlar

**Ergenlik:** Bireylerin bedensel, bilişsel, duygusal ve sosyal anlamda çeşitli değişimler yaşadığı ve cinsel olgunluğa ulaştığı, çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir (Steinberg, 2007). Cinsiyete göre farklılaşmakla birlikte ülkemizde yaklaşık olarak 11-17 yaş aralığına karşılık gelmektedir (Kulaksızoğlu, 2000).

**Psikolojik Sağlamlık:** Bireyin karşılaşmış olduğu güçlüklerle ve zor durumlara rağmen sağlıklı şekilde gelişim göstermesidir (Sameroff, 2005).

**Sosyal Dışlanma:** Bireyin diğerleri tarafından görmezden gelinmesi veya gruba alınmaması durumudur (Williams, 1997).

**Sosyal Kaygı:** Sosyal ortamlarda başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmekten, utanılacak bir davranışta bulunmaktan ve küçük düşmekten yoğun şekilde korkma, korkulan bu gibi durumlardan kaçınma veya yoğun bir sıkıntıyla bu durumlara katlanma halidir (Köroğlu, 2001).

## 1.7. Kısaltmalar

**APA:** American Psychological Association

**ASPB:** Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı

**ÇGPSÖ-12:** Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

**ESKÖ:** Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği

**SDYÖ:** Ergenler İçin Sosyal Dışlanma Yaşantısı Ölçeği

## BÖLÜM II

### ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Araştırmanın kuramsal çerçevesi

##### 2.1.1. Psikolojik sağlamlık

Bireyler hayatın çeşitli dönemlerinde zorlu ve stresli durumlarla karşılaşabilmektedir. Kimi bireyler yaşadığı zorluklar karşısında güçsüz ve savunmasız kalabilirken, kimileriye zorlayıcı durumlar karşısında kararlılığını koruyarak bu durumların üstesinden gelebilmekte ve stresli durumlarla sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmektedir. Bu bireylerin çabuk iyileşme, kendini toparlayabilme, güçlüklerin üstesinden gelme, direnç ve esneklik gösterebilme özelliklerini ifade etmek için alanyazında psikolojik sağlamlık kavramının kullanıldığı görülmektedir (Krovetz, 1999). Psikolojik sağlamlık terimi, Latince esneklik/elastikiyet anlamındaki "resilire" kökünden geldiği bildirilen (Masten, 1994) "resilience" kelimesinin dilimize çevirilerinden biridir. Dünyada olduğu gibi ülkemizde de pek çok araştırmaya konu olan "resilience" kavramının Türkçe tercümesinde bir birlikteliğin sağlanmadığını söylemek mümkündür. Kavramın Türkçe'ye "kendini toparlama gücü" (Terzi, 2006), "yılmazlık" (Gürkan, 2006), "psikolojik dayanıklılık" (Basım ve Çetin, 2011) ve "psikolojik sağlamlık" (Arslan, 2015) şeklinde farklı adlandırmalarla çevrildiği görülmektedir. Bu araştırmada ise ölçme aracı kullanılan Arslan (2015) referans alınarak "psikolojik sağlamlık" terimi tercih edilmiştir.

Psikolojik sağlamlık kavramının ortaya çıkmasına ve geliştirilmesine öncülük eden çalışmalardan biri Emmy Werner'in 1950'de başlattığı boylamsal bir araştırmadır. Bu araştırmada doğum öncesi travma, yoksulluk ve ruh sağlığı iyi olmayan ebeveyn gibi çeşitli risk faktörlerine maruz kalan çocukların gelişim ve uyumları izlenmiştir. Belli aralıklarla tekrarlanarak 40 yıl süren bu araştırmada, bazı çocukların maruz kalmış olduğu olumsuzlukların etkisinden kurtulmayı başarıp normal bir gelişim ve uyum gösterebildiği, fiziksel açıdan sağlıklı, sorumluluk sahibi ve benlik saygısı yüksek yetişkin bireyler haline geldiği gözlenmiş ve bu bireyler "dayanıklı" (resilient) olarak nitelendirilmişlerdir (Werner, 1993).

Başka bir araştırmada bireylerin stres karşısında geliştirdiği farklı tepkileri inceleyen Kobasa (1979) stresli durumlara rağmen sağlıklı kalabilen bireylerin ortak bir kişilik özelliğini ifade etmek için “sağlamlık/dayanıklılık” (hardiness) kavramını kullanmıştır. Kobasa araştırmasını Illinois Bell Telefon (IBT) şirketi çalışanları üzerinde yapmıştır. IBT şirketi, ABD’de modern iletişim endüstrisine dönüşümün başlamasına bağlı olarak 1982 yılında çalışanlarının yarısından fazlasını işten çıkarmak durumunda kalmıştır. Bu olumsuz ve stresli süreçte şirket yöneticilerinin her yıl psikolojik ve tıbbi testlerden geçirildiği bir araştırmayı yürüten Kobasa’nın, psikolojik ya da fiziksel rahatsızlıklar yaşayan, moral ve motivasyonu düşük olan pek çok yöneticinin yanı sıra tüm olumsuzluklara rağmen ayakta durabilen ve bu süreci zarar görmeden de atlatabilen yöneticilerin olduğunu gözlemlemiş, sağlamlık kavramını bu gözlemleri sonucunda geliştirdiği bildirmiştir (Maddi, Harvey, Khoshaba, Lu, Persico ve Brow, 2006).

Psikolojik sağlamlık, Block ve Kremen (1996)’ya göre olumsuz durumlar, engeller ve belirsizlikler karşısında bireyin sergilediği uyum sağlama, üstesinden gelme ve başarılı olma becerisi; Goldstein ve Brooks (2005)’e göre stresli durumu etkili bir şekilde yönetme, fiziksel ve psikolojik baskılar karşısında önemli bir bozulma ve fonksiyon kaybı yaşamama, zorluklar karşısında kendini toparlayabilme yeteneği; Earvolino-Ramirez (2007)’ye göre ise hastalıktan, depresyondan, değişimlerden ya da kötü durumlardan hızlıca iyileşme, kendini toparlayabilme, incindikten, gerildikten sonra eski haline kolayca dönebilme yeteneğini yani bir nevi elastikiyeti ifade etmektedir. Amerikan Psikoloji Derneği ise psikolojik sağlamlığı; zorluk, travma, trajedi, tehdit, aile ve ilişki problemleri gibi yoğun stres kaynakları, ciddi sağlık problemleri, çalışma ortamı ve finansal sorunların ortaya çıkardığı stres durumlarıyla karşılaşıldığında iyi bir uyum sergileme süreci şeklinde tanımlamaktadır (APA, 2019; Newman, 2005). Tanımlara bakarak psikolojik sağlamlığın birey için stresle baş etmede, yeniden uyum sağlamada ve bireyin ruh sağlığını korumada önemli bir işlev gören çok bileşenli bir yapı olduğunu söylemek mümkündür.

### **2.1.2. Psikolojik sağlamlığın bileşenleri**

Psikolojik sağlamlık, birbirleriyle ilişkili olan “Yükümlülük”, “Kontrolü elinde tutma” ve “Mücadelecilik” tutumlarının birleşimiyle ortaya çıkarak bireye stresli koşullarda potansiyel riskleri fırsata dönüştürebilecek cesaret ve motivasyonu sağlar (Ghorbani, Watson ve Morris, 2000). Yükümlülük, bireyin yaşamın birçok alanıyla ilgili olması, aile,

iş çevresi ve sosyal ilişkilerine tam olarak kendini dâhil etmesidir (Kobasa, 1982). Yükümlülük duygusu güçlü olan kişi stresli bir durumdan kaçınmak yerine onun içinde yer almayı tercih eder, kendine güvenir ve bu durumla nasıl başa çıkacağını bilir (Maddi ve Khoshaba 1994). Kontrolü elinde tutma, yaşamda güçlüklerle karşılaştığında bireyin kendisini çaresiz hissetmesi yerine olayların sonuçlarını değiştirebileceğine dair inancına işaret eder. Öz disiplin, motivasyon, cesaret, karar verme ve seçim yapabilmeyi içerir (Maddi, 2004). Kontrolün elinde olduğunu düşünen kişi kendini olayların kurbanı olarak görmez, çevresinde olan olaylara yön verebileceğini düşünür ve bunun için inisiyatif alır (Maddi ve Khoshaba, 1994). Mücadelecilik, durağan olmaktan çok değişime ve gelişime olan inancı ifade etmektedir (Maddi, 2004). Mücadeleci birey içindeki potansiyeli tam olarak açığa çıkarmanın verdiği tatmin duygusunu ve deneyimlerinden öğrendiği bilgeliği; rutin, konforlu ve güvenli bir yaşamın getirdiği kolaylığa tercih eder (Maddi ve Khoshaba, 1994). Mücadelecilik olumsuz deneyimleri tehdit olarak algılamak yerine onlardan bir şeyler öğrenme çabasını ifade eder (Maddi, 1999). Mücadelecilikte olaylar tehdit yerine uyarıcı olarak anlamlandırıldığı için algısal alandaki stres azalır (Kobasa, Maddi ve Kahn, 1982). Psikolojik sağlamlığı oluşturan bu bileşenlerin girift bir yapı sergiledikleri ve birbirinden bağımsız olarak düşünülmemeyecekleri görülmektedir. Alan araştırmacıları psikolojik sağlamlığı etkileyen çeşitli faktörleri açıklamaya çalışmışlardır.

### **2.1.3. Psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörler**

Psikolojik sağlamlık üzerinde olumlu ya da olumsuz etkiye sahip çeşitli unsurlardan bahsedilebilir. Rutter (1999) dinamik bir yapı olarak ele aldığı psikolojik sağlamlığın birtakım risk faktörleri ile koruyucu faktörler arasındaki etkileşimin sonucunda ortaya çıktığını ve olumsuz yaşam olaylarının etkisini değiştirdiğini ifade etmektedir. Koruyucu faktörler ve risk faktörleri bireysel, ailesel ve sosyal olmak üzere üç temel başlık altında toplanabilir, bu üçlü sınıflama risk faktörlerinden bahsedildiğinde de, koruyucu faktörler ele alındığında da geçerlidir (Garmezy, 1987; Haase, 2004; Masten ve Coasworth, 1998; Werner, 1989). Bu faktörlerden; normal ya da üst düzey bilişsel kapasiteye sahip olma, etkili problem çözme becerileri, özgüven ve yüksek özsaygı gibi kişinin sahip olduğu öz kaynaklar ile kendisine dair olumlu algıları, sağlıklı olma hali, beden kondisyonu gibi unsurlar bireysel düzeyde koruyucu nitelik taşıırken, bu kaynakların yetersizliği bireysel risk unsurları kapsamında ele alınmaktadır (Eminağaoğlu, 2006; Masten, 1994; Romano ve Hage, 2000). Sosyo-ekonomik yönden refah içinde olmak, destekleyici, sıcak ve yakın

ilişkilerin varlığı aile düzeyinde koruyucu niteliğe sahipken, bunların aksine düşük sosyo-ekonomik düzey, duyarsız ebeveyn, aile içi şiddet, ebeveyn kaybı ve kalabalık aile ortamı (Carlson, 2001; Masten ve Coastworth, 1998) gibi durumlar ise ailesel risk unsurları arasındadır. Okul ve toplum desteği, olumlu rol modeller ve destekleyici, geliştirici ortamlar, sosyal düzeyde koruyucu etkiye sahipken, bu unsurların yetersizliği ya da bunların dışındaki göç, işsizlik, savaş, doğal afetler, istismar vb. travmatik yaşantılar ise sosyal risk unsurları olarak ele alınmaktadır (Masten, 1994; Masten ve Coasworth, 1998). Psikolojik sağlamlık açısından koruyucu ya da risk niteliği gösteren pek çok unsurdan bahsetmenin mümkün olduğu görülmektedir. Bu faktörlerin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisini ortaya koyan çeşitli araştırmalar ileride sunulmuştur.

#### **2.1.4. Sosyal dışlanma**

İnsanlarla iletişim kurmak ve sosyal ortamlara katılmak temel ihtiyaçlardan olmasına rağmen bazı bireyler böyle durumlarda çeşitli engellerle karşılaşabilmektedir. Bu engellerden birinin dışlanma olduğu söylenebilir. Lang (1990) dışlanmanın bir kavram olarak yazılı metinlerdeki ilk kullanımının “ostrakismos” adı verilen bir uygulamayla Atina demokrasisine yani M.Ö. 5. yüzyıla kadar dayadığını belirtmektedir. Sosyal dışlanma (les exclus) söyleminin ise ilk olarak Fransa’da 1960’lı yıllarda politikacılar, gazeteciler, kamu görevlileri ve akademisyenler tarafından yoksullar için kullanıldığı, 1974 yılında ise Sosyal İşlerden Sorumlu Devlet Bakanı Rene Lenoir tarafından ekonomik büyümenin sonuçlarından yararlanamayan kişiler için kullanıldığı belirtilmektedir (Silver, 1995).

Dışlanmanın, bireyin grubun dışında tutulması ya da bireyle başka bireylerin ilişki kurmaması durumuna karşılık geldiğini belirten Leary (2005) alanyazında bu duruma işaret etmek için değişik kavramlar kullanıldığını ifade etmektedir. Williams (2007) bu kavramlardan en sık kullanılanların psikolojik dışlanma (ostracism), sosyal dışlanma (social exclusion) ve sosyal reddetme (social rejection) olduğunu belirtmektedir. Bazı araştırmacılar, bu üç kavramı aynı olguya işaret ettiklerini kabul ederek birbirlerinin yerine kullanırken (Ferris, Brown, Berry ve Lian, 2008; Oaten, Williams, Jones ve Zadro, 2008); bazıları ise bu kavramlar arasında bazı nüanslar olduğunu öne sürmektedir (Blackhart, Nelson, Knowles ve Baumeister, 2009; Leary, 2005). Bu kavramlarının ifade ettiği olgular arasındaki benzerlik ve farklılıkları Leary (2005) ilişki değeri temelinde ve dört boyutlu bir değerlendirmeyle ele almıştır. Bu boyutlar; reddedilen kişi ile reddeden kişi ya da grup

arasında daha önce bir ilişkinin olup olmaması, kişinin olumlu veya olumsuz bir özelliğinden dolayı reddedilmesi, kişiden psikolojik ya da fiziksel olarak uzaklaşmayı içerip içermemesi, kişinin tamamen reddedilmesi veya diğer kişilere kıyasla daha az tercih edilmesi durumlarıdır. Williams (2007)'ye göre, psikolojik dışlanmada çoğu kez dışlayan grup ya da birey dışladıkları bireyin farkında değildir bu nedenle dışladıkları bireye dışlandığına ilişkin sözel ya da davranışsal bir mesaj verilmesi söz konusu değildir. Bundan farklı olarak sosyal reddetmede reddedilen bireye kendisiyle ilişki kurulmak istenmediği açıkça dile getirilir ve sosyal dışlanmada ise çoğunlukla devam edegelen bir ilişkiden sonra bireye açık bir biçimde artık istenmediği ya da sevilmediği dile getirilerek gruptan çıkarılır.

Sosyal dışlanma, psikolojik dışlanma ve sosyal reddedilme arasındaki farklılıkları Leary (2005) gibi kavramsal düzeyde açıklamaya çalışanlarla birlikte, görgül olarak ortaya koymaya çalışan araştırmalar da vardır (Aydın, 2008; Kandemir, 2011; Molden, Lucas, Molden, Gardner, Dean ve Knowles, 2009; Soylu, 2010; Williams, 2007). Bu çalışmalara rağmen, olgular arasındaki farklılıkların tam anlamıyla açıklığa kavuşturulduğunu söylemek oldukça güçtür. Leary (2005)'e göre bu üç dışlanma türünün ortak yanı, hepsinin de ait olma ihtiyacı ve benlik değeri için tehdit oluşturmasıdır. Fakat bazı araştırmacılara göre psikolojik dışlanma, diğer iki dışlanma türünden ayrı olarak yine temel ihtiyaçlardan kabul edilen kontrol ve anlamlı varoluş ihtiyaçlarına yönelik de tehdit oluşturmaktadır (Williams, 2007; Williams ve Zadro, 2005).

Açıklama ve tanımlamalara bakılarak dışlanma kavramının psikoloji dışındaki farklı disiplinlerin de sahasına giren geniş bir kullanım alanı olduğu, psikoloji alanyazınında ise reddedilme, psikolojik dışlanma ve sosyal dışlanma olmak üzere birbirleriyle hem benzerlik hem de farklılıklar içeren alt kavramlaştırmalarla ele alındığı söylenebilir. Alanyazında sosyal dışlanmanın kavramsal yönü ve maruz kalan bireyde meydana getirdiği etkilerin incelenmesiyle çeşitli açıklama modellerinin geliştirildiği görülmektedir.

### **2.1.5. Sosyal dışlanmayı açıklayan kuramlar**

Alanyazında sosyal dışlanmayı açıklamak üzere çeşitli görüşler ortaya konulduğu ve bu görüşler doğrultusunda bazı kuramlar oluşturulduğu görülmektedir. Bahsedilen kuramlara bu başlık altında değinilecektir.

### **2.1.5.1.Sosyal acı kuramı**

Sosyal dışlanmayı açıklayan görüşlerden biri MacDonald ve Leary (2005) tarafından önerilen sosyal acı kuramıdır. MacDonald ve Leary (2005) “Sosyal Acı” kavramını, bireyin ilişkide bulunduğu kişiler veya gruplar tarafından dışlanması sonucunda sergilediği duygusal bir tepki olarak tanımlamışlardır. Bu kurama göre dışlanma karşısında verilen tepkileri düzenleyen fizyolojik mekanizmaların temelinde bedenin acı sistemi (pain system) yatmakta, sosyal dışlanma deneyimi bireyde sosyal acı duygusuna yol açmakta ve bu acı duygusu ise bir taraftan dışlanma tehdidine tepki verilmesini sağlarken, diğer taraftan bir tür ceza işlevini yerine getirerek bireye tehdit oluşturan faktörden artık kaçınması gerektiğini öğretmektedir. Yine bu kurama göre sosyal dışlanmanın ortaya çıkardığı temel duygu sosyal acı olmakla birlikte, sosyal acıya utanma, suçluluk ya da kıskançlık gibi duyguların eşlik edebilmektedir.

### **2.1.5.2.Sosyal izleme sistemi ve sosyometre kuramı**

Bu sistem ve kuram bireylerin fizyolojik gereksinimleri gibi, ait olma gereksiniminin karşılanma durumunu izleyen bir tür mekanizmaya atıfta bulunmaktadır. Pickett ve Gardner (2005) tarafından önerilen Sosyal İzleme Sistemi Modeli (social monitoring system) ile Leary, Tambor, Terdal ve Downs (1995)’in Sosyometre Kuramı (sociometer theory), gerçek veya olası bir dışlanma tehdidinin duygulanımda meydana getirdiği değişiklikleri, ait olma ihtiyacı bağlamında açıklamaktadır. Pickett ve Gardner (2005) bağlanma ihtiyacını düzenleyen psikolojik mekanizmaya sosyal izleme sistemi adını vermektedir. Buna göre bireyin yaşamını sürdürebilmesi ve fizyolojik ihtiyaçlarını dengede tutabilmesi için sahip olduğu homeostatik mekanizmaların benzeri bir sistem, ait olma ihtiyacı için devreye girerek bu ihtiyacın optimal düzeyde tatmini için bireyi harekete geçirir. Yine bu kurama göre bireyin fizyolojik gereksinimlerinin karşılanmamasının, bireyi nasıl gereksinimi ile ilgili uyarıcılara duyarlı hale getiriyorsa, ait olma ihtiyacının tatmin edilememesi de bireyi bu gereksinimiyle ilgili uyarıcılara karşı duyarlı hale getirmektedir. Bu sayede birey sosyal ortamın gerekliliğine göre davranışlarını düzenleyebilecektir.

Sosyometre kuramında ise benzer şekilde ait olma ihtiyacının izlenmesi ve tatmininin benlik değeri aracılığıyla gerçekleştiği öne sürülmektedir (Leary, 1999; Leary ve diğerleri, 1995). Bu kurama göre benlik değeri, bireylerin sosyal ilişkilerinin niteliğini ve dolayısıyla

ait olma ihtiyaçlarının tatmin edilme düzeyini ölçen bir psikolojik ölçme aracı gibi işlev görmektedir. Yani bireylerin durumluk benlik değerlerindeki (state self-esteem) yükselmenin; sosyal ilişkilerinin kalitesinde ve ait olma ihtiyacının tatmin edilme düzeyindeki yükselmeye; benlik değerindeki düşmenin ise ilişkilerin kalitesinde ve ait olma ihtiyacının tatmin edilme düzeyindeki düşmeye işaret ettiği belirtilmektedir (Leary ve diğerleri, 1995).

### **2.1.5.3. Bilişsel yıkım ve benlik düzenlemesinin bozulması modeli**

Bu modelde gerçek veya olası bir dışlanma durumunun, bilişsel faaliyetlerin aksamasına ve -sosyal kabulün elde edilmesinde de önemli bir işlevi olan- benlik düzenlemesinin bozulmasına yol açtığı savunulmaktadır (Baumeister ve DeWall, 2005; Baumeister, DeWall, Ciarocco ve Twenge, 2005). Baumeister ve diğerleri (2002) gerçekleştirdikleri deneysel araştırmalarında dışlanmanın mantıklı ve dikkatli düşünme üzerinde olumsuz bir etkisinin olduğunu tespit etmişlerdir. Twenge ve diğerleri (2003) ise yaptıkları bir çalışmada, dışlanmanın zaman algısında bozulmaya yol açtığı bulgusuna ulaşmışlardır. Yapılan başka çalışmalarda dışlanma deneyimini yaşayan bireyler arasında alkol ve madde bağımlılığı, aşırı yeme, dikkatsiz otomobil kullanımı gibi davranışların daha yaygın olduğu ifade edilmiştir (Baumeister, 1997; Twenge ve diğerleri, 2002; Waldrip, 2007; Zhong ve Leonardelli, 2008).

### **2.1.5.4. Williams'ın psikolojik dışlanma - gereksinim tehdidi modeli**

Williams geliştirmiş olduğu Gereksinim Tehdidi Modeli ile dışlanmanın insanlar üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde açıklamaktadır (Williams, 2001; 2007; 2009; Williams ve Zadro, 2005). Bu modelde, psikolojik dışlanmanın tehdit ettiği ihtiyaçlara açıklık getirilmeye çalışılmış ve modelde ihtiyaçlara merkezi bir rol verilmiştir. Williams'a göre (1997; 2001; 2007) Psikolojik Dışlanma Modeli temelde üç bölümden oluşmaktadır. Modelin ana kısmı olan ilk bölümünde psikolojik dışlanmaya bağlı olarak tehdit edilen ihtiyaçların ve verilen tepkilerin üzerinde durulmaktadır. İkinci bölümde psikolojik dışlanmanın türleri, öncülleri ve dışlanmada rol oynayabilecek aracı değişkenler yer almaktadır. Modelin üçüncü bölümünde ise psikolojik dışlanmaya uzun süreli maruz kalmanın etkileri üzerinde durulmaktadır. Williams (2009) sonraki yıllarda, psikolojik dışlanma modelini, dışlanmaya karşı gösterilen tepkilerin ortaya çıkış süreleri açısından



daha sistematik bir hale getirerek “Zamansal İhtiyaç Tehdidi Modeli” olarak ifade etmeye başlamıştır. Williams (2009) modelinin özellikle ikinci evresinde ortaya çıkan tepkiler üzerinde durarak bu evreyi, maruz kalınan psikolojik dışlanmanın nedenlerinin sorgulandığı ve araştırıldığı bir süreç olarak ele alırken bireysel farklılıkların düzenleyici rolüne de dikkat çekmektedir.

Dışlanmayı açıklayan görüşler incelendiğine kimi açıklamaların biyolojik temellere, kimilerininse bireyde meydana getirdiği etkilere daha fazla atıfta bulunduğu söylenebilir. Alan araştırmacıları dışlanmaya maruz kalan bireylerin bazı temel psikolojik gereksinimlerini karşılayamadıklarını, yani dışlanmanın bazı ihtiyaçlar için tehdit oluşturduğu görüşünü öne sürmektedir.

### **2.1.6. Dışlanmanın tehdit ettiği ihtiyaçlar**

Alanyazın incelendiğinde dışlanmanın bazı temel ihtiyaçlar için tehdit oluşturduğu, dışlanmanın türüne göre ise ön plana çıkan gereksinimlerin değişiklik gösterebildiği görülmektedir. Dışlanmanın tehdit ettiği gereksinimlerden ilki ait olma ihtiyacıdır. Ait olma ihtiyacı, Baumeister ve Leary (1995) tarafından, bireylerin olumlu ve tatminkâr sosyal ilişkiler kurma ve bu ilişkileri sürdürme çabası olarak tanımlanmaktadır. Nitekim Maslow’un (2001) ihtiyaçlar hiyerarşisinde de, ait olma ihtiyacının fizyolojik ihtiyaçlar ve güvenlik ihtiyacından sonraki en önemli ihtiyaç olduğu göze çarpmaktadır. Twenge ve diğerleri (2002) dışlanmanın ait olma ihtiyacını tehdit etmesi durumunda bireyin saldırgan davranışlara yöneldiğini belirtmektedir. Williams (2007) ise bireyin bu durumda anti sosyal davranışlardan daha ziyade dışlanma nedeniyle ait olma gereksinimini karşılayamadığı için, sosyal bağlarını onarmaya çalışarak kendini tekrar kabul ettirmeye ya da yeni ilişkiler kurmaya yönelik olumlu sosyal davranışlar geliştireceğini belirtmektedir. Bu açıdan dışlanmanın olumlu sosyal davranışlara mı yoksa olumsuz davranışlara mı yol açacağına, bireysel ve ortamsal değişkenlerin düzenleyici etkilerine bağlı olduğu belirtilmektedir (Kandemir, 2011).

Dışlanmanın tehdit ettiği başka bir gereksinim, olumlu benlik değerine sahip olma ihtiyacıdır. Williams (2001)’e göre, bunun temelinde yatan neden ise dışlanmanın birey davranışlarının yanlış ya da istenmeyen nitelikte olduğu mesajını vermesidir. Bu mesaj sosyal reddetme ya da sosyal dışlamada açık verilirken, psikolojik dışlamada örtük biçimde verilmektedir. Williams (2007; 2009)’a göre dışlanmanın benlik değeri ihtiyacını tehdit

ettiği durumlarda, ait olma ihtiyacının tehdidinde olduğu gibi, birey daha yüksek olasılıkla grup üyeliği statüsünü tekrar kazanmaya ya da yeni gruplara üye olmaya yönelik olumlu sosyal davranışlar sergilemeye güdülenecektir. Sonuçta statüsünü tekrar kazanması ya da üyeliğe kabul edilmesi bireye davranışlarının uygun ve istenir özelliklere sahip olduğu mesajını ileteneğinden, benlik değerine yönelik tehdit ortadan kalkacaktır.

Dışlanmanın tehdit ettiği bir diğer bir gereksinim ise Bandura (1997)'ye göre de temel ihtiyaçlardan biri olan kontrol ihtiyacıdır. Williams (2001)'e göre özellikle psikolojik dışlanma; yok sayılma, fark edilmeme ya da tepki verilmeme şeklinde gerçekleştiği için, kontrol ihtiyacı açısından diğer iki dışlanma türüne (sosyal dışlanma, reddedilme) göre daha büyük bir tehdit oluşturmaktadır. Williams ve Zadro (2005)'e göre, görmezden gelinmesi ve adeta yokmuş gibi davranılması karşısında birey, kendisini dışlayan kişi ya da kişilerle olan etkileşimi üzerindeki kontrol algısını kaybetmekte, söyledikleri ya da yaptıkları karşısında kendisine herhangi bir geribildirim verilmediği için, etkileşimi kontrol etme imkanını yitirerek gruba tekrar katılabilmek için ne yapması gerektiğine karar verememektedir. Williams (2007)'ye göre kontrol ihtiyacının tehdit edilmesi durumunda da ait olma ve olumlu benlik değerine sahip olma ihtiyaçlarının tehdidinde olduğu gibi, uyum sağlayıcı davranışların aksine, kaybolan kontrolü yeniden kazanma isteğiyle saldırganlık gibi olumsuz sosyal davranışlar ortaya çıkmaktadır.

Dışlanma ile tehdit altına girdiği belirtilen gereksinimlerden dördüncüsü ise anlamlı varoluş ihtiyacıdır. Williams (2001)'e göre gruptan dışlanmasıyla bir yandan varlığının bir anlam ve değer taşımadığı duygusuna kapılan birey, diğer yandan da hayati kaynaklardan uzak kaldığı için varlığının her an sona erebileceği, hatta kendisi olmadığında hayatın yine aynen devam edeceği gerçekleriyle yüzleşmektedir. Benzer şekilde Dehşet Yönetimi Kuramı'na göre, diğer canlılardan farklı olarak insan, ölümlü olduğuna dair farkındalık sahibidir. Bu farkındalığı nedeniyle de kaygı ve dehşet duygusunu deneyimleyen birey, ancak olumlu benlik değeri sayesinde içinde yaşadığı dünyanın değerli olduğuna ve varlığının bir anlam taşıdığına dair inanç geliştirebilir (Greenberg, Solomon ve Pyszczynski, 1997; Greenberg, Solomon ve Arndt, 2008). Bu açıdan Williams (2001) ölümlülük ve anlamsızlık düşünceleriyle oluşan kaygının sosyal davranışlar için önemli güdüleyiciler olduğunu, bu durumda bireyin dikkat çekerek fark edilmeyi ve varlığının onay görmesini amaçlayan, genellikle de olumsuz nitelikli sosyal davranışlara yöneldiğini belirtmektedir.

Dışlanmanın tehdit ettiği temel ihtiyaçların dört başlıkta incelendiği, bu ihtiyaçların birbirlerinden tamamen bağımsız olmayıp ilişki içerisinde oldukları, dışlanmanın türüne göre bu ihtiyaçların farklı derecelerde tehdit altında girebildikleri söylenebilir. Alanyazında bir yandan dışlanma türlerini, bunlar arasındaki benzerlik ve farklılıkları açıklamak; diğer yandan ise bireyler üzerinde etkilerini belirlemek amacıyla yapılan çeşitli araştırmalar ilerde sunulmuştur.

### **2.1.7. Sosyal kaygı**

Kimi bireyler sosyal ortamlarda tedirgin hissedebilmekte ve gündelik hayatla ilgili sıradan davranışları bile yerine getirmekte zorlanabilmektedirler. 1903'te Janet, konuşurken, piyano çalarken veya yazı yazarken başkaları tarafından gözlenmekten korkan hastaların bu duygu durumunu betimlemek üzere "Sosyal Kaygı" terimini ilk kez kullanmış, 1966 yılında ise Marks ve Gelder sosyal durumlara ilişkin korkuları olan, utangaçlık yaşayan, dikkat odağı olduğunda heyecanlanan kişileri, sosyal kaygılı bireyler olarak tanımlamışlardır (Akt. Dilbaz, 1997). 1980'de ise "Sosyal Kaygı" terimi, Amerikan Psikiyatri Birliği tanı ölçütleri el kitabının üçüncü versiyonu olan DSM-III'e "Sosyal Fobi" adı altında girmiştir (Kearney, 2005). Leary ve Kowalski (1995)'e göre sosyal kaygı, bireyin içinde bulunduğu sosyal ortamlarda başkaları tarafından nasıl algılandığı ve değerlendirildiği konusyla aşırı ilgilenmesi sonucu ortaya çıkar ve sadece başkaları tarafından izlenip değerlendirilirken değil bu durum ihtimal düzeyindeyken bile yaşanabilmektedir. Sosyal kaygı yaşayan bireylerin eleştirilmeye ve olumsuz değerlendirilmeye karşı yüksek duyarlılık gösterdiği, benlik saygılarının düşük ve kendilerine güvenlerinin yetersiz olduğu, bundan dolayı kendi haklarını savunmada bile güçlük yaşadıkları bildirilmektedir (Eriş ve İkiz, 2013; Işık ve Taner, 2006). Öztürk (2004)'e göre bu bireyler için sosyal süreçlerin bu kadar tehditkâr ve huzursuz edici oluşu onları başka insanlarla daha yüzeysel ve uzak ilişki kurmaya iter, bu şekilde kendilerini çok daha iyi ve güvende hissederler çünkü ilerde yaşayabilecekleri reddedilme riskini ortadan kaldırmış olurlar.

Alanyazında sosyal kaygının nasıl ortaya çıktığı ve hangi yaşlarda gözlendiği ile ilgili çeşitli çalışmaların yer aldığı görülmektedir. Albano, DiBartolo, Heimberg ve Barlow (1995) sosyal etkileşimleri anlamlandırma yetisinin, zihinsel kapasite ile birlikte geliştiğini ve bireyin yeterli zihinsel olgunluğa ulaşmasıyla daha çocukluk çağında başkaları

tarafından olumsuz değerlendirilmekten korkmaya başladığını belirtmektedir. Beidel, Turner ve Morris (2000) sosyal kaygının 8 yaşlarında; Leary ve Kowalski (1995) ise 13-14 yaş civarında görülmeye başladığını belirtmektedir. Ümmet (2007) ülkemizde başlangıç yaşının 13-24 arasında değiştiğini gösteren çalışmalar olduğuna dikkat çekmekte; Ekşi (1999) ise bazı durumlarda 5 yaş gibi erken çocukluk döneminde görülebilen, 35 yaş gibi yetişkinlik döneminde de görülebildiğini belirtmektedir.

Tanımlamalara bakılarak sosyal kaygının çocukluk çağından itibaren görülebildiği, çoğunlukla ergenlik çağında görüldüğü, bu kaygının bireylerin günlük hayatını ve sosyal işlevselliklerini olumsuz şekilde etkileyebildiği söylenebilir. Alan araştırmacıları sosyal kaygıyı kuramsal düzeyde açıklamaya yönelik çeşitli görüşler sunmuşlardır.

### **2.1.8. Sosyal kaygıyı açıklayan kuramlar**

Alanyazında sosyal kaygıyı açıklamak üzere geliştirilen çeşitli kuramlar yer almaktadır. Clark ve Wells'in (1995) sosyal kaygıyı açıklamak için geliştirdikleri bilişsel kurama göre, sosyal kaygının temelinde, bireyin başkalarında istediği yönde belirli bir izlenim bırakma arzusu ve aynı zamanda bunu başarabilme konusunda hissettiği kendine güvensizlik duygusu yer almaktadır. Güleç ve Köroğlu (1997)'ye göre sosyal kaygısı olan bireylerin olumsuz değerlendirileceklerine ilişkin düşünce ve inançları seçici dikkatlerini harekete geçirerek olumsuzluklara odaklanırlar ve gerçekten haklı kanıtlar bulurlar bu da kaygılarını daha da besleyen bir süreci başlatmış olur. Bilişsel model açısından bakıldığında sosyal kaygı bir beceri eksikliğinden ziyade, bireyin kendine ilişkin yetersizlik algısından kaynaklandığı ve dolayısıyla bu olumsuz öz değerlendirmeleri engelleyecek eğitim programlarının uygulanmasıyla sosyal kaygının azaltılmasının mümkün olacağı ifade edilmektedir (Schlenker ve Leary, 1982).

Shlenker ve Leary (1982)'nin ortaya koyduğu kendilik sunumu yaklaşımına göre, sosyal kaygı, kişinin başkaları üzerinde belirli bir izlenim oluşturmak istemesi ve bu izlenimi oluşturup oluşturamayacağı konusunda endişe duymasıyla ortaya çıkmaktadır. Hatta yine bu kurama göre sosyal kaygının yaşanması için gerçek sosyal ortamlar olması şart değildir, muhtemel sosyal ortamlar ile hayali kişisel değerlendirilmelerin bulunması da sosyal kaygının oluşması için yeterlidir.

Sosyal Beceri yaklaşımına göre ise sosyal kaygı, belirli yaşantıların gerektirdiği sosyal becerilerin yetersizliği nedeniyle yaşanan bir durumdur. Bacanlı (1999) sosyal beceri

yönüyle zayıf olan bireylerin, sosyal ortamlarda bulunmaktan çekindiklerini, bu durumlarda endişe ve korkuya kapıldıklarını belirtmektedir. Bu eksikliğin nedenleri şu şekilde sıralanmıştır: 1) Kişinin, sosyal etkileşimlerde nasıl davranacağı ile ilgili herhangi bir deneyimi olmayabilir. 2) Kişi bu davranışları öğrenmemiş olabilir. 3) Davranışları öğrenmiş olsa da uygun bir şekilde uygulayamayabilir (Edelman, 1992'den akt. Göktürk, 2011). Benzer şekilde Elliott ve Busse (1991) de çocukluk döneminde sosyal becerilerin yeterli düzeyde edinilememesinin, ergenlikte olumsuz davranışlar ve düşük sosyal uyum gibi başka sosyal ve duygusal problemleri beraberinde getirdiğini belirtmektedirler.

Sosyal kaygıyı açıklayan kuramlara bakılarak bazı araştırmacıların bu kaygıyı birtakım hatalı bilişsel süreçleri temel alarak açıkladığı, bazılarının ise sosyal beceriler temelinde açıklamalar geliştirdiği söylenebilir. Öte taraftan sosyal kaygının ortaya çıkmasında çeşitli etkenlerin rol aldığı görülmektedir.

### **2.1.9. Sosyal kaygıyı meydana getiren etkenler**

Alanyazında, genetik mirasla gelen kişilik ve mizaç özelliklerinin sosyal kaygıya yatkınlık oluşturduğuna dair çeşitli bulgular yer almaktadır. Kendler, Neale, Kessler, Heath ve Eaves (1992) ikizler üzerinde yaptıkları araştırmada sosyal fobi ve diğer fobiler üzerinde kalıtımın %21 oranında bir etkiye sahip olduğunu ifade etmişlerdir. Küçük yaştan itibaren farklı ailelerin yanında yetiştirilen aynı kalıtımsal özellikleri taşıyan tek yumurta ikizleri kullanılarak pek çok sayıda çalışma yapılmıştır. Kalıtımın sosyal kaygı üzerindeki etkisini araştıran bu tür çalışmalar, özellikle şunu göstermiştir: Eğer ikizlerden birinde sosyal kaygı gelişmişse, diğerinde de bu sorunun görülmesi %30 ile %50 arasında mümkün olmaktadır (Kendler, Karkowski ve Prescott, 1999'dan akt. Öztürk, 2014). Başka pek çok araştırmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir (Örn. Warren, Schmitz ve Emde, 1999; Nelson, Grant, Bucholz, Glowinski, Madden, Reich ve Heath, 2000; Stein, Jang ve Livesley, 2002).

Sosyal kaygının oluşumunda aile ve çevreden kaynaklanan çeşitli faktörlerin etkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur. Ailesel faktörlerden model olma olgusuna dikkat çeken, De Rosnay, Cooper, Tsigaras ve Murray (2005) sosyal kaygısı olan annelerin sosyal durumlar karşısında sergiledikleri kaygılı davranışlarının, çocukları tarafından sosyal öğrenme yoluyla modellendiğini ve bu durumun çocukların sosyal etkileşim performanslarını olumsuz etkilediğini bildirmektedirler. Ledley ve Heimberg (2006) da benzer şekilde sosyal kaygı düzeyi yüksek ebeveynlerin dış dünyanın "tehlikeleri" üzerine

seçici ve aşırı şekilde yoğunlaşarak çocuklarını sosyal ortamlardan uzak tutma çabası içine girebildiğini, bunun çocukta, dış dünyaya dair tehdit algısı oluşturarak uyumsuz ve negatif davranışlar sergilemesine zemin hazırladığını belirtmektedirler.

Bağlanma ve ebeveyn ilişkisiyle ilgili bazı çalışmalarda ebeveynleriyle güvenli bağlanma geliştiren bireylerin saplantılı ve korkulu bağlanan bireylere göre sosyal kaygılarının daha düşük olduğu bulgulanmıştır (Karaşar, 2014; Türe, 2013). Ebeveyn tutumları ile ilgili araştırmalar ise; çocuğunun ilgi ve gereksinimlerini önemseyen, ona kendini ifade etmesi için fırsat ve destek sunan, demokratik tutuma sahip ailelerde yetişen çocukların, yetiştirilme sürecinde elde ettiği özgüven, girişkenlik, hoşgörü gibi kazanımlar sayesinde sağlıklı ve güvenli sosyal ilişkiler kurabildiğini göstermektedir (Kaya, Bozaslan ve Genç, 2012). Buna karşılık ebeveynlerinden reddedici, baskıcı, otoriter ve aşırı koruyucu tutumlar gören bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Erkan, 2002a; Festa ve Ginsburg, 2011; Kılıç, 2005). Ayrıca anne ve babanın eğitim düzeyinin artmasının çocukla kurulan iletişimin daha kaliteli olmasına, özgüveni yüksek, kendi ayakları üzerinde durabilen, girişken ve dolayısıyla her açıdan yeterliliği yüksek bireylerin yetişmesine katkı sağlayacağı bildirilmektedir (Eroğlu, 2018). Benzer şekilde düşük sosyoekonomik seviye, hiç evlenmemiş olma, düşük eğitim düzeyi, ebeveynin eğitim düzeyi, uzun süre kırsal kesimde yaşama gibi faktörlerin de sosyal kaygıyı artırdığı yönünde bulgulara rastlanmaktadır (Keskin ve Orgun, 2007; Gültekin ve Dereboy, 2011; İzgiç, Akyüz, Doğan ve Kuğu, 2000; Türe, 2013).

Sosyal kaygının ortaya çıkmasında pek çok etkenin rol oynadığı, genetik yatkınlığın önemli olduğu, bununla birlikte bu yatkınlığı açığa çıkaran çevresel şartların da oldukça önem kazanabildiği görülmektedir. Çevresel etmenlerin en önemlisinin ise aile içi faktörler olduğunu söylemek mümkündür.

Alanyazında bu etkenlerin sosyal kaygıyı nasıl oluşturduğu ve sosyal kaygıyla ilişkili diğer olguların neler olabileceğini açıklamaya yönelik çeşitli araştırmaların yapıldığı görülmektedir. Bu araştırmalar bir sonraki başlık altında sunulmuştur.

## 2.2. İlgili araştırmalar

### 2.2.1. Psikolojik sağlamlık ile ilgili araştırmalar

Psikolojik Sağlamlık, dünyada ve ülkemizde pek çok araştırmaya konu olmuştur. Bu araştırmalar bağlam ve bulgularına göre belirli alt başlıklar altında toplanarak bu başlık altında sunulmuştur.

#### 2.2.1.1. Bireysel unsurlar ile ilgili araştırmalar

Alanyazın incelendiğinde çeşitli çalışma gruplarında psikolojik sağlamlık ile; empatik eğilim (Toplu, 2017), zgven (Benetti, 2006), z-yeterlilik (Toplu, 2017), benlik saygısı (Kidd ve Shahaar 2008; Sarıkaya, 2015), z saygı (Magno, 2008) ve öz duyarlılık (Başak, 2012; Bluth, Mullarkey ve Lathren, 2018; şahin, 2014) arasında pozitif anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir. Yine ergenlerde okula devam (Toplu, 2017), farklı lise türlerinden mezun olup niversite giriş sınavına hazırlanan öğrencilerde öğrenilmiş gllk (Dayıoğlu, 2008), ergenler ve niversite ğrencilerinde akademik başarı (Aıkęz 2016; Toplu, 2017), ilköğretim okulu ğretmenlerinde ise akademik iyimserlik (Yalçın, 2013) ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Ergenlerde mizah düzeyi (Mete, 2017), lise ve niversite ğrencilerinde mutluluk düzeyi (Aıkęz 2016; Toprak, 2014), niversite ğrencilerinde kendine yönelik olumlu tutum ve alçak gönüllük (Chung, 2008), maneviyat (Chung, 2008; Magno, 2008) iyimserlik ve psikolojik iyi oluş (Souri ve Hasanirad, 2011), duygusal zeka ve umut düzeyleri (Aydın, 2010) ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Lothe ve Heggen (2003) psikolojik sağlamlığa etki eden en önemli unsurların; umut, inanç, geçmiş deneyimler ve ilişkilerini anlamlandırmak olduğu Doğruer (2019) ise psikolojik sağlamlığı açıklayan en önemli unsurun kendini affetme olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasında; ergenler (Altundağ, 2013), lise ğrencileri (Toprak, 2014), yetişkinler (Batan ve Ayten, 2015) ve akademisyenler (lker-Tümlü ve Receptoğlu 2013) zerinde yapılan farklı araştırmaların tümünde pozitif anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Yaşamın anlamı ile ilgili araştırmalara bakıldığında; niversite ğrencilerinde yaşamın anlamı düzeyi (Parlak, 2014), yaşamda anlamın varlığı ve anlamın aranması (Demirbaş, 2010) değişkenleri ile psikolojik sağlamlık arasında da pozitif ve

anlamli ilişkiler tespit edildiği görülmektedir. Campbell-Sills ve diğerleri (2006) niversite ğrencilerinde dışa dönüklük ve sorumluluk kişilik özellikleri ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif ilişki tespit etmiştir. Benzer şekilde zer (2013) de niversite ğrencilerinde beş faktör kişilik özelliklerinden deneyime açıklık, dışadönüklük, yumuşak başlılık ve sorumluluk alt boyutları ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif ilişkiler tespit etmiştir.

Başa ıkma stilleri ile ilgili araştırmalara bakıldığında; niversite ğrencilerinde görev odaklı başa ıkma (Campbell-Sills ve diğerleri, 2006), duygu odaklı başa ıkma (Aydoğdu 2013; Campbell-Sills ve diğerleri, 2006); yetişkinlerde ve niversite ğrencilerinde problem odaklı başa ıkma (Aydoğdu, 2013; Bayraklı, 2010) ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif anlamli ilişkiler tespit edildiği görülmektedir. Alkan (2014) niversite ğrencilerinde stresle başa çıkma tarzlarından iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif ilişki tespit etmiştir. Lee, Seo, Lee, Park, Lee ve Lee (2017) ise psikolojik sağlamlığı yüksek olan ergenlerin ters giden durumlara nasıl uyum sağladıklarını araştırdıkları çalışma bu ergenlerin problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerini eř zamanlı olarak kullanabildiklerini gösterirken psikolojik anlamda kırılgan ergenlerin ise bu stratejilerin ikisini de kullanamadıklarını göstermiştir.

Karar verme stilleri ile ilgili araştırmalara bakıldığında; Tonga (2014)'n niversite ğrencilerinde mantıklı karar verme stratejisi ile; Yıldız (2015)'in de eğitim yöneticilerinde karar vermede özsaygı ve dikkatli karar verme stilleri ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasında pozitif anlamli ilişkiler tespit ettiği görülmektedir. Dündar (2016) da lise ğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıka sürekli öfke, dışa vurulan öfke ve ite tutulan öfkenin azaldığını öte taraftan öfke kontrol düzeylerinin de yükseldiğini bulgulamıştır.

Psikolojik sağlamlık ile negatif ilişkili olan bireysel unsurlarla ilgili araştırma sonuçlarına bakıldığında; askeri hastanede çalışan hemşirelerin (Tekin, 2011) ve ğretmenlerin (Polat, 2018; Yalçın, 2013) mesleki tükenmişlik düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında negatif anlamli ilişkiler tespit edildiği görülmektedir. Ağırkan (2017) ise niversite ğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile medya kullanım süreleri arasındaki ilişkiyi incelediği aştırmasında sosyal medya kullanım sıklığı açısından psikolojik sağlamlık düzeyinin anlamli farklılıklar göstermediğini, günlük televizyon



izleme süresine göre ise psikolojik sağlık düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu tespit etmiştir.

Yetişkinlerde dışsal denetim odağı (Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2016), beş faktör kişilik özelliklerinden nevrozizm (Campbell-Sills ve diğerleri, 2006; Özer, 2013); üniversite öğrencilerinde stresle başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım (Alkan, 2014) değişkenleri ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulgalandığı görülmektedir. Öte yandan üniversite öğrencilerinde kararsızlık stratejisi (Tonga, 2014), eğitim yöneticilerinde karar verme stratejilerinden kaçınan, erteleyici ve panik karar verme stratejileri (Yıldız, 2015) ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında negatif anlamlı ilişkiler tespit edildiği görülmektedir.

Lopez, Haigh ve Burney (2004) yetişkinlerde stres ile; Serbest (2010) üniversite öğrencilerinde depresif belirtileri ile; Tonga (2014) üniversite öğrencilerinde sürekli kaygı ile; Bulut (2016) ergenlerde anksiyete ile psikolojik sağlık arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit etmişlerdir. Bu bulgularla birlikte alanyazında stresli yaşam olaylarının psikolojik sağlamlığı geliştirdiğine dair araştırma sonuçları da yer almaktadır. Örneğin, McCubbin (2003), ergenlerin psikolojik sağlık düzeyleri ile stres kaynakları, etnik kimlikleri ve psikolojik işlevselliklerini incelediği çalışmasında, yaşanan olumsuz olayların bireyi güçlendirdiğini ve böylece psikolojik sağlamlık düzeyini artırdığını bulgulamıştır. Hand (2003) üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ve olumsuz yaşam deneyimleri arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler olduğunu tespit etmiştir. Atarbay (2017) ise çalışma deneyimi olan üniversite öğrencilerinin çalışma deneyimi olmayanlara göre daha yüksek psikolojik sağlamlığa sahip olduğu sonucunu elde etmiştir. Bruce D. Perry, erken yaşlarda travmatik yaşantılara maruz kalmış çocuk ve ergenlerle yaptığı çalışmalarla stresin geliştirici ve yıkıcı yönlerini formüle etmiştir. Bireyin ılımlı, öngörülebilir, örüntülü ve tekrarlı stres uyarımlarına zamanla tolerans geliştirebildiğini, buna karşın düzensiz ve kaotik stres uyarımlarının beyindeki stres yanıt sisteminde hassaslaşmaya neden olarak yıkıcı sonuçları beraberinde getirebildiğini bildirmektedir (Perry ve Szalavitz, 2018).

### **2.2.1.2. Cinsiyet ile ilgili araştırmalar**

Özcan (2005) lise öğrencilerinde, Ağırkan (2017) üniversite öğrencilerinde, Sezgin (2012) ise ilköğretim okulu öğretmenlerinde psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyet açısından

anlamli farklılık göstermediği sonucunu elde etmişlerdir. Benzer şekilde Akça (2012), Aydoğdu (2013) ve Doğruer (2019) da araştırmalarında psikolojik sağlamlık düzeyinin cinsiyete göre anlamli bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmışlardır. Bunlara karşılık Kumpfer (1999) risk altındaki kız çocuklarının; Oktan (2008) üniversite sınavına hazırlanan kız ergenlerin, Onat (2010) ise liseye devam eden kız öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Öte taraftan Dayıoğlu (2008) üniversite giriş sınavına hazırlanan erkek öğrencilerin, Açıkgöz (2016) üniversiteye devam eden erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kızlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Aynı sonuca Bulut (2016) ergenlerde, Atarbay (2017) ise üniversite öğrencilerinde yaptıkları araştırmalarda ulaşmışlardır.

### **2.2.1.3. Ailesel değişkenler ile ilgili araştırmalar**

Magno (2008) üniversite öğrencilerinde; Atik (2013) ise lise öğrencilerinde güvenli bağlanma ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif ilişki tespit etmişlerdir. Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile algılanan otoriter ana baba tutumu arasında negatif; demokratik ana baba tutumu arasında ise yüksek düzeyde pozitif anlamli ilişkiler tespit edilmiştir (Onat, 2010; Algünerhan 2017). Serbest (2010) araştırmasında algılanan anne kabulü ile, Turan (2014) ve Bulut (2016) ise aile desteği ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif ilişkiler tespit etmiştir. Özcan (2005) ve Toplu (2017) araştırmalarında anne-babası birlikte olan lise öğrencilerinin sahip olduğu psikolojik sağlamlık düzeyleri ve koruyucu faktörlerin, anne babası boşanmış olanlara göre daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Williams ve Nelson-Gardell (2012) ergenin bakımını sağlayan kişinin (anne, baba vs.) eğitimi ve sosyoekonomik düzeyine; Ağırkan (2017) ise üniversite öğrencilerinin anne ve baba öğrenim durumlarına göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlamli farklılıklar gösterdiğini tespit etmişlerdir. Esen-Aktay (2010) ve Algünerhan (2017) ise kardeş sayısına göre psikolojik sağlamlık düzeyi arasında anlamli bir farklılık olmadığı sonucunu elde etmişlerdir.

### **2.2.1.4. Engelli çocuğa sahip ailelerde yapılan araştırmalar**

Bayraklı (2010), zihinsel engelli çocuğu olan ve engelli çocuğu olmayan annelerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile ilgili araştırmasında, her iki grupta da sosyal desteğin

niceliği ve niteliğinin psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordadığı sonucunu elde etmiştir. Kaner, Bayraklı ve Güzeller (2011), normal gelişim gösteren çocuğa sahip ebeveynlerin, zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip ebeveynlere göre daha yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip olduğu sonucunu elde etmiştir. Turan (2017) de otistik çocuğa sahip ailelerde psikolojik sağlamlığın boyutlarından biri olan öz-yetkinlik değerinin diğer ebeveynlere göre anlamlı düzeyde düşük olduğu sonucunu elde etmiştir. Özbay ve Aydoğan (2013), engelli çocuğa sahip olan ailelerde yaptığı araştırmada, aile psikolojik sağlamlığına katkı sağlayan en önemli etkenlerin sosyal destek, maneviyat, sahip olunan pozitif bakış açısı, aile fertleri arasındaki bağlılık, esneklik, özgünlük ve ilişkisel özgünlük olduğu sonucunu elde etmiştir.

#### **2.2.1.5.Sosyal unsurlar ile ilgili araştırmalar**

Farklı araştırmalarda psikolojik sağlamlık ile okul bağlılığı (Turgut, 2015), sosyal bağlılık (Başak, 2012; Mete, 2017); sosyal destek (Dayıoğlu, 2008; Esen-Aktay, 2010; Magno, 2008; Terzi, 2008; Turgut, 2015; Turgut, 2018), arkadaş ve öğretmen sosyal desteği (Mete, 2017; Turan, 2014) arasında pozitif ilişkiler elde edildiği görülmektedir. Bulut (2016) ergenlerde arkadaş desteği ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif ilişki tespit ederken; Algünerhan (2017) ise 12-14 yaş ergenlerde yakın arkadaş sayısına göre psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu sonucunu elde etmiştir. Güloğlu ve Kararırmak (2010) ile Altundağ (2013) ergenlerde yalnızlık ile psikolojik sağlamlık arasında negatif güçlü ve anlamlı bir ilişki tespit etmiş, Doğruer (2019) evli yetişkinlerin bekarlardan anlamlı düzeyde yüksek psikolojik sağlamlığa sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Atarbay (2017) ise üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının kaygı alt boyutu ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını buna karşılık kaçınma alt boyutuyla psikolojik sağlamlık arasında ise pozitif anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Ağırkan (2017) üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini, yaşamlarının çoğunun geçtiği yerleşim yeri ve algılanan sosyoekonomik durum değişkenleri açısından incelemiş ve bu değişkenler açısından psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlamlı farklılıklar gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Onat (2010) lise öğrencilerinde köklü okulda okuyanların, yakın tarihte kurulan okulda okuyanlara göre; Bulut (2016) imam hatip lisesinde eğitim gören öğrencilerin meslek lisesi ve sosyal bilimler lisesinde eğitim gören öğrencilere göre

anlamli düzeyde yu'kse'k psikolojik sa'g'lamli'ga sahip oldu'gu sonucunu elde etmislerdir. Dayio'glu (2008) ise farkli lise tu'rlerinden mezun olarak u'niversite g'iris' sinavina hazirlanan o'g'rencilerin mezun olduklari lise tu'rune go're psikolojik sa'g'lamlik du'zeyleri arasinda anlamli bir fark olmadigi sonucuna ulasmistir.

#### **2.2.1.6. Psikolojik sa'g'lamli'gi geli'stirmeye yonelik deneysel calismalar**

Gurgan (2006) psikolojik sa'g'lamlik du'zeyleri du'su'k u'niversite o'g'rencilerine yonelik, yilmazlik e'gitimi grupla psikolojik danisma programini geli'stirmistir. Psikodramayla bu'tu'nlestirilmis, bili'ssel-davranis'ci, insancil ve varolu'scu yaklasimlara go're yapilandirilmis olan bu program o'g'rencilere uygulanmistir. Arastirma sonu'clarina go're yilmazlik e'gitimi grupla danisma programinin o'g'rencilerin psikolojik sa'g'lamlik du'zeylerini yukseltmede etkili oldu'gu ve ayni zamanda bu etkinin uzun su'reli oldu'gu go'ru'lmustur. Bir baska calismada Unu'var (2012) Gerceklik Kurami'na dayali psikoe'gitim programi uyguladigi lise o'g'rencisi grubun psikolojik sa'g'lamlik puanlarinda anlamli du'zeyde artis' oldu'gunu bulgulamistir. Yapilan izleme o'lcu'mlerinde o'g'rencilerin psikolojik sa'g'lamlik du'zeyindeki de'gisimin uzun su'reli oldu'gu go'ru'lmustur.

#### **2.2.2. Sosyal d'islanma ile ilgili arastirmalar**

Yavuz, Abayhan, Kaya, Aydın ve Şahin (2008) ger'cekle'stirdikleri deneysel calismada psikolojik d'islanma deneyiminin etkilerini ortaya koymaya calismislardir. Arastirma bulgularina go're psikolojik d'islanmaya maruz kalan katilimcilar kontrol kosulunda yer alanlara kiyasla, grubu daha az olumlu atiflarla (adil, duyarli, yardımsever) de'gerlendirmis ve icinde yer aldıkları deney su'recine dair daha fazla olumsuz duygu (o'fke, u'zuntu) ifade etmislerdir (Akt. Yavuz-Gu'zel, 2012).

Yilmaz-Anatca (2010)'un sosyal d'islanmanın saldirgan davranislar uzerindeki etkisini incelemek u'zere ger'cekle'stirdigi deneysel calismada, sosyal d'islanma kosulundaki katilimciların, hem sosyal kabul hem de kontrol kosulundaki katilimcilara kiyasla yazdiklari yaziyi olumsuz ele'stiren bir hedef kis'iyeye yonelik daha olumsuz de'gerlendirmelerde bulduklari go'zlenmistir. Bu bulgu d'islanmanın saldirgan davranislara yol acabil'dig'ini go'stermesi acısından onemlidir.

Soylu (2010) psikolojik dışlanma, sosyal dışlanma ve sosyal reddedilme kavramları arasındaki farklılıkları bireylerin gösterdikleri saldırganlık tepkileri açısından incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik dışlanma deneyimleyen gruptakiler, sosyal dışlanma ve sosyal reddedilmeyi deneyimleyen gruplardan anlamlı düzeyde daha az saldırganlık sergilemişlerdir. Ancak sosyal dışlanma ile sosyal reddedilmenin işaret ettiği olgular açısından saldırganlık düzeyine bağlı bir farklılık bulunmamıştır. Kandemir (2011)'in çalışmasında psikolojik dışlanmaya maruz kalanların benlik değeri ve ait olma ihtiyaçları açısından reddedilmeye maruz kalanlara göre anlamlı düzeyde daha fazla tehdit hissettikleri, yine psikolojik dışlanmaya maruz kalanların kontrol ihtiyacı açısından hem sosyal dışlanma hem de reddedilmeye maruz kalanlara kıyasla anlamlı düzeyde daha fazla tehdit hissettikleri sonucu elde edilmiştir.

Bu alanda gerçekleştirilen diğer bir araştırma ise Aydın, Şahin, Güzel, Abayhan, Kaya ve Ceylan (2013) tarafından yapılmıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri deneysel çalışmalarında, önceden haberli ya da habersiz olarak dışlanmaya maruz kalıp kalmamanın bireylerin psikolojik dışlanmaya gösterdiği tepkiler üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma sonucunda hem önceden haberli hem de habersiz olarak psikolojik dışlanmaya maruz kalanların, dışlanmaya maruz kalmayanlara kıyasla; olumlu duygularında, temel ihtiyaçların tatmin düzeyinde ve kendilerini dışlayanlar hakkındaki olumlu izlenimlerinde azalma olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Zhong ve Leonardelli (2008) tarafından yapılan başka bir çalışmada, dışlanmanın bireyde algı bozulmalarına neden olduğuna dair sonuçlar elde edilmiştir. Araştırma kapsamında iki deney yapılmıştır. İlk deneyde dışlanmaya maruz kalanlar maruz kalmayanlara göre oda sıcaklığını daha düşük tahmin etmişler, ikinci deneyde ise dışlanmaya maruz kalanların, kalmayanlara göre ılık yiyecek ve içeceklere karşı daha fazla arzu gösterdiklerini bulgulayan araştırmacılar bu bulguların, sosyal algının içinde fiziksel algıyla ilgili içerikleri de barındırdığı görüşünü desteklediğine de dikkat çekmişlerdir. Sebastian, Viding, Williams ve Blakemore (2010) dışlanma deneyiminin ergen ve yetişkin kadınlarda ortaya çıkardığı duygusal sonuçlar ile ilgili yaptıkları deneysel çalışmada ortaya çıkan bulgulara bakarak dışlanma sonrası hissedilen olumsuz duyguyu düzenleme yeteneğinin ergenlikten yetişkinliğe doğru gelişmeye devam ettiği sonucunu çıkarmışlardır.

Abrams, Weick, Thomas, Colbe ve Franklin (2011) Dışlanmanın tehdit ettiği ihtiyaçlar ile ilgili çocuk (8-9 yaş), ergen (13-14 yaş) ve yetişkin grubunda yer alan katılımcılar üzerinde yaptıkları çalışmada dışlanmanın ergen ve yetişkin grubundakilere oranla çocuk

yaş grubundakiler için benlik değeri açısından daha yüksek düzeyde tehdit oluşturduğu görülmüştür. Yine araştırma sonuçlarına göre dışlanma ergen (13-14) yaş grubunda, dört temel ihtiyaç içinde en fazla ait olma ihtiyacını tehdit etmektedir. Öte taraftan öncelikle gruba dahil edildikten sonra deneyimlenen dışlanmanın en çok anlamlı varoluş ihtiyacı için tehdit oluşturduğu; buna karşılık daha önce dahil olunmayan bir grup tarafından dışlanma yaşandığında ise en fazla ait olma ihtiyacının tehdit edildiği gözlenmiştir.

### **2.2.3.Sosyal kaygı ile ilgili araştırmalar**

Alanyazında sosyal kaygı ile ilgili çeşitli çalışma gruplarında yapılmış araştırmalar yer almaktadır. Burada daha çok ergen örnekleminde yapılan çalışmalara yer verilmiş ve benzer konulu araştırmaların sonuçları birlikte sunulmaya çalışılmıştır.

La Greca ve Lopez (1998) ergenlerdeki sosyal kaygının arkadaşlık ilişkileriyle olan bağlantısını incelediği araştırmada sosyal kaygı düzeyi yüksek öğrencilerin, arkadaşları tarafından daha az kabul gördükleri, başkalarının ilgisini daha az çektikleri, arkadaşları ile kısıtlı paylaşım sergiledikleri bulgularını elde etmişlerdir. Ayrıca, kız öğrencilerin erkeklere göre daha fazla sosyal kaygı yaşadığı da bu araştırmadan elde edilen bulgular arasında yer almaktadır. Kadınlarda sosyal kaygı düzeyinin erkeklere oranla daha yüksek olduğunu destekleyen başka bir araştırma da Xu ve diğerleri (2012)'nin çalışmasıdır. Sosyal kaygı bozukluğunun yaşam boyunca kadınlarda erkeklerden daha fazla görüldüğü, kadınların sosyal kaygıyla baş etmek, iyi hissetmek için ilaç tedavisine, erkeklerin ise alkol veya madde kötüye kullanımına yöneldikleri de bulgular arasındadır. Mehtalia ve Vankar (2004) ise, sosyal kaygının ergenlerde yaygın görülen bir bozukluk olduğunu, cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediğini, ayrıca sosyal kaygının düşük ders başarısı, kilo alımı, olumsuz sosyal ilişkiler ve anne baba ile samimiyetin azalması durumlarıyla ilişkili olduğu bulgularını elde etmişlerdir.

Eriş ve İkiz (2013) ergenler üzerinde yaptıkları araştırmada benlik saygısı ile sosyal kaygı arasında negatif bir ilişki tespit etmişlerdir yani benlik saygısı artarken sosyal kaygı düzeyinin düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir çalışmada Çankaya (2007) benzer şekilde benlik saygısı yüksek olan lise öğrencilerinin düşük sosyal kaygı düzeyine sahip olduklarını tespit etmiştir.

Walters ve Inderbitzen (1998); 6, 7, 8, 9 ve 11. sınıfa devam eden ergenlerle yaptıkları çalışmada sosyal kaygının ergenlerde yaygın olarak görüldüğünü ve itaatkar eğilim

sergileyen ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Schreiber ve Steil (2013) de sosyal kaygı bozukluğu yaşayan ergenlerde kendilerine yönelttikleri olumsuz çarpıtılmış beden imajının doğasını araştırmışlardır. Araştırma sonucunda sosyal kaygı bozukluğu tanısı almış ergenlerin kontrol grubuna oranla olumsuz çarpıtılmış beden imajını daha sıklıkla, daha gerçekçi ve daha büyük bir baskıyla deneyimledikleri ortaya çıkmış ve olumsuz çarpıtılmış beden imajı algısının sosyal kaygı bozukluğunu yordadığı gözlenmiştir. Kalkan (2008) de 14-17 yaşları arasında bulunan ergenlerin sosyal kaygıları ile fonksiyonel olmayan tutumları ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasında pozitif anlamlı ilişkiler olduğunu tespit etmiştir.

Zorbaz (2013) lise öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada problemlili internet kullanımıyla sosyal kaygı arasında pozitif anlamlı ilişki olduğunu tespit etmiş, bu sonuca benzer şekilde Canoğulları (2014) ise internet bağımlılığı düzeyleri yüksek olan ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin de yüksek olduğu bulgularını elde etmiştir. Erkan (2002b) ise ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan ergenlerin ailelerinde daha çok koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumu görülürken, kaygı düzeyi düşük ergenlerin ailelerinde ise daha çok demokratik ebeveyn tutumunun görüldüğü sonucunu elde etmiştir.

Alanyazında sosyal kaygının sağaltımına yönelik çalışmalar da mevcuttur. Örneğin Wong ve Sun (2006) sosyal kaygı düzeylerini bilişsel davranışçı grup terapisi ile azaltmak için yaptığı deneysel çalışmanın sonucunda bilişsel-davranışçı grup terapisine katılanlarda sosyal kaygı düzeyinin, negatif duyguların ve fonksiyonel olmayan inançların daha düşük; pozitif duyguların ve başa çıkma becerilerinin daha fazla olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Ülkemizde de ergenlerde sosyal kaygının sağaltımına yönelik çok sayıda deneysel çalışma mevcuttur. Koçak (2001) hazırladığı sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyi üzerine etkisini incelediği araştırma sonucunda programın ergenlerin sosyal kaygı düzeylerini azaltıcı bir etki sağladığını tespit etmişlerdir. Sertelin-Mercan (2007) sosyal kaygı düzeyi yüksek ergenlerin sosyal kaygı düzeylerini azaltmaya yönelik beceri eğitimi temelli bir program hazırlamıştır. Uygulanan program sonrasında yapılan değerlendirmeyle eğitim programının ergenlerde sosyal kaygıyı azaltmada etkili olduğu sonucu elde edilmiştir. Aydın, Tekinsav-Sütçü ve Sorias (2010) da sosyal kaygı semptomları gösteren ergenlerde bilişsel-davranışçı grup terapisinin etkililiğini belirlemek amacıyla yapmış oldukları deneysel çalışmada grup terapisine

katılan ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı düzeyde azalma olduğunu tespit etmişlerdir.

Araştırmalar bilişsel- davranışçı temele dayalı eğitim programları ve grup terapisi süreçlerinin sosyal kaygının sağaltımında etkili bir yöntem olduğunu göstermesine rağmen, beklenen yönde sonuç vermeyen bir araştırma da mevcuttur. Çakır (2010) bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırladığı sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerini azaltmada etkisi olup olmadığını araştırmıştır. Çalışmasının sonucunda, uygulamanın deney grubundaki ergenlerin sosyal kaygısını azalttığı görülmesine rağmen kontrol grubuyla kıyaslandığında bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür.

Atarbay (2017)'nin farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin psikolojik sağlamlıklarına etkisini araştırdığı çalışmanın alanyazında konusu itibariyle araştırmamıza en yakın çalışma olduğu görülmektedir. Bu araştırmada sosyal kaygının kaygı alt boyutu ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişkisini olmadığını buna karşılık kaçınma alt boyutuyla psikolojik sağlamlık arasında ise pozitif anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

### **2.3. Alanyazın taraması sonucu**

Psikolojik sağlamlık ile ilgili alanyazın incelendiğinde; bu kavramın bireysel, ailesel ve sosyal anlamdaki pozitif değişkenlerin pek çoğuyla (benlik saygısı, umut, yaşam doyumu, güvenli bağlanma, demokratik ebeveyn tutumu, sosyal destek gibi) pozitif ilişkiliyken, negatif değişkenler ile de (sürekli kaygı, kaçınan başa çıkma, otoriter ebeveyn tutumu, yalnızlık gibi) negatif ilişkili olduğu görülmektedir. Kişisel, ailesel ve çevresel faktörler olumlu olduklarında koruyucu nitelik kazanarak psikolojik sağlamlığı büyük ölçüde desteklemektedir. Stres faktörleri, psikolojik sağlamlığı her zaman olumsuz etkilememekte, optimal bir düzeyde deneyimlenen stresli yaşantılar, psikolojik sağlamlığı geliştirebilmektedir. Psikolojik sağlamlığın her bireyde potansiyel olarak farklı düzeylerde var olan ve en önemlisi de uygun yaklaşımlar ve eğitim programları ile geliştirilebilen bir yeti olduğu söylenebilir. Öte taraftan ülkemizde psikolojik sağlamlık ile ilgili deneysel çalışmaların azlığı da göze çarpmaktadır.

Sosyal dışlanma kavramıyla ilgili alanyazın incelendiğinde; bu kavramın Psikoloji alanı dışında, Sosyoloji, Sosyal Hizmet, Çalışma Ekonomisi ve Çevre ve Şehircilik gibi farklı



disiplinlerin de çalışma konusu olduğu görülmektedir. Psikoloji alanında ülkemizde yapılan araştırmaların çoğunlukla Hacettepe Üniversitesi'nde gerçekleştirildiği göze çarpmaktadır. Dışlanma deneyiminin bireyde algısal, duygusal ve davranışsal anlamda önemli etkiler meydana getirebildiği görülmektedir. Ayrıca dışlanmaya maruz kalan bireyler bazı koşullarda kendine veya çevreye yıkıcı davranışlar yöneltebildiği gibi, bazı koşullarda da yapıcı davranışlar sergileyebilmektedir. Alanyazında dışlanma ile ilgili deneysel ve ilişkisel çalışmalar yer almakla birlikte bu kavramın henüz az sayıda araştırmaya konu olduğu söylenebilir.

Sosyal kaygı ile ilgili alanyazın incelendiğinde bu kaygının erken çocuklukta başlayabildiği, ağırlıklı olarak ergenlik döneminde görüldüğü, yetişkinlikte de devam ettiğine ilişkin bulguların yer aldığı gözlenmiştir. Sosyal kaygının ortaya çıkmasında biyolojik yatkınlığın ve çevresel koşulların etkili olabildiği görülmektedir. Bununla birlikte destekleyici ve demokratik aile koşullarının, sosyal becerilerin kazanılmasında önemli rol oynayabildiği, öte taraftan beceri eğitimleri ile de sosyal kaygının azaltılabildiği görülmektedir. Özellikle ergenlik döneminde sosyal kaygının bireyin içe kapanıp yalnızlaşmasına ve zararlı alışkanlıklara yönelmesine neden olabildiği, bu bakımdan ergenlerde sosyal kaygının tespiti ve sağaltımının önem taşıdığı söylenebilir.

Alanyazın bu araştırmada yer alan değişkenler açısından değerlendirildiğinde; ülkemizde psikolojik sağlamlık ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin yetişkin örnekleminde incelenmiş olmasına karşın, ergen örnekleminde bu ilişkinin araştırılmadığı görülmektedir. Öte taraftan psikolojik sağlamlık ile sosyal dışlanma arasındaki ilişkinin herhangi bir çalışma grubunda incelenmediği görülmektedir. Benzer şekilde psikolojik sağlamlığın sınıf düzeyi ve cinsiyet açısından hem ortaokula (7 ve 8. sınıf) hem de liseye devam eden (9, 10 ve 11.sınıf) ergenleri kapsayacak şekilde incelenmediği görülmüştür. Ergen yaş grubunda psikolojik sağlamlığın bu değişkenler açısından incelenmesinin, psikolojik sağlamlıkta koruyucu ve risk faktörleriyle ilgili bulgulara katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın yöntemi

Araştırma nicel araştırma modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Karasar (2004)'e göre tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu olduğu gibi betimlemeyi amaçlayan yöntemlerdir. Yani araştırmaya konu olan olay, kişi veya nesne kendi şartları altında, olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır, bunları hiçbir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez. İlişkisel tarama modeli ise tarama modelinin bir türü olup iki ya da daha çok değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve derecesini belirlemek için kullanılan modeldir. Bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kapsamında ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri sosyal kaygı, sosyal dışlanma, cinsiyet ve sınıf düzeyleri açısından incelenmiştir.

#### 3.2. Çalışma grubu

Araştırmanın çalışma grubu, 2017-2018 eğitim öğretim yılında İstanbul'un Başakşehir (1 lise), Bayrampaşa (1 lise), Gaziosmanpaşa (1 lise) ve Sultangazi (4 ortaokul, 2 lise) ilçelerinden farklı nitelikteki devlet okullarının 7, 8, 9, 10 ve 11. sınıfına devam eden gönüllü 521 öğrenciden oluşmaktadır. Bu okulların 2'si Ortaokul, 2'si İmam Hatip Ortaokulu 2'si Anadolu Lisesi, 1'i İmam Hatip Lisesi ve 2'si Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi olmak üzere toplam sayısı 9'dur. Katılımcıların 258'i (%49.5) kız, 263'ü (%50.5) erkek öğrenciden oluşmakta, 97'si (%18.62) 7. sınıfa, 116'sı (%22.26) 8. sınıfa, 108'i (%20.73) 9. sınıfa, 103'ü (%19.77) 10. sınıfa ve 97'si (%18.62) 11. sınıfa devam etmektedir.

### **3.3. Veri toplama araçları**

Araştırmada öğrencilerin demografik değişkenlerine ilişkin veriler katılımcı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu (Ek 1) ile toplanmıştır. Psikolojik sağlamlık düzeyine ilişkin veriler Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (Ek 2), sosyal dışlanma düzeyine ilişkin veriler Ergenler İçin Sosyal Dışlanma Yaşantısı Ölçeği (Ek 3) ve sosyal kaygı düzeyine ilişkin veriler Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği (Ek 4) ile toplanmıştır.

#### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda araştırma grubunda yer alan öğrencilerin cinsiyet ve sınıf düzeylerini belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır.

#### **3.3.2. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12)**

Araştırmada psikolojik sağlamlık düzeyi ile ilgili veriler Liebenberg ve diğerleri (2012) tarafından geliştirilen, Liebenberg ve diğerleri (2013) tarafından 12 maddelik kısa formu oluşturulan ve Arslan (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12) kullanılarak toplanmıştır. ÇGPSÖ-12, 12 maddeden oluşan, 5'li (1 = hiç uygun değil, 2 = çok az uygun, 3 = kısmen uygun, 4 = oldukça uygun, 5 = tamamen uygun) likert tipi ve tek boyutlu bir ölçme aracıdır. Ölçekte ters kodlanan maddeye yer verilmemiştir.

Arslan (2015) tarafından Türkçe uyarlaması, ortaokul ve lisede öğrenim gören, yaşları 11 ile 16 arasında değişen bir örneklem üzerinde yapılmıştır. Açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, ölçeğin toplam varyansın % 51.28'ini açıklayan 12 maddelik tek faktörden meydana geldiğini göstermiştir. Güvenirlik çalışması kapsamında ölçeğe ilişkin iç tutarlılık katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır. Ölçüt geçerliliği kapsamında olumlu olumsuz duygular ve öz yeterlik ile ilişkisi incelenen ÇGPSÖ-12 ile olumlu duygular ( $r = .57, p < .05$ ), olumsuz duygular ( $r = -.39, p < .05$ ) ve öz yeterlik ( $r = .45, p < .05$ ) arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu sonuçlara bakarak ÇGPSÖ-12'nin bu araştırma için güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

### 3.3.3. Ergenler İçin Sosyal Dışlanma Yaşantısı Ölçeği (SDYÖ)

Araştırmada sosyal dışlanma düzeyi ile ilgili veriler Gilman ve diğerleri (2013) tarafından geliştirilen, Sertelin-Mercan (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Ergenler İçin Sosyal Dışlanma Yaşantısı Ölçeği (SDYÖ) kullanılarak toplanmıştır. Toplam 11 maddeden oluşan 5'li (1 = hiçbir zaman, 2 = nadiren, 3 = bazen, 4 = çoğunlukla, 5 = her zaman) likert tipi ve iki boyutlu (görmezden gelinme, dışlanma) bir ölçme aracıdır. 1, 2, 3, 4 ve 5 maddeleri görmezden gelinme alt boyutuna, 6, 7, 8, 9, 10 ve 11 maddeleri dışlanma alt boyutuna ait maddelerdir. 6, 7, 8, 9, 10 ve 11 maddeleri ters kodlanmaktadır. Orijinal ölçekte toplam puan hesaplanmamıştır. Her iki alt boyut da tek başına kullanılabilir.

Türkçe uyarlaması Sertelin-Mercan (2016) tarafından 14-17 yaş aralığındaki ergenlerle yapılan ölçeğin açımlayıcı faktör analizi sonucunda, toplam varyansın %56.2'sini açıklayan iki faktörlü bir yapıya sahip olduğu görülmüştür. Faktör analizi sonucunda faktör yüklerinin .83 ile .59 arasında sıralandığı görülmüştür. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları görmezden gelinme alt boyutu için .82, dışlanma alt boyutu için .83 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test tekrar test güvenilirlik katsayıları görmezden gelinme alt boyutu için .65, dışlanma alt boyutu için .63 olarak hesaplanmıştır. Ölçüt geçerliliği kapsamında farklı bir örnekleme UCLA yalnızlık ölçeğiyle birlikte uygulanarak aralarındaki ilişki incelenmiştir. Sonuç olarak, yalnızlık ile görmezden gelinme ( $r = .55, p < .01$ ) ve dışlanma ( $r = .45, p < .01$ ) arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu sonuçlara bakarak SDYÖ'nün bu araştırma için güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

### 3.3.4. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ)

Araştırmada sosyal kaygı düzeyi ile ilgili veriler Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği (ESKÖ) ile toplanmıştır. La Greca ve diğerleri (1988) tarafından geliştirilen, La Greca ve Stone (1993) tarafından revize edilen ve La Greca ve Lopez (1998) tarafından ergenlere uyarlaması yapılan ölçeğin Türkçe uyarlaması ise Aydın ve Tekinsav-Sütçü (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin orijinalinde toplam madde sayısı 22'dir. Türkçe'ye uyarlanmasında ise toplam ölçek maddesi, 18 olup, geriye kalan 4 madde ise "kitap okumayı severim", "spor yapmaktan hoşlanırım" gibi sosyal kaygı dışında kalan farklı konulardan seçilmiş dolgu maddeleri olduğundan bu maddelere Türkçe uyarlamada yer verilmemiştir. 5'li (1 = hiçbir zaman, 2 = nadiren, 3 = bazen, 4 = genellikle, 5 = her zaman) likert tipi ve üç boyutlu (olumsuz değerlendirilme korkusu, yeni sosyal durumlarda

koru ve huzursuzluk, genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk) bir ölçme aracıdır. 5, 6, 7, 9, 13 ve 14 maddeleri olumsuz değerlendirilme korkusu alt boyutuna 1, 2, 3, 4, 8 ve 10 maddeleri yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk alt boyutuna, 12, 15, 16, 17 ve 18 maddeleri genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk alt boyutuna ait maddelerdir. Ölçekten hem toplam hem de alt boyutlara ilişkin puan elde edilebilmektedir. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır.

Uyarlaması Aydın ve Tekinsav-Sütçü (2007) 12-15 yaş aralığındaki ilköğretim ikinci kademe (ortaokul) öğrencilerinde yapılan ölçeğinin 18 maddesine varimax eksen döndürme yöntemine göre temel bileşenler faktör analizi uygulanmıştır. Yapısal faktör analizi sonucunda toplam varyansın %48'ini açıklayan 3 faktör bulunmuştur. Faktör yüklerinin .40 ile .78 arasında sıralandığı görülmüştür. Güvenirlilik düzeyini belirlemek amacıyla ölçeğin tümü ve alt boyutları için iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Güvenirlilik katsayıları ölçeğin tümü için .88, olumsuz değerlendirme korkusu için .83, genel sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk için .68 ve yeni sosyal durumlarda korku ve huzursuzluk için .71 olarak bulunmuştur. Ölçüt geçerliliğini belirlemek için ESKÖ ile Çapa Çocuk ve Ergenler İçin Sosyal Fobi Ölçeği ( $r = .75, p < .05$ ) ve Çocuklar İçin Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri Sürekli Kaygı Formu ( $r = .66, p < .05$ ) arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu sonuçlara bakarak ESKÖ'nün bu araştırma için güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

### **3.4. Verilerin toplanması**

Araştırmada kullanılacak veri toplama araçları belirlendikten sonra öncelikle ölçme araçlarının uyarlamasını yapan araştırmacılardan elektronik posta aracılığıyla gerekli izinler talep edilmiştir. Gerekli izinler alındıktan sonra uygulama yapılacak ortaokul ve liseler belirlenerek verilerin toplanması bizzat araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilere çalışmanın amaç ve önemi hakkında 2 dakikalık bilgilendirmeler yapılarak formların içtenlikle ve objektif bir şekilde doldurulması gerektiği vurgulanmış ve herhangi bir kimlik bilgisinin gerekli olmadığı açıklanmıştır. Katılımcıların bir formu doldurmaları yaklaşık 10 dakika sürmüştür. 580 adet çoğaltılan uygulama formundan toplamda 6 tanesi geri dönmediği, 15 tanesi de eksik doldurulduğu için işleme alınamamıştır. Veri toplama süreci sonunda analize hazır halde toplam 559 veri elde edilmiştir.

### 3.5. Verilerin analizi

Toplanan veriler araştırmanın problemleri doğrultusunda; korelasyon analizi, t testi, tek y6nl6 varyans analizi ve regresyon analizi kullanılarak incelenmiştir. Verilerin analizinde iki d6zeyli bağımsız değişkenler i7in anlamlılık sınaması İlişkisiz 6rneklem t testi ile yapılmıştır. D6zeyi ikiden fazla olan bağımsız değişkenlere ilişkin farkların anlamlılık sınaması ise varyansların homojenliği Levene testi ile değerlendirilerek tek y6nl6 varyans analizi ile incelenmiştir. Yapılan tek y6nl6 varyans analizi sonucunda elde edilen anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek i7in Scheffe testinin sonucu dikkate alınmıştır. Ayrıca sosyal dışlanma ve sosyal kaygının psikolojik sağlamlığı yordama d6zeyleri 7oklu regresyon analizi ile incelenmiştir.



## BÖLÜM IV

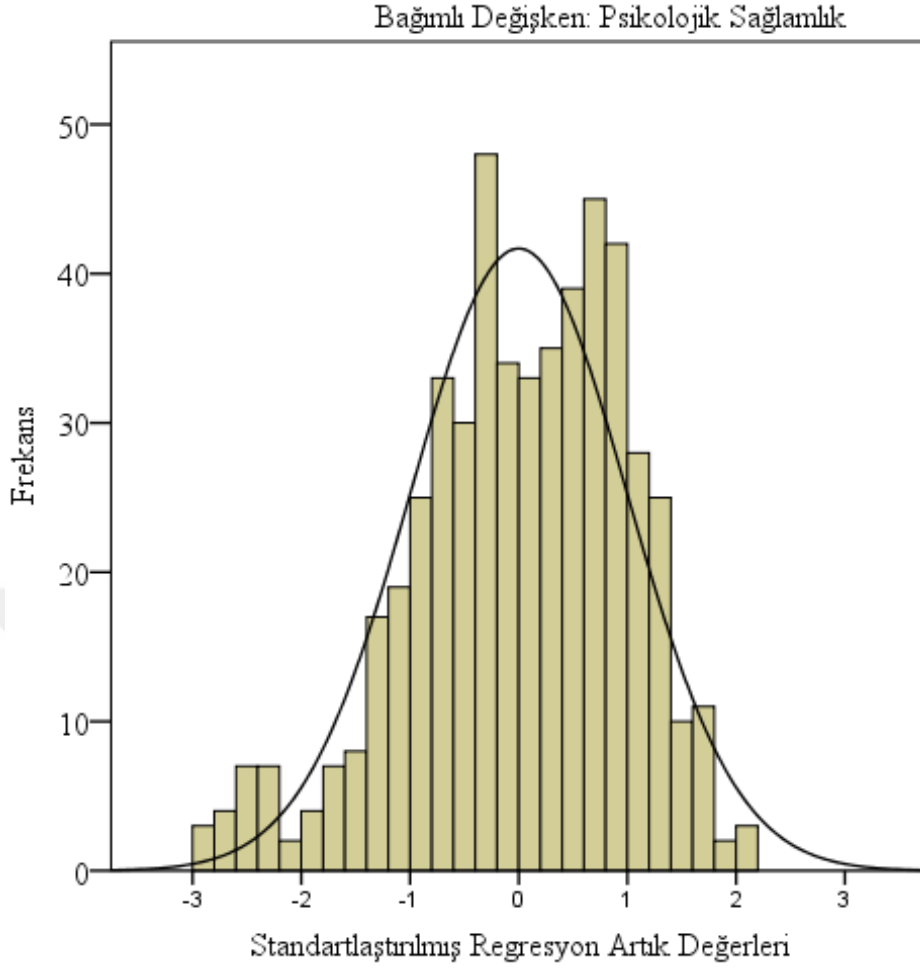
### BULGULAR

Bu bölüm araştırmanın problemleri doğrultusunda yapılan analizlere ilişkin bulguları içermektedir. Veriler regresyon analizine alınmadan önce regresyon analizi sayıltıları açısından analiz edilmiştir. Verilerin regresyon analizi için uygun olup olmadığı Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk (2012)'nin de belirttiği gibi veri setindeki çok değişkenli uç değerlerin Mahalanobis uzaklık değerleri hesaplanarak belirlenmeye çalışılmıştır. Veri setindeki çok değişkenli uç değerlerin  $p < .01$  anlamlılık düzeyine göre değerlendirilmesiyle veri setinden 28 veri silinerek “normallik” ve “doğrusallık” sağlanmaya çalışılmıştır. Regresyon analizi öncesinde verilerin basıklık, çarpıklık değerleri ve normal dağılım grafiği incelenerek veri setinin normal dağılıma sahip olup olmadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Ayrıca bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı problemi olup olmadığı da VIF (Varyans Artış Faktörleri Yöntemi) ile incelenerek bu değerlerin 10'dan küçük olduğu, Tabachnick ve Fidell (2007)'nin de belirttiği şartı sağladığı, yani bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığı anlaşılmıştır. Regresyon analizi sayıltılarına ilişkin sonuçlar Tablo 1 ve Şekil 1'de sunulmuştur. Regresyon analizi için gerekli şartları sağlayan veri setinin (N = 521) yapılacak analizlere uygun olduğuna karar verilmiştir. Araştırma problemlerinin her birine ilişkin bulgular sırasıyla ele alınacaktır.

Tablo 1.

*Psikolojik Sağlık Düzeyi İle Sosyal Dışlanma Ve Sosyal Kaygı Değişkenlerine İlişkin Basıklık Ve Çarpıklık Sonuçları*

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık	VIF	CI
Psikolojik Sağlık	-.709	.226		1.000
Görmezden Gelinme	1.536	1.889	1.401	7.020
Dışlanma	.271	-.323	1.091	8.647
Sosyal Kaygı	.519	-.160	1.352	10.946



Şekil 1. Normal dağılım grafiği

Tablo 1 ve Şekil 1 incelendiğinde araştırmaya ilişkin verilerin çarpıklık değerlerinin  $-0.71 / 1.54$  arasında, basıklık değerlerinin  $-0.32 / 1.89$  arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 2$  aralığında yer almasının normallikten aşırı sapmalar olmaması şeklinde yorumlandığı bildirilmektedir (George ve Mallery, 2010). Buna bakarak araştırma verilerinin normal dağılım sağladığı görülmektedir.



#### 4.1. Ergenlerin psikolojik sağamlık düzeylerine ilişkin bulgular

Ergenlerin psikolojik sağamlık düzeylerine ilişkin sonuçlar Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2.

*Ergenlerin Çocuk Ve Ergen Psikolojik Sağamlık Ölçeğinden Aldığı Puanların Dağılımı*

Ergenlerin Psikolojik Sağamlık Düzeyi	n	En Düşük Puan	En Yüksek Puan	$\bar{x}$	s	Yüzdeler (%)		
						%25	%50	%75
	521	30	60	49.53	6.32	46	50	54

Tablo 2’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan ergenlerin Çocuk ve Ergen Psikolojik Sağamlık Ölçeği’nden aldıkları puanların dağılımı incelendiğinde alınan en düşük puanın 30, en yüksek puanın ise 60 olduğu gözlenmiştir. Aritmetik ortalama 49.53, standart sapma ise 6.32 olarak bulunmuştur. Puanların dağılımı yüzdeler açısından incelendiğinde ise en yüksek puanları alan %25’lik grubun puanlarının, 54 ile 60 arasında, en düşük puanları alan %25’lik grubun puanlarının ise 30 ile 46 arasında değiştiği gözlenmektedir. Çocuk ve Ergen Psikolojik Sağamlık Ölçeği’nden alınacak minimum puanın 12, maksimum puanın 60 olduğu dikkate alınır ise araştırmaya katılan ergenlerin psikolojik sağamlık düzeylerinin çoğunlukla yüksek olduğu söylenebilir.

#### 4.2. Ergenlerde psikolojik sağamlık düzeyi ile sosyal dışlanma ve sosyal kaygı düzeyi arasındaki ilişkilere yönelik bulgular

Ergenlerde psikolojik sağamlık düzeyleri ile sosyal dışlanma ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla korelasyon analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 3’te sunulmuştur. İki değer arasındaki ilişkide, korelasyon katsayısının mutlak değer olarak .70 – 1.00 arasında olması yüksek düzeyde; .30 – .70 arasında olması orta düzeyde; .00 – .30 arasında olması ise düşük düzeyde bir ilişki olduğunun göstergesi olarak kabul edilebileceği belirtilmektedir (Büyüköztürk, 2014). Bu araştırmada elde edilen veriler bu bağlamda yorumlanmıştır.

Tablo 3.

*Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık Düzeyi İle Sosyal Dışlanma Ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Analizi Sonucu*

Değişkenler	1	2	3	4
Psikolojik Sağlamlık	1			
Görmezden Gelinme	-.361**	1		
Dışlanma	-.204**	.277**	1	
Sosyal Kaygı	-.278**	.505**	.208**	1
$\bar{x}$	49.53	6.91	17.17	38.82
SS	6.32	2.50	4.84	11.84

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$

Tablo 3 incelendiğinde, ergenlerde psikolojik sağlamlık düzeyi ile sosyal dışlanmanın alt boyutları (görmezden gelinme, dışlanma) ve sosyal kaygı arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Bu bağlamda psikolojik sağlamlık düzeyi ile, görmezden gelinme ( $r = -.36$ ) arasında negatif orta düzeyde, dışlanma ( $r = -.20$ ) ve sosyal kaygı ( $r = -.28$ ) arasında negatif düşük düzeyde ve istatistiksel açıdan anlamlı ilişkilerin bulunduğu görülmüştür. Korelasyon analizi sonuçları da dikkate alınarak araştırmada sosyal dışlanma ve sosyal kaygının psikolojik sağlamlığı yordayıp yordamadığını belirlemek için regresyon analizi yapılmıştır (Büyüköztürk, 2014). Yapılan analize ve elde edilen bulgulara ilişkin bilgiler bir sonraki başlık altında sunulmuştur.

#### **4.3. Ergenlerde sosyal dışlanma ve sosyal kaygının psikolojik sağlamlığı yordama düzeyine ilişkin bulgular**

Ergenlerde sosyal dışlanma ve sosyal kaygı psikolojik sağlamlığı istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4.

*Ergenlerde Psikolojik Sağlık Değişkenini Sosyal Dışlanma Ve Sosyal Kaygının Yordama Düzeyine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları*

Bağımlı değişken	Yordayıcı Değişken	B	SH	$\beta$	t	p	Korelasyon	
							Kısmi	Yarı Kısmi
	Sabit	59.075	1.168		50.564	.000		
Psikolojik Sağlık	Görmezden Gelinme	-.687	.121	-.272	-5.674	.000	-.242	-.230
	Dışlanma	-.136	.055	-.104	-2.458	.014	-.107	-.100
	Sosyal Kaygı	-.064	.025	-.119	-2.529	.012	-.111	-.102

$F_{(3,517)} = 30.993. p < .01$

$R = .390; R^2 = .152; \text{Düzeltilmiş } R^2 = .148$

Tablo 4 incelendiğinde, görmezden gelinme ( $\beta = -.27, p < .001$ ), dışlanma ( $\beta = -.10, p < .05$ ), sosyal kaygı ( $\beta = -.12, p < .05$ ) değişkenlerinin psikolojik sağlık değişkenini istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yordadığı gözlenmektedir. Elde edilen bu bulgu doğrultusunda görmezden gelinme, dışlanma ve sosyal kaygı değişkenlerinin yer aldığı bu regresyon modelinde psikolojik sağlık değişkeninin % 15'ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Tablo 4'te yer alan yordayıcı değişkenlerden psikolojik sağlık değişkenini yordayan değişkenlere ait yarı kısmi korelasyon değerleri incelendiğinde, araştırmada kullanılan regresyon modelinde psikolojik sağlamlığın %5.29'unu görmezden gelinme, %1'ini dışlanma ve %1.04'ünü sosyal kaygının açıkladığı görülmektedir. Sonuç olarak bu regresyon modelinde psikolojik sağlamlığın %7.87'sinin görmezden gelinme, dışlanma ve sosyal kaygı değişkenlerinin çakışması sonucu açıklandığı bulgusuna ulaşılmaktadır.

#### **4.4. Ergenlerde cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından psikolojik sağlık düzeyinin farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular**

Ergenlerde psikolojik sağlık düzeyinin cinsiyet açısından anlamlı biçimde farklılaşp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t testi ile incelenmiş ve elde edilen bulgu Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5.

*Psikolojik Sağlamlığın Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin T Testi Sonucu*

	Levene Testi			T-Testi					
	F	p	t	SS	p	Ortalama Fark	SH	95% Güven Aralığı	
								Düşük	Yüksek
Psikolojik Sağlamlık	.319	.572	-1.029	519	.304	-.56958	.55379	-1.65752	.351836

Tablo 5'te sunulan t testi sonucunda, ergenlerde psikolojik sağlamlık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ( $p > .05$ ) görülmüştür. (Erkek  $\bar{x} = 49.24$ ,  $SS = 6,26$ ; Kız  $\bar{x} = 49.81$ ,  $SS = 6,37$ ). Psikolojik sağlamlık düzeyinin sınıf düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla, varyansların homojenliği Levene testi ile incelenerek ( $F_{(4, 516)} = .20$ ,  $p > .05$ ) tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Araştırmaya katılan ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyine ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 6'da, tek yönlü varyans analizi sonucunda elde edilen bulgular ise Tablo 7 ve Şekil 2'de sunulmuştur.

Tablo 6.

*Ergenlerin Sınıf Düzeyine Göre Psikolojik Sağlamlık Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları*

Sınıf Düzeyi	N	$\bar{x}$	SS	En Düşük	En Yüksek
7. Sınıf	97	51.6186	5.89039	31.00	60.00
8. Sınıf	116	49.9397	6.59419	30.00	59.00
9. Sınıf	108	47.6944	6.44235	30.00	60.00
10. Sınıf	103	48.9223	6.03209	34.00	60.00
11. sınıf	97	49.6289	5.98839	34.00	60.00
Total	521	49.5278	6.32027	30.00	60.00

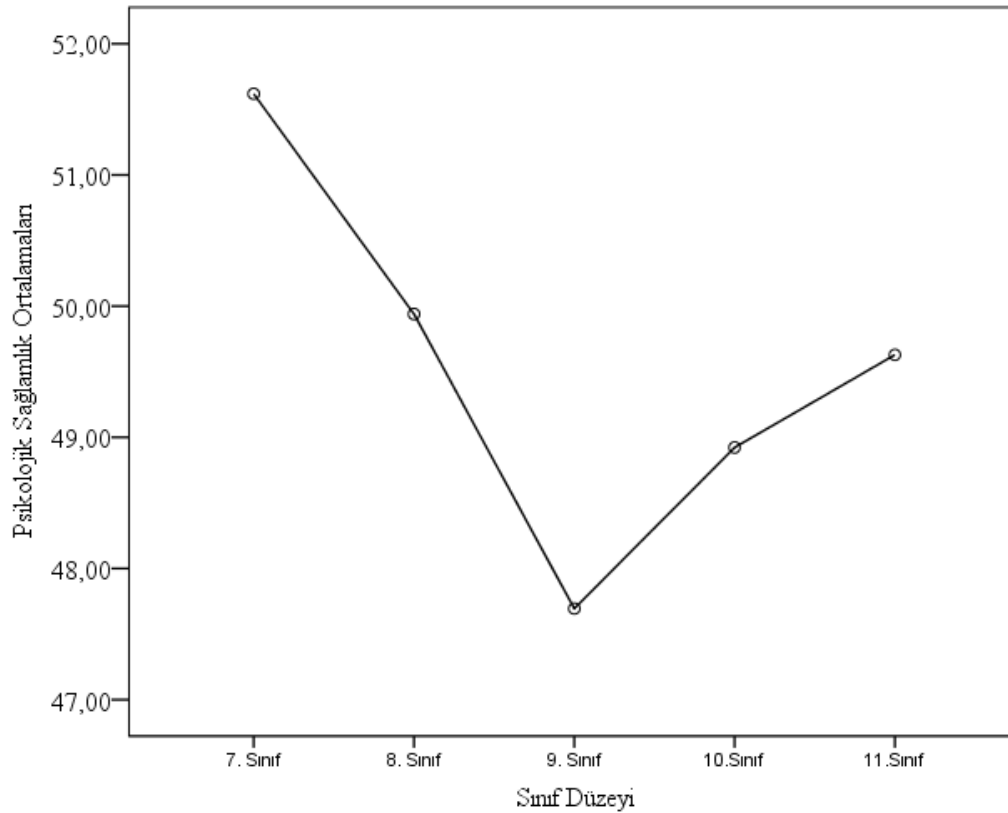
Tablo 6'da yer alan aritmetik ortalamalar incelendiğinde 7. sınıfa devam eden ergenlerin ( $\bar{x} = 51.62$ ), 8. sınıfa devam eden ergenlerin ( $\bar{x} = 49.94$ ), 9. sınıfa devam eden ergenlerin

( $\bar{x} = 47.69$ ), 10. sınıfa devam eden ergenlerin ( $\bar{x} = 48.92$ ) ve 11. sınıfa devam eden ergenlerin ( $\bar{x} = 49.63$ ), olduğu görülmektedir. Sınıf düzeyi açısından karşılaştırıldığında 7. sınıfa devam eden ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyinin en yüksek olduğu, 9. sınıfa devam eden ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin en düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 7.

*Ergenlerin Sınıf Düzeyine Göre Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular*

Levene testi	$p$	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	$F$	$p$
		Gruplar arası	845.448	4	211.362		
.204	.936	Grup içi	19926.399	516	38.617	5.473	.000
		Toplam	20771.846	520			



Şekil 2. Ergenlerin sınıf düzeyine göre psikolojik sağlamlık düzeyleri

Tablo 7 ve Şekil 2 incelendiğinde, ergenlerde psikolojik sağlamlık düzeyinin sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ( $F_{(4, 516)} = 5.473, p < .001$ ). Tek yönlü varyans analizi sonucunda bulunan bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğu Scheffe testi ile incelenmiş ve ulaşılan sonuçlar Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8.

*Ergenlerin Sınıf Düzeyine Göre Psikolojik Sağlamlık Puanlarına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları*

(I) Sınıf Düzeyi	(J) Sınıf Düzeyi	Ortalama Fark (I-J)	Standart Hata	p	95% Güven Aralığı	
					Alt Sınır	Üst Sınır
7. Sınıf	8. sınıf	1.67890	.85500	.427	-9642	4.3221
	9. Sınıf	<b>3.92411*</b>	.86930	<b>.000</b>	1.2368	6.6115
	10.Sınıf	2.69623	.87923	.053	-.0218	5.4143
	11.sınıf	1.98969	.89232	.292	-.7688	4.7482
8. sınıf	7. Sınıf	-1.67890	.85500	.427	-4.3221	.9642
	9. Sınıf	2.24521	.83095	.123	-.3236	4.8140
	10.Sınıf	1.01733	.84133	.833	-1.5836	3.6182
	11.sınıf	.31079	.85500	.998	-2.3324	2.9539
9. Sınıf	7. Sınıf	<b>-3.92411*</b>	.86930	<b>.000</b>	-6.6115	-1.2368
	8. sınıf	-2.24521	.83095	.123	-4.8140	.3236
	10.Sınıf	-1.22789	.85586	.725	-3.8737	1.4179
	11.sınıf	-1.93442	.86930	.294	-4.6218	.7529
10.Sınıf	7. Sınıf	-2.69623	.87923	.053	-5.4143	.0218
	8. sınıf	-1.01733	.84133	.833	-3.6182	1.5836
	9. Sınıf	1.22789	.85586	.725	-1.4179	3.8737
	11.sınıf	-.70654	.87923	.958	-3.4246	2.0115
11.sınıf	7. Sınıf	-1.98969	.89232	.292	-4.7482	.7688
	8. sınıf	-.31079	.85500	.998	-2.9539	2.3324
	9. Sınıf	1.93442	.86930	.294	-.7529	4.6218
	10.Sınıf	.70654	.87923	.958	-2.0115	3.4246

\*  $p < .05$

Tablo 8 incelendiğinde, ergenlerde psikolojik sağlamlığın sınıf düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Tablo 6 ve Şekil 2 incelendiğinde psikolojik sağlamlık düzeyinin 7. sınıftan 9. sınıfa doğru düşüş gösterip 9. Sınıftan 11.

sınıfa doğru tekrar yükseldiği görölmektedir. Ancak Tablo 8'e göre sadece 7. sınıfa devam eden ergenler ile 9. sınıfa devam eden ergenlerin psikolojik sağamlık düzeyleri arasındaki farkın istatistiksel açıdan önemli olduğu ( $p < .001$ ) diğer gruplar arasındaki olası karşılaştırmalarda istatistiksel açıdan önemli düzeyde farklılaşmanın olmadığı görölmüştür ( $p > .05$ ).



## BÖLÜM V

### SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

#### 5.1. Sonuç ve tartışma

Çalışmanın bu bölümünde, yapılan veri analizleri sonucunda ulaşılan bulgular araştırma problemleri ve ilgili alanyazın bağlamında tartışılmıştır.

##### 5.1.1. Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerine ilişkin sonuçların tartışılması

Araştırmaya katılan ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin çoğunlukla yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde psikolojik sağlamlık ile okul bağlılığı (Turgut, 2015), arkadaş ve öğretmen sosyal desteği (Mete, 2017; Turan, 2014) yakın arkadaş sayısı (Algünerhan, 2017) arasında pozitif anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Bu bulgulara bakılarak araştırma sonucunun alanyazın ile tutarlılık gösterdiği söylenebilir. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşam koşulları değerlendirildiğinde örgün eğitim içerisinde yer almaları sayesinde öğretmen, okul ve arkadaş sosyal desteğini alabilecek imkana sahip olmaları gibi olumlu durumların, ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde de olumlu bir etki sağladığı söylenebilir. Öte yandan araştırmaya katılan ergenlerin yaşadıkları bölgeler farklılıklar içermekle birlikte genel olarak güvenlik, barınma, ulaşım ve sağlık hizmetlerinden yararlanabiliyor olmaları gibi olumlu çevresel ve sosyal unsurların da psikolojik sağlamlık düzeylerine olumlu bir yansımaları olduğu sonucu çıkarılabilir.

##### 5.1.2. Ergenlerde psikolojik sağlamlık düzeyi ile sosyal dışlanma ve sosyal kaygı düzeyi arasındaki ilişkilere yönelik sonuçların tartışılması

Araştırmada sosyal dışlanmanın alt boyutlarından (görmezden gelinme, dışlanma) biri olan görmezden gelinme ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Alanyazında görmezden gelinme durumunun “psikolojik dışlanma” kavramı ile ifade edildiği (Williams, 2007) fakat psikolojik sağlamlık ile görmezden gelinme ya da psikolojik dışlanma arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen bir araştırmanın yer almadığı da görülmektedir.



Yapılan bazı araştırmalarda psikolojik dışlanmanın bireyin anlamlı varoluş ihtiyacı (Williams ve Zadro, 2005) ve benlik değeri (Kandemir, 2011) açısından tehdit oluşturduğu bulgularının elde edildiği görülmektedir. Benlik değeri ve anlamlı varoluş ile ilgili olduğu dşnnlebilecek kavramlardan; benlik saygısı (Kidd ve Shahar 2008; Sarıkaya, 2015), zğven (Benetti, 2006), z-yeterlilik (Magno, 2008; Toplu, 2017) ve kendine yönelik olumlu tutum (Chung, 2008) ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmektedir. Öte yandan alanyazında yer alan diğer bulgulara göre ise psikolojik dışlanma bireyin kontrol ihtiyacını tehdit etmektedir (Kandemir, 2011; Williams ve Zadro, 2005). Alanyazında kontrol ihtiyacı ile ilgili olduğu dşnnlebilecek kavramlardan; dışsal denetim odağı (Kararırmak ve Siviş-etinkaya, 2016), çaresiz ve boyun eğici başa çıkma yaklaşımları (Alkan, 2014), kaçıngan, erteleyici ve panik karar verme stratejileri (Yıldız, 2015) ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında ise negatif anlamlı ilişkiler tespit edildiği görülmektedir. Bu sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde alanyazındaki bulgularla araştırmadan elde edilen bulguların tutarlılık gösterdiğini savunmak mümkündür. Bu çerçevede anlamlı varoluş ihtiyacı, benlik değeri ve kontrol ihtiyacının psikolojik sağlamlık açısından da temel bir işlev gördüğü, görmezden gelinme (psikolojik dışlanma) nedeniyle bu ihtiyaçların tehlide uğramasının, psikolojik sağlamlığı da tehlide uğrattığı savunulabilir.

Araştırmada sosyal dışlanmanın alt boyutlarından (görmezden gelinme, dışlanma) bir diğeri olan dışlanma ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Leary (2005) dışlanmanın, bireyin grubun dışında tutulması ya da bireyle başka bireylerin ilişki kurmaması durumuna karşılık gelerek ait olma ihtiyacı ve benlik değeri için tehdit oluşturduğunu bildirmektedir. Ayrıca dışlanmanın bir diğer sonucunun da bireyin sosyal destekten mahrum kalması olduğu söylenebilir. Alanyazında psikolojik sağlamlık ile dışlanma arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen bir araştırmanın yer almadığı da görülmektedir.

Alanyazında ait olma ihtiyacı ve sosyal destek ile ilgili olduğu dşnnlebilecek kavramlarla ilgili araştırmalara bakıldığında; okul bağlılığı (Turgut, 2015), sosyal bağlılık (Başak, 2012; Mete, 2017); sosyal destek (Dayıoğlu, 2008; Esen-Aktay, 2010; Magno, 2008; Terzi, 2008; Turgut, 2015) ve arkadaş ile ğretmen sosyal desteği (Bulut, 2016; Mete, 2017; Turan, 2014) değişkenlerinin psikolojik sağlamlık ile pozitif ilişkili olduğu görülmektedir. Diğer taraftan yalnızlık ile psikolojik sağlamlık arasında da negatif güçlü ve anlamlı ilişki tespit edildiği görülmektedir (Altundağ, 2013; Güloğlu ve Kararırmak, 2010).

Bu sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde alanyazındaki bulgularla araştırmadan elde edilen bulguların tutarlılık gösterdiğini savunmak mümkündür. Bu çerçevede, ait olma ihtiyacı, benlik değeri ve sosyal desteğin bireyin psikolojik sağlamlığı için de temel bir işlev gördüğü, dolayısıyla dışlanma nedeniyle bu ihtiyaçların tehdede uğramasının, psikolojik sağlamlığın da tehdede uğraması anlamına geldiği sonucu çıkarılabilir.

Araştırmada ergenlerde sosyal kaygı ile psikolojik sağlamlık arasında düşük düzeyde ve negatif ilişki bulunmuştur. Alanyazında ergen yaş grubunda psikolojik sağlamlık ile sosyal kaygıyı inceleyen bir araştırmanın yer almadığı görülmektedir. Konusu itibariyle araştırmamıza en yakın çalışma Atarbay (2017)'nin üniversite öğrencilerinde yaptığı araştırmadır. Bu araştırmada sosyal kaygı ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Öte yandan alanyazında psikolojik sağlamlık ile pozitif ilişkisi bulunan benlik saygısıyla (Kidd ve Shahar, 2008; Sarıkaya, 2015) sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar yer almaktadır. Eriş ve İkiz (2013) ergenler üzerinde yaptıkları araştırmada benlik saygısı ile sosyal kaygı arasında negatif bir ilişki tespit etmişlerdir yani benlik saygısı artarken sosyal kaygı düzeyinin düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir çalışmada Çankaya (2007) benzer şekilde benlik saygısı yüksek olan lise öğrencilerinin düşük sosyal kaygı düzeyine sahip olduklarını tespit etmiştir.

Alanyazındaki bu bulgulara bakarak araştırma sonuçlarının alanyazın ile tutarlılık gösterdiği savunulabilir. Sosyal kaygı ile psikolojik sağlamlığın yetişkin ve ergen yaş gruplarında farklı ilişkiler göstermesinin olası nedenlerinden biri ergenlik döneminin kendine özgü koşulları olabilir. Ergen bireyin biyopsikososyal anlamda (fiziksel gelişim, beden imajı ve kimlik gelişimi gibi) çok yönlü değişimlere uyum sağlamak durumunda oluşu nedeniyle yetişkin bireylere oranla daha fazla stres faktörü ile aynı anda başa çıkmaya çalıştığı söylenebilir. Bu çerçevede ergen bireyin mevcut koruyucu kaynaklarının söz konusu çok yönlü stres ve kaygıyı tolere etmede yetersiz kaldığı, bu nedenle de sosyal kaygının yetişkinlere göre ergenlerin psikolojik sağlamlığında daha belirleyici bir rol oynadığı savunulabilir. Bu çerçevede, psikolojik sağlamlık ile pozitif ilişkisi bulunan benlik saygısının (Kidd ve Shahar, 2008; Sarıkaya, 2015), sosyal kaygı nedeniyle düşüş göstermesinin (Eriş ve İkiz, 2013; Çankaya, 2007), psikolojik sağlamlık düzeyinde de düşüşü beraberinde getirdiği savunulabilir.

### **5.1.3. Ergenlerde sosyal dışlanma ve sosyal kaygının psikolojik sağlamlığı yordama düzeyine ilişkin sonuçların tartışılması**

Araştırmada sosyal dışlanmanın her iki alt boyutu (görmezden gelinme, dışlanma) ile sosyal kaygı değişkenlerinden her birinin psikolojik sağlamlığın anlamlı birer yordayıcıları olduğu ve sosyal dışlanma ile sosyal kaygıyı aynı anda yaşayan ergenin psikolojik sağlamlık düzeyinin daha büyük oranda olumsuz etkilendiği bulgusu elde edilmiştir. Alanyazında psikolojik sağlamlık açısından; özgüven ve yüksek özsaygı gibi kişinin sahip olduğu kişisel kaynaklar ile kendisine dair olumlu tutumları, bireysel düzeyde koruyucu nitelik taşıırken, bu kaynakların yetersizliği bireysel risk unsurları kapsamında ele alınmaktadır (Eminağaoğlu, 2006; Masten, 1994; Romano ve Hage, 2000). Benzer şekilde sosyal destek psikolojik sağlamlık açısından koruyucu nitelikteyken (Dayıoğlu, 2008; Esen-Aktay, 2010; Magno, 2008; Mete, 2017; Terzi, 2008; Turan, 2014; Turgut, 2015; Turgut, 2018) yalnızlık, risk niteliği taşıyan bir faktördür (Altundağ, 2013; Güloğlu ve Kararımak, 2010). Yine alanyazında sosyal dışlanmanın birey için benlik değeri, anlamlı varoluş ve kontrol ihtiyaçları açısından tehdit oluşturduğu (Kandemir, 2011; Aydın ve diğerleri, 2013; Yılmaz-Anatca, 2010), sosyal dışlanmaya maruz kalan bireyin fiziksel ve sosyal uyarıcılarla ilgili algılarının bozulabildiği (Zhong ve Leonardelli, 2008) ve dışlanmanın sonucunda bireyin yıkıcı davranışlara yönelebildiği (Twenge ve diğerleri 2002; Williams, 2007) bulguları yer almaktadır. Öte yandan sosyal kaygı yaşayan bireylerin ise diğer insanlarla ve ailesiyle yetersiz etkileşim ve sınırlı bir paylaşım içinde olduklarına (La Greca ve Lopez, 1998; Mehtalia ve Vankar, 2004), sosyal kaygı nedeniyle kendisine ve çevresine karşı olumsuz ve yıkıcı davranışlar sergileyebildiğine (Canoğulları, 2014; Xu ve diğerleri, 2012; Zorbaz, 2013) ilişkin bulgular yer almaktadır. Alanyazında yer alan bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde araştırma sonuçlarının alanyazın ile tutarlılık gösterdiği savunulabilir. Bu çerçevede sosyal kaygı yaşayan bireyin sosyal ortamlarda bulunma konusunda hissettiği gerginliğe bir de sosyal dışlanma durumunun eklenmesiyle bireyin daha da çaresiz ve yalnız hale geldiği, tüm bu süreçten psikolojik sağlamlığının da daha yüksek düzeyde olumsuz etkilendiği savunulabilir.

#### **5.1.4. Ergenlerde cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından psikolojik sağlık düzeyine ilişkin sonuçların tartışılması**

Araştırmada ergenlerde psikolojik sağlamlığın cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazındaki ilgili araştırmalara bakıldığında, Özcan (2005)'in lise öğrencilerinde, Ağırkan (2017)'nin üniversite öğrencilerinde, Sezgin (2012)'nin ise ilköğretim okulu öğretmenlerinde psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyet açısından anlamlı farklılık göstermediği sonucunu elde ettikleri görülmektedir. Benzer şekilde Akça (2012) ve Aydoğdu (2013) ve Doğruer (2019) da araştırmalarında psikolojik sağlamlık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmışlardır. Bu açıdan araştırma bulgularının alanyazındaki bulgularla tutarlılık gösterdiği söylenebilir. Öte yandan alanyazında cinsiyet değişkeni açısından psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlamlı farklılıklar gösterdiği araştırmalar da görülmektedir. Örneğin Kumpfer (1999) risk altındaki kız çocuklarının; Oktan (2008) üniversite sınavına hazırlanan kız ergenlerin, Onat (2010) ise liseye devam eden kız öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Buna karşılık Dayıoğlu (2008) üniversite giriş sınavına hazırlanan erkek öğrencilerin, Bulut (2016) erkek ergenlerin, Açıkgöz (2016) ve Atarbay (2017) ise üniversiteye devam eden erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kızlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Alanyazındaki araştırma bulguları birlikte düşünüldüğünde cinsiyet değişkeninin psikolojik sağlamlık açısından bazen koruyucu, bazen risk işlevi görebilirken çoğunlukla nötr bir etken olduğu söylenebilir. Bu durumun nedenlerinden biri toplumsal cinsiyet eşitliği yaklaşımlarının yaygınlaşması olabilir. Bu çerçevede ailelerin ve toplumun, fertlerine karşı cinsiyet ayrımı gözetmeksizin sergilediği yetiştirme tutumu ve destekleyici yaklaşımları sayesinde bireylerin de kendi cinsiyet kimlikleri açısından herhangi bir dezavantaj algısına kapılmadığı böylece benzer psikolojik sağlamlık özellikleri gösterdikleri savunulabilir.

Araştırmada 7, 8, 9, 10 ve 11. sınıfa devam eden ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyinin 7. sınıftan 9. sınıfa doğru düşüş gösterip 9. sınıftan 11. sınıfa doğru tekrar yükseldiği fakat yalnızca 7. sınıf öğrencilerinin 9. sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek psikolojik sağlamlığa sahip olduğu tespit edilmiştir. Alanyazında psikolojik sağlamlığın sınıf düzeyi açısından incelendiği bir araştırmaya ulaşılammıştır. Yaş değişkeni açısından psikolojik sağlamlığı inceleyen bazı araştırmalarda ise; yetişkin örnekleminde farklı yaş gruplarına

göre psikolojik sağlamliğın anlamlı farklılıklar göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (Kahveciođlu 2016; Kùçùktatlídil 2016). Yetişkinlerde yapılan başka bir araştırmada ise bireylerin yaşlarındaki artışın psikolojik sağlamlık dùzeylerinde de artışı beraberinde getirdiği bildirilmiştir (Sùzen, 2015).

Bu araştırmadan elde edilen bulgu ergen bireyin eğitim kademelerindeki geçişi sùrecinde deneyimlediği durumlarla ağıklanabilir. Eğitim sistemimizde 7. sınıf, ortaokul kademesinin üçüncü yılına karşılık gelirken 9. sınıf, lise kademesinin ilk yılına karşılık gelmektedir. 7. sınıfa devam eden ergen 8. sınıfa geçtiğinde onu daha belirsiz bir geleceğin beklediği söylenebilir. 8. Sınıfın sonunda liseye geçiş için gireceği sınav geleceği ve kariyeri anlamında önemli dönüm noktalarından ilki sayılabilir. Bu sùrecin sonunda 9. sınıfa geçerek liseye başlayan ergenin, eğitim kademeleri arasındaki bu geçişle okulu, arkadaşları, öğretmenleri ve sosyal çevresi belirgin bir değişikliğe uğramakta, bunun karşısında ergen alışageldiği tanıdık ve görece korunaklı ortamından çıkıp artık yeni, farklı akran ve yetişkinlerin olduğu, ayrıca akademik ve davranışsal anlamda (ders sayısı ve çeşidinin artması, sınıf geçme, devam ve disiplin yönetmeliklerine muhatap olması gibi) daha fazla sorumluluk yüklendiği bir eğitim kademesine geçmektedir. Bu çerçevede ergen bireyin 7. sınıftan 9. sınıfa geçerken bir yandan her biri yeni uyum davranışını gerekli kılan bu çok yönlü değişimlerle başa çıkmak durumunda kalması, diğer yandan mevcut sosyal destek ve istikrar unsurlarının kesintiye uğraması nedeniyle psikolojik sağlamlık düzeyinin dùřüş gösterdiği savunulabilir.

## **5.2. Öneriler**

### **5.2.1. Araştırma sonuçlarına dayalı öneriler**

1. Çalışma kapsamında elde edilen bulgulara göre ergen örnekleminde psikolojik sağlamliğın risk faktörleri arasında sosyal kaygı ve sosyal dışlanma değişkenlerine de yer verilebilir.
2. Araştırma sonuçları doğrultusunda sosyal kaygı ve sosyal dışlanmayı azaltmaya yönelik önlemlerin, psikolojik sağlamliğın artırılmasına da katkı sağlayacağı söylenebilir. Bu anlamda okul PDR planlarında sosyal kaygı ve sosyal dışlanmanın sağaltımına yönelik çalışmalara, etkinlik ve eğitim programlarına yer verilebilir.

3. Sosyal destek bağlamında öğretmenlerin ve ailelerin farkındalığını artırmaya yönelik çalışmalar yapılabilir.
4. Özellikle liseye yeni başlayan öğrencilerin psikolojik sağlık açısından kırılgan bir dönemde oldukları dikkate alınarak adaptasyonlarına katkı sağlayacak uyum ve başa çıkma becerilerini geliştirmeye yönelik eğitim programları hazırlanabilir.

### **5.2.2. İleride yapılabilecek araştırmalara yönelik öneriler**

1. Araştırma farklı çalışma gruplarında tekrarlanarak sonuçları karşılaştırılabilir.
2. Alanyazında psikolojik sağlık ile ilgili deneysel çalışmaların az sayıda olduğu görülmektedir. Bu kavramla ilgili çalışma yapacak araştırmacıların bu ihtiyacı dikkate almaları yararlı olabilir.
3. Travma ve yoğun stres sonrasında yaşanan olumsuzlukların giderilmesinin daha zor ve maliyetli olduğu dikkate alınarak Sağlık Bakanlığı ve Milli Eğitim Bakanlığı işbirliği ile okul çağında psikolojik sağlamlığın geliştirilmesine yönelik yaş gruplarına uygun beceri programları geliştirilebilir.
4. Psikolojik sağlık açısından bazı risk unsurlarının geliştirici etkileri olabildiği dikkate alınarak faydalı ve geliştirici stres unsurlarına odaklanan detaylı çalışmalar yapılabilir.

## KAYNAKLAR

- Abrams, D., Weick, M., Thomas, D., Colbe, H. ve Franklin, K. M. (2011). On-line ostracism affects children differently from adolescents and adults. *British Journal of Developmental Psychology*, 29(1), 110-123. doi:10.1348/026151010X494089
- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 443054)
- Ağrık, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin değer yönelimleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 466119)
- Akça, Z. K. (2012). *Genç yetişkinlikte algılanan anne-baba tutumlarının, kendini toplama gücü ve benlik saygısı arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 314111)
- Albano, A. M., Di Bartolo, P. M., Heimberg, R. G. ve Barlow, D. H., (1995). Children and adolescents: Assessment and treatment. R. G. Heimberg, M.R. Liebowitz, D. A., Hope ve F. R. Schneier (Eds), *Social phobia: diagnosis, assessment and treatment* (sf. 387-425). <https://books.google.com.tr/books> adresinden erişilmiştir.
- Algünerhan, R. G. (2017). *12-14 yaşındaki ergenlerde algılanan ana baba tutumları benlik algısı ve psikolojik sağlamlık* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 458551)
- Alkan, E. (2014). *Farklı cinsel yönelime sahip bireylerin yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 370315)
- Altundağ, Y. (2013). *Anne-babası boşanmış ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde yordayıcı değişkenler olarak yaşam doyumu ve yalnızlık* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 357721)
- APA. (2019). *The road to resilience*. <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx> Adresinden 03 Şubat 2019 tarihinde erişildi.

- Arslan, G. (2015). Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin (ÇGPSÖ) psikometrik özellikleri: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 1-12. doi:10.12984/eed.23397
- ASPB. (2014). Türkiye ergen profili araştırması TEPA 2013 (T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü). Ankara: Uzer Matbaacılık.
- Atarbay, S. (2017). *Farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin psikolojik dayanıklılıklarına etkisi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 451985)
- Atik, E. L. (2013). *Liseli ergenlerde bağlanma stilleri ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkide öz-yansıtma ve içgörünün rolü* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 332631)
- Aydın, A. ve Sütçü, S. T. (2007). Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği'nin (ESKÖ) geçerlik ve güvenirliğinin incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14(2), 79-89. Erişim adresi: [http://apbs.mersin.edu.tr/files/arzu.aydin/Publications\\_007.pdf](http://apbs.mersin.edu.tr/files/arzu.aydin/Publications_007.pdf)
- Aydın, A., Tekinsav-Sütçü, S. ve Sorias, O. (2010). Ergenlerde sosyal anksiyete belirtilerini azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı bir grup terapisi programının etkinliğinin değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(1), 25-36. Erişim adresi: [http://apbs.mersin.edu.tr/files/arzu.aydin/Publications\\_001.pdf](http://apbs.mersin.edu.tr/files/arzu.aydin/Publications_001.pdf)
- Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 270930)
- Aydın, O. (2008, Eylül). *Psikolojik dışlanma kavramı*. 15. Ulusal Psikoloji Kongresi. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Aydın, O., Şahin, D., Güzel, H. Y., Abayhan, Y., Kaya, A. G. ve Ceylan, S. (2013). Ait olma ihtiyacının ve haberdar olmanın psikolojik dışlanmaya gösterilen tepkiler üzerindeki etkileri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 28(72), 21-31. Erişim adresi: <http://www.turkpsikolojiyazilari.com/PDF/TPD/72/02.pdf>
- Aydoğdu, T. (2013). *Bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 333557)



- Bacanlı, H. (1999). *Sosyal beceri eğitimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy : The exercise of control*. New York : W.H. Freeman.
- Basım, H. N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114. Erişim adresi: <http://www.turkpsikiyatri.com/data/unpublishedarticles/y59uhb.pdf>
- Başak, E. B. (2012). *Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler* (Doktora tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 312585)
- Batan, S. N. ve Ayten, A. (2015). Dini başa çıkma, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu ilişkisi üzerine bir araştırma. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 15(3), 67-92. Erişim adresi: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edo&AN=114472688&lang=tr&site=eds-live&scope=site&authtype=ip,uid>.
- Baumeister, R. F. (1997). Esteem threat, self-regulatory breakdown, and emotional distress as factors in self-defeating behavior. *Review of General Psychology*, 1(2), 145. doi:10.1037/1089-2680.1.2.145
- Baumeister, R. F. ve DeWall, C. N. (2005). The inner dimension of social exclusion. K. D. Williams, J. P., Forgas ve W. Von Hippel (Eds.) *The social outcast: Ostracism, social exclusion, rejection, and bullying* (ss.53-73). New York: Psychology Press.
- Baumeister, R. F. ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497. doi:10.1037/0033-2909.117.3.497
- Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Ciarocco, N. J. ve Twenge, J. M. (2005). Social exclusion impairs self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(4), 589. doi:10.1037/0022-3514.88.4.589
- Baumeister, R. F., Twenge, J. M. ve Nuss, C. K. (2002). Effects of social exclusion on cognitive processes: anticipated aloneness reduces intelligent thought. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(4), 817. doi:10.1037/0022-3514.83.4.817

- Bayraklı, H. (2010). *Zihinsel engelli ve engelli olmayan çocuğa sahip annelerde yılmazlığa etki eden değişkenlerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 309512)
- Beidel, D. C., Turner, S. M. ve Morris, T. L. (2000). Behavioral treatment of childhood social phobia. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(6), 1072. doi:10.1037/0022-006X.68.6.1072
- Benetti, C. ve Kambouropoulos, N. (2006). Affect-regulated indirect effects of trait anxiety and trait resilience on self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 41(2), 341-352. doi:10.1016/j.paid.2006.01.015
- Blackhart, G. C., Nelson, B. C., Knowles, M. L. ve Baumeister, R. F. (2009). Rejection elicits emotional reactions but neither causes immediate distress nor lowers self-esteem: A meta-analytic review of 192 studies on social exclusion. *Personality and Social Psychology Review*, 13(4), 269-309. doi:10.1177/1088868309346065
- Block, J. ve Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361. doi:10.1037/0022-3514.70.2.349
- Bluth, K., Mullarkey, M. ve Lathren, C. (2018). Self-Compassion: A potential path to adolescent resilience and positive exploration. *Journal of Child and Family Studies*, 1-11. doi:10.1007/s10826-018-1125-1
- Bulut, B. (2016). *Ergenlerin anksiyete, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 433837)
- Bulut, S., Doğan, U. ve Altundağ, Y. (2013). Adolescent psychological resilience scale: validity and reliability study. *Contemporary Psychology, Suvremena Psihologija*, 16(1), 21-32.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı (Genişletilmiş 21. Baskı)*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L. ve Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 585-599. doi:10.1016/j.brat.2005.05.001

- Canoğulları, Ö. (2014). *İnternet bağımlılık düzeyleri farklı ergenlerin cinsiyetlerine göre psikolojik ihtiyaçları, sosyal kaygıları ve anne baba tutum algılarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 370878)
- Carlson, D. J. (2001). *Development and validation of a college resilience questionnaire* (Doktora tezi). ProQuest Dissertations & Theses Global veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 275681981)
- Carr, A. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. New York: Routledge.
- Chung, H. (2008). *Resiliency and character strengths among college students* (Doktora tezi). ProQuest Dissertations & Theses Global veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 89249786)
- Clark, D. ve Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. Heimberg, R. G., Liebowitz, M. R., Hope, D. A. ve Schbeier, F.R. (Eds.), *Social phobia: diagnosis, assessment, and treatment* (ss. 69-93). <https://books.google.com.tr/books> adresinden erişilmiştir.
- Çakır, S. (2010). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan sosyal kaygı ile başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 271220)
- Çankaya, B. (2007). *Lise I. ve II. sınıf öğrencilerinin algılanan benlik saygısının bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 207127)
- Çokluk, O., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Çuhadaroğlu, F. Ç., Canat, S., Kılıç, E. Şenol, S., Rugancı, N., Öncü, ... Avcı, A. (2004). *Ergen ve Ruhsal Sorunları: Durum Saptama Çalışması*. Ankara: Tübitak Matbaası.
- Dayioğlu, B. (2008). *Resilience in university entrance examination applicants: The role of learned resourcefulness, perceived social support, and gender* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 227695)

- De Rosnay, M., Cooper, P. J., Tsigaras, N. ve Murray, L. (2006). Transmission of social anxiety from mother to infant: An experimental study using a social referencing paradigm. *Behaviour Research and Therapy*, 44(8), 1165-1175. doi:org/10.1016/j.brat.2005.09.003
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 265337)
- Dereboy, İ. F. (1993). *Kimlik bocalaması, anlamak, tanımak, ele almak*. Malatya: Özmert Ofset.
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1(1), 18-24. Erişim adresi: [https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/3468792/3.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1553608431&Signature=4eDrCvZGstf7wQxMxgek3Dz16DI%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DSosyal\\_fobi.pdf](https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/3468792/3.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1553608431&Signature=4eDrCvZGstf7wQxMxgek3Dz16DI%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DSosyal_fobi.pdf)
- Doğruer, N. (2019). *Çocukluk çağı travma yaşantılarına sahip yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ve affetme*. (Yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü). Erişim adresi: <http://docs.neu.edu.tr/library/6716369680.pdf>
- Dündar, Ü. (2016). *Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Gaziosmanpaşa ilçesi örneği* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 429708)
- Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: A concept analysis. *Nursing Forum*, 42(2), 73-82. doi:10.1111/j.1744-6198.2007.00070.x
- Ekşi, A. (1999). *Ben hasta değilim- çocuk sağlığı ve hastalıklarının psikososyal yönü*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.
- Elliott, S. N. ve Busse, R. T. (1991). Social skills assessment and intervention with children and adolescents: guidelines for assessment and training procedures. *School Psychology International*, 12, 63-83. doi:10.1177/0143034391121006
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (sağlamlık)* (Doktora tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 205267)
- Erikson, E. H. (2014). *İnsanın 8 evresi*. (Çev. G. Akkaya). İstanbul: Okuyan Us Yayın.

- Eriş, Y. ve İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *Turkish Studies*, 8(6), 179-193. doi:10.7827/TurkishStudies.4726
- Erkan, Z. (2002a). *Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri, ana-baba tutumları ve ailede görülen risk faktörleri üzerine bir çalışma* (Doktora tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 125289)
- Erkan, Z. (2002b). Sosyal kaygı düzeyi yüksek ve düşük ergenlerin ana baba tutumlarına ilişkin nitel bir çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10, 120–133. Erişim adresi: [http://apbs.mersin.edu.tr/files/zerkan/Publications\\_009.pdf](http://apbs.mersin.edu.tr/files/zerkan/Publications_009.pdf)
- Eroğlu, K. (2018). *Ortaokul 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin sosyal kaygıları ile benlik saygısı, anne-baba tutumları, mükemmeliyetçilik özellikleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 494307)
- Erol, N., Kılıç, C., Ulusoy, M., Keçeci, M. ve Şimsek, Z. (1998). *Türkiye ruh sağlığı profili raporu*. Ankara: Eksen Tanıtım Ltd Sti.
- Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1-22. Erişim adresi: <http://www.journalofhappiness.net/frontend/articles/pdf/v01i01/1.pdf>
- Esen-Aktay, T. (2010). *Risk altındaki ortaöğretim 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin kendini toplarlama güçlerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 279580)
- Eskin, M. (2000). Ergen ruh sağlığı sorunları ve intihar davranışıyla ilişkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3(4), 228-234. Erişim adresi: [https://www.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD\\_3\\_4\\_228\\_234.pdf](https://www.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_3_4_228_234.pdf)
- Faller, G. (2001). Positive psychology: A paradigm shift. *Journal of Pastoral Counseling*, 36, 7-20. Erişim adresi: <https://search.proquest.com/openview/80375113b0872086eebb6d5e78379232/1?pq-origsite=gscholar&cbl=38101>
- Ferris, D. L., Brown, D. J., Berry, J. W. ve Lian, H. (2008). The development and validation of the Workplace Ostracism Scale. *Journal of Applied Psychology*, 93(6), 1348. Doi:10.1037/a0012743

- Festa, C. C. ve Ginsburg, G. S. (2011). Parental and peer predictors of social anxiety in youth. *Child Psychiatry & Human Development*, 42(3), 291-306. doi:10.1007/s10578-011-0215-8
- Gable, S. L. ve Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110. doi:10.1037/1089-2680.9.2.103
- Garnezy, N. (1987). Stress, competence, and development: Continuities in the study of schizophrenic adults, children vulnerable to psychopathology and the search for stress-resistant children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(2), 159-174. doi:10.1111/j.1939-0025.1987.tb03526.x
- George, D. ve Mallery, P. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple study guide and reference*. India: Pearson Education.
- Ghorbani, N., Watson, P. J. ve Morris, R. J. (2000). Personality, stress and mental health: Evidence of relationships in a sample of Iranian managers. *Personality and Individual Differences*, 28(4), 647-657. doi:10.1016/S0191-8869(99)00128-2
- Gilman, R., Carter-Sowell, A., DeWall, C. N., Adams, R. E. ve Carboni, I. (2013). Validation of the ostracism experience scale for adolescents. *Psychological Assessment*, 25(2), 319. doi:10.1037/a0030913
- Goldstein, S. ve Brooks R. B. (2005). Why study resilience. S. Goldstein ve R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of Resilience in Children* (ss. 3-17).United States of America: SpringerScience+Business Media.
- Göktürk, G. Y. (2011) *Ergenlerin sosyal kaygı düzeylerinin öz güven ve bazı kişisel demografik özelliklere göre incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 304270)
- Greenberg, J., Solomon, S. ve Arndt, J. (2008). A basic but uniquely human motivation: Terror management. J. Y. Shah ve W. L. Gardner, (Eds.), *Handbook of motivation science* (ss. 114-134). <https://books.google.com.tr/books> adresinden erişilmiştir.
- Greenberg, J., Solomon, S. ve Pyszczynski, T. (1997). Terror management theory of self esteem and cultural worldviews: Empirical assessments and conceptual refinements. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29, 61-139. doi:10.1016/S0065-2601(08)60016-7
- Güleç, C. ve Köroğlu, E. (1997). *Psikiyatri temel kitabı*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 73-88. Erişim adresi: <https://pegem.net/dosyalar/dokuman/138236-20131221131630-4.pdf>
- Gültekin, B. K. ve Dereboy, İ. F. (2011). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 150-58. Erişim adresi: <http://www.turkpsikiyatri.com/PDF/C22S3/150-158.pdf>
- Gürđan, U. (2006). Yılmazlık Ölçeği (YÖ): Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2), 45-74. Erişim adresi: <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/40/151/1089.pdf>
- Haase, J. E. (2004). The adolescent resilience model as a guide to interventions. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 21(5), 289-299. doi:10.1177/1043454204267922
- Hand, M. P. (2003). *Psychological resilience: The influence of positive and negative life events upon optimism, hope, and perceived locus of control* (Doktora tezi). ProQuest Dissertations & Theses Global veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 305271408)
- Işık E. ve Taner Y. I. (2006). *Çocuk, ergen ve yetişkinlerde anksiyete bozuklukları*. İstanbul: Asimetrik Paralel Yayınevi.
- İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O. ve Kuğu, N. (2000). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı/The prevalence of social phobia in university student population. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(4), 207-214. Erişim adresi: <https://search.proquest.com/openview/682f37db3ecc6d81b9ce83a0dfadd21f/1?pq-origsite=gscholar&cbl=136214>
- Kahvecioğlu, K. (2016). *Özel yetenekli çocuğu olan ebeveynlerin psikolojik sağlamlıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 432645)
- Kalkan, N. (2008). *Ergenlerde bilişsel yapılar ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin bilişsel davranışçı yaklaşım açısından yorumlanması* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 219942)

- Kandemir, K. B. (2011). *Psikolojik dışlanma, sosyal dışlanma ve sosyal reddedilmenin tehdit edilen ihtiyaçlar ve dışlanma tepkileri üzerindeki etkileri* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 470309)
- Kaner, S., Bayraklı, H. ve Güzeller, C. Ö. (2011). Anne-babaların yılmazlık algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 12(2), 63-78. doi:10.1501/Ozlegt\_0000000161
- Kararımk, Ö. ve Çetinkaya, R. S. (2016). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35). Erişim adresi: <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/200021>
- Karasar, N. (2004). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karaşar, B. (2014). Öğretmen adaylarının bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 27-49. doi:10.17539/aej.33866
- Kaya, A., Bozaslan, H. ve Genç, G. (2012). Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumlarının problem çözme becerilerine, sosyal kaygı düzeylerine ve akademik başarılarına etkisi. *Dicle University Journal of Ziya Gokalp Education Faculty*, 18, 208–225. Erişim adresi: [http://zgefdergi.com/Makaleler/1457378334\\_18\\_13\\_ID\\_229.pdf](http://zgefdergi.com/Makaleler/1457378334_18_13_ID_229.pdf)
- Kearney, C. A. (2005). *Social anxiety and social phobia in youth: characteristics, assessment, and psychological treatment*. New York: Springer Science+Business Media.
- Kendler, K. S., Neale, M. C., Kessler, R. C., Heath, A. C. ve Eaves, L. J. (1992). The genetic epidemiology of phobias in women: The interrelationship of agoraphobia, social phobia, situational phobia, and simple phobia. *Archives of General Psychiatry*, 49(4), 273-281. doi:10.1001/archpsyc.1992.01820040025003



- Keskin, G. ve Orgun, F. (2007). Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal fobi yasama durumlarının ve basıncı çıkma stratejilerinin değerlendirilmesi/The evaluation of social phobia experiences and coping strategies in a group of university students. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8(4), 262-270. Erişim adresi: <https://search.proquest.com/openview/59baf29a7e1320846ff1b2617a3e3906/1?pq-origsite=gscholar&cbl=136214>
- Kılıç, G. (2005). *İlköğretim 7. ve 8. sınıf öğrencilerinde atılganlık düzeylerinin sosyal kaygı ve anne-baba tutumları açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 189125)
- Kidd, S. ve Shahar, G. (2008). Resilience in homeless Youth: The key role of self-esteem. *American Journal of Orthopsychiatry*, 8(2), 163–172. doi:10.1037/0002-9432.78.2.163
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1. doi:10.1037/0022-3514.37.1.1
- Kobasa, S. C. (1982). Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*. 42(4), 707-717. doi:10.1037/0022-3514.42.4.707
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R. ve Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168-17. doi:10.1037/0022-3514.42.1.168
- Koçak, A. (2001). *Sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 108761)
- Koroğlu, E. (2001). *DSM-IV-TR tanı ölçütleri başvuru el kitabı*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Krovetz, M. L. (1999). Resiliency: A key element for supporting youth at-risk. *The Clearing House*, 73(2), 121-123. doi:10.1080/00098659909600163
- Kulaksızoğlu, A. (2000). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and processes contributing to resilience: the resilience framework. M. D. Glantz ve J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (ss. 179-224). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Küçüktahtlıdil, S. (2016). *Sigorta sektöründe çalışan kişilerin psikolojik dayanıklılık ve stresle başetme stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 438412)
- La Greca, A. M. ve Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83-94. doi:10.1023/A:1022684520514
- La Greca, A. M. ve Stone, W. L. (1993). Social anxiety scale for children-revised: Factor structure and concurrent validity. *Journal of Clinical Child Psychology*, 22(1), 17-27. doi:10.1207/s15374424jccp2201\_2
- La Greca, A. M., Dandes, S. K., Wick, P., Shaw, K. ve Stone, W. L. (1988). Development of the Social Anxiety Scale for Children: Reliability and concurrent validity. *Journal of Clinical Child Psychology*, 17(1), 84-91. doi:10.1207/s15374424jccp1701\_11
- Lang, M. L. (1990). Illegal execution in ancient Athens. *Proceedings of the American Philosophical Society*, 134(1), 24-29. Erişim adresi: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsjsr&AN=edsjsr.3143902&lang=tr&site=eds-live&scope=site&authtype=ip,uid>
- Leary, M. R. (1999). Making sense of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 8(1), 32-35. doi:10.1111/1467-8721.00008
- Leary, M. R. (2005). Varieties of interpersonal rejection. K. D. Williams, J. P. Forgas ve W. Von Hippel, (Eds.), *The social outcast: Ostracism, social exclusion, rejection, and bullying* (ss. 35-51). New York: Psychology Press.
- Leary, M. R. ve Kowalski, R. M., (1995). *Social Anxiety*. <https://books.google.com.tr/books> adresinden erişilmiştir.
- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K. ve Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(3), 518. doi:10.1037/0022-3514.68.3.518

- Ledley, D. R. ve Heimberg, R. G. (2006). Cognitive vulnerability to social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(7), 755-778. doi:10.1521/jscp.2006.25.7.755
- Lee, J. H., Seo, M., Lee, M., Park, S. Y., Lee, J. H. ve Lee, S. M. (2017). Profiles of coping strategies in resilient adolescents. *Psychological Reports*, 120(1), 49-69. doi:10.1177/0033294116677947
- Liebenberg, L., Ungar, M. ve LeBlanc, J. C. (2013). The CYRM-12: A brief measure of resilience. *Canadian Journal of Public Health*, 104(2), 131-135. doi:10.1007/BF03405676
- Liebenberg, L., Ungar, M. ve Vijver, F. V. D. (2012). Validation of the child and youth resilience measure-28 (CYRM-28) among Canadian youth. *Research on Social Work Practice*, 22(2), 219-226. doi:10.1177/1049731511428619
- Lopez, O., Haigh, C. ve Burney, S. (2004). Relationship between hardiness and perceived stress in two generations of Latin American migrants. *Australian Psychologist*, 39(3), 238-243. doi:10.1080/00050060410001701906
- Lothe, E. A. ve Heggen, K. (2003). Study of resilience in young Ethiopian famine survivors. *Journal of Transcultural Nursing*, 14(4), 313-320. doi:10.1177/1043659603257161
- MacDonald, G. ve Leary, M. R. (2005). Why does social exclusion hurt? The relationship between social and physical pain. *Psychological Bulletin*, 131(2), 202. doi:10.1037/0033-2909.131.2.202
- Maddi, S. R. (1999). The personality construct of hardiness: I. effects on experiencing, coping and strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 51(2). 83-94. doi:10.1037/1061-4087.51.2.83
- Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 44(3). 279-298. doi:10.1177/0022167804266101
- Maddi, S. R. ve Khoshaba, D. M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*. 63(2). 265-274. doi:10.1207/s15327752jpa6302\_6

- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M. ve Brow, M. (2006). The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality*, 74(2), 575-598. doi:10.1111/j.1467-6494.2006.00385.x
- Magno, C. (2008). The influence of self-mastery and communal-mastery on building a model of resiliency. *Philippine Journal of Counseling Psychology*, 2008, 10(1), 1–22. Erişim adresi: [https://papers.ssrn.com/sol3/Delivery.cfm/SSRN\\_ID1429341\\_code1297219.pdf?abstractid=1429341&mirid=1](https://papers.ssrn.com/sol3/Delivery.cfm/SSRN_ID1429341_code1297219.pdf?abstractid=1429341&mirid=1)
- Maslow, A. H. (2001). *İnsan olmanın psikolojisi*. (Çev. O. Gündüz). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Masten, A. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. M. C. Wang ve E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (3-25). <https://books.google.com.tr/books> adresinden erişilmiştir
- Masten, A. S. ve Coatsworth, J. D. (1995). Competence, resilience, and psychopathology. D. Cicchetti ve D. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation* (Cilt 2, ss. 715–752). New York: Wiley.
- Masten, A. S. ve Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205. doi:10.1037/0003-066X.53.2.205
- McCubbin, L. D. (2003). *Resilience among native hawaiian adolescents: Ethnic identity, psychological distress and well-being* (Doktora tezi). ProQuest Dissertations & Theses Global veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 305283829)
- Mehtalia, K. ve Vankar, G. K. (2004). Social anxiety in adolescents. *Indian Journal of Psychiatry*, 46(3), 221-227. Erişim adresi: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.350.9885&rep=rep1&type=pdf>

- Mete, C. (2017). *İzmir'de yaşayan Roman ergenlerin psikolojik sağamlıklarının algılanan sosyal destek, mizah kullanımı ve sosyal bağlılık düzeylerine göre incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 470470)
- Molden, D. C., Lucas, G. M., Gardner, W. L., Dean, K. ve Knowles, M. L. (2009). Motivations for prevention or promotion following social exclusion: Being rejected versus being ignored. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(2), 415-431. doi:10.1037/a0012958
- Nelson, E. C., Grant, J. D., Bucholz, K. K., Glowinski, A., Madden, P. A. F., Reich, W. ve Heath, A. C. (2000). Social phobia in a population-based female adolescent twin sample: co-morbidity and associated suicide-related symptoms. *Psychological Medicine*, 30(4), 797-804. doi:10.1017/S0033291799002275
- Newman, R. (2005). APA's resilience initiative. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(3), 227. doi:10.1037/0735-7028.36.3.227
- Oaten, M., Williams, K. D., Jones, A. ve Zadro, L. (2008). The effects of ostracism on selfregulation in the socially anxious. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(5), 471-504. doi:10.1521/jscp.2008.27.5.471
- Offer, D., Kaiz, M., Howard, K. I. ve Bennett, E. S. (1998). Emotional variables in adolescence, and their stability and contribution to the mental health of adult men: Implications for early intervention strategies. *Journal of Youth and Adolescence*, 27(6), 675-690. doi:10.1023/A:1022808314659
- Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 231764)
- Onat, G. (2010). *Demokratik ve otoriter olarak algılanan ana-baba tutumlarının lise birinci sınıf öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkilerinin araştırılması* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 278780)
- Onur, B. (1993). *Çocuk ve ergen gelişimi*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Öz, F. ve Yılmaz, E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 082-089. Erişim adresi: [http://hacettepehemsirelikdersisi.org/pdf/pdf\\_HHD\\_87.pdf](http://hacettepehemsirelikdersisi.org/pdf/pdf_HHD_87.pdf)

- Özbyay, Y. ve Aydoğan, D. (2013). Aile yılmazlığı: Bir engele rağmen birlikte güçlenen aile. *Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Hakemli Araştırma Dergisi*, 7(30), 9-24. Erişim adresi: <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/197910>
- Özcan, B. (2005). *Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 204978)
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Doktora tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 347489)
- Özgüven, İ. E. (2000). *Çağdaş eğitimde psikolojik danışma ve rehberlik*. Ankara: PDREM yayınları.
- Öztürk, A. (2004). *Sosyal kaygıya ilişkin kendini sunma modeli* (Doktora tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 145180)
- Öztürk, A. (2014). Sosyal kaygıyı açıklayan yaklaşımlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 15-26. doi:10.17755/esosder.86289
- Öztürk, M. O. (2002). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Parlak, S. (2014). *Yüksek Öğrenim Kredi Yurtlar Kurumunda barınan kız öğrencilerin yaşam anlam düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki (İstanbul örneği)* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 372322)
- Perry, B. D. ve Szalavitz, M. (2018). *Köpek gibi büyütölmüş çocuk* (Çev. B. Selen Haktanır). İstanbul: Koridor Yayıncılık.
- Pickett, C. L. ve Gardner, W. L. (2005). The social monitoring system: Enhanced sensitivity to social clues as an adaptive response to social exclusion. K. D. Williams, J. P. Forgas ve W. Von Hippel (Eds.), *The Social Outcast: Ostracism, Social Exclusion, Rejection and Bullying* (ss.19-34). NewYork: Psychology Press.
- Polat, D. D. (2018). *Öğretmenlerin yılmazlık düzeyleri ile iş doyumunu, mesleki tükenmişlik, örgütsel bağlılık düzeyleri ve örgüt iklimi algıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 518605)

- Romano, J. L. ve Hage S. M. (2000). Prevention and counseling psychology revitalizing commitments for the 21st century. *The Counseling Psychologist*, 28(6), 733-763. doi:10.1177/0011000000286001
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21(2), 119-144. doi:10.1111/1467-6427.00108
- Sameroff, A. (2005). Early resilience and its developmental consequences. *Encyclopaedia on Early Childhood Development*. Erişim adresi: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.505.5238&rep=rep1&type=pdf>
- Sarıkaya, A. (2015). *14 - 18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 414642)
- Schlenker, B. R. ve Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological Bulletin*, 92(3), 641. doi:10.1037/0033-2909.92.3.641
- Schreiber, F. ve Steil, R. (2013). Haunting self-images? The role of negative self-images in adolescent social anxiety disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44(2), 158-164. doi:10.1016/j.jbtep.2012.10.003
- Sebastian, C., Viding, E., Williams, K. D. ve Blakemore, S. J. (2010). Social brain development and the affective consequences of ostracism in adolescence. *Brain and Cognition*, 72(1), 134-145. doi:10.1016/j.bandc.2009.06.008
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5 – 14. doi:10.1007/978-94-017-9088-8\_18
- Serbest, S. (2010). *The influence of university students' perceived paternal and maternal acceptance, father involvement and depressive symptoms on their resiliency* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 271165)
- Sertelin-Mercan, Ç. (2007). *Bilişsel-davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeyine etkisi* (Doktora tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 214120)

- Sertelin-Mercan, Ç. S. (2016). Ergenler İçin Sosyal Dışlanma Ölçeği: Türkçe geçerlik ve güvenilirliği. *Hayef: Journal of Education*, 13(2), 175-186. Erişim adresi: <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/226054>
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, Mayıs, 20, 489-502. Erişim adresi: [http://www.kefdergi.com/pdf/20\\_2/may%C4%B1s\\_2012.pdf#page=129](http://www.kefdergi.com/pdf/20_2/may%C4%B1s_2012.pdf#page=129)
- Silver, H. (1995). Reconceptualizing social disadvantage: Three paradigms of social exclusion. G. Rodgers, C. Gore ve B. J. Figueiredo (Eds.), *Social Exclusion: Rhetoric Reality Responses* (ss. 57-81). Geneva: ILO.
- Souri, H. ve Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541-1544. doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.299
- Soylu, B. (2010). *Psikolojik ve sosyal dışlanma ile sosyal reddedilme kavramları arasındaki farklılıkların saldırganlık temelinde incelenmesi: Cinsiyet, bağışlayıcı kişilik ve negatif duygulanımın rolü* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 265204)
- Stein, M. B., Jang, K. L. ve Livesley, W. J. (2002). Heritability of social anxiety-related concerns and personality characteristics: a twin study. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 190(4), 219-224. doi:10.1097/00005053-200204000-00002
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- Süzen, B. (2015). *1999 Marmara Depremi yaşamış bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 398312)
- Şahin, D. (2014). *Öğretmelerin öz duyarlıklarının psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 381082)
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş:(temel ilkeler ve LISREL uygulamaları)*. Ankara: Ekinoks.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics*. <https://www.pearsonhighered.com/assets/preface/0/1/3/4/0134790545.pdf>  
Adresinden 03 Şubat 2019 tarihinde erişildi.



- Tekin, E. (2011). *Askeri hastanelerde çalışan hemşirelerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 301216)
- Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77-86. Erişim adresi: <https://toad.edam.com.tr/sites/default/files/pdf/kendini-toparlama-gucu-olcegi-toad.pdf>
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücü'nün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(35), 297-306. Erişim adresi: <http://www.efdergi.hacettepe.edu.tr/yonetim/icerik/makaleler/562-published.pdf>
- Terzi, Ş. (2016). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29). Erişim adresi: <http://pdrdergisi.org/index.php/pdr/article/viewFile/239/169>
- Tonga, Z. (2014) *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının karar stratejileri ve durumluk sürekli kaygı düzeylerine göre incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 366298)
- Toplu, A. (2017). *Şiddete maruz kalan ergen öğrencilerin psikolojik sağlımlıkları ile empati ve öz yeterlikleri arasındaki ilişkinin demografik değişkenlerle birlikte incelenmesi (Kahramanmaraş ili örneği)* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 478828)
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 353103)
- Turan, A. (2014). *Ergenlerde çocukluk örselenme yaşantıları ve yılmazlık düzeyinin algılanan sosyal destek açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 372146)
- Turan, N. (2017). *Otistik çocuğa sahip ailelerin yılmazlık düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 486218)

- Turgut, A. Ş. (2018). *Türkiye'deki kurum bakımında büyümüş bireylerin psikolojik dayanıklılık (yılmazlık) düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 504595)
- Turgut, Ö. (2015). *Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, önemli yaşam olayları, algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 395175)
- Türe, H. (2013). Tıp fakültesi öğrencilerinde sosyal anksiyete düzeyini etkileyen etkenler, anne-babaya bağlanma ve yetişkin bağlanma biçimleri. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 14(4), 310-317. Erişim adresi: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edside&AN=edside.IDEAL.1497&lang=tr&site=eds-live&scope=site&authtype=ip,uid>
- Twenge, J. M., Baumeister, R. F., Tice, D. M. ve Stucke, T. S. (2001). If you can't join them, beat them: effects of social exclusion on aggressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(6), 1058. doi:10.1037/0022-3514.81.6.1058
- Twenge, J. M., Catanese, K. R. ve Baumeister, R. F. (2002). Social exclusion causes self-defeating behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(3), 606. doi:10.1037/0022-3514.83.3.606
- Twenge, J. M., Catanese, K. R. ve Baumeister, R. F. (2003). Social exclusion and the deconstructed state: time perception, meaninglessness, lethargy, lack of emotion, and self-awareness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(3), 409. doi:10.1037/0022-3514.85.3.409
- Ülker Tümlü, G. ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki. *Journal of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3). Erişim adresi: [http://higheredu-sci.beun.edu.tr/pdf/pdf\\_HIG\\_1623.pdf](http://higheredu-sci.beun.edu.tr/pdf/pdf_HIG_1623.pdf)
- Ümmet, D. (2007). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının cinsiyet rolleri ve aile ortamı bağlamında incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 210272)

- Ünüvar, A. (2012). *Gerçeklik kuramına dayalı psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin denetim odağı ve yılmazlık düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Doktora tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 317657)
- Waldrip, A. M. (2007). *The power of ostracism: Can personality influence reactions to social exclusion?* (Doktora tezi). ProQuest Dissertations & Theses Global veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 275681981)
- Walters, K. S. ve Inderbitzen, H. M. (1998). Social anxiety and peer relations among adolescents: Testing a psychobiological model. *Journal of Anxiety Disorders*, 12(3), 183-198. doi:10.1016/S0887-6185(98)00008-5
- Warren, S. L., Schmitz, S. ve Emde, R. N. (1999). Behavioral genetic analyses of self-reported anxiety at 7 years of age. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 38(11), 1403-1408. doi:10.1097/00004583-199911000-00015
- Werner, E. E. (1989). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59(1), 72-81. doi:10.1111/j.1939-0025.1989.tb01636.x
- Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 5(4), 503-515. doi:10.1017/S095457940000612X
- Williams, J. ve Nelson-Gardell, D. (2012). Predicting resilience in sexually abused adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 36(1), 53-63. doi:10.1016/j.chiabu.2011.07.004
- Williams, K. D. (1997). Social ostracism. R. M. Kowalski, (Ed.), *Aversive interpersonal behaviors* içinde (ss. 133-170). New York: Plenum.
- Williams, K. D. (2001). *Ostracism: The power of silence*. <https://books.google.com.tr/books> adresinden erişilmiştir.
- Williams, K. D. (2007). Ostracism. *Annual Review of Psychology*, 58, 425-452. doi:10.1146/annurev.psych.58.110405.085641
- Williams, K. D. (2009). Ostracism. A temporal needthreat model. M. Zanna, (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Cilt: 41 ss. 275-314). New York: Academic Press

- Williams, K. D. ve Zadro, L. (2005). Ostracism: The indiscriminate early detection system. K. D. Williams, J. P. Forgas ve W. Von Hippel (Eds.), *The Social Outcast: Ostracism, Social Exclusion, Rejection and Bullying* (ss.19-34). NewYork: Psychology Press.
- Wong, D. F. K. ve Sun, S. Y. K. (2006). A preliminary study of the efficacy of group cognitive-behavioral therapy for people with social anxiety in Hong Kong. *Hong Kong Jurnal of Psychiatry*, 16(2), 50-56. Erişim adresi: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsbl&AN=RN214003518&lang=tr&site=eds-live&scope=site&authtype=ip,uid>
- Xu, Y., Schneier, F., Heimberg, R. G., Pirincisvalle, K., Liebowitz, M. R., Wang, S. ve Blanco, C. (2012). Gender differences in social anxiety disorder: Results from the national epidemiologic sample on alcohol and related conditions. *Journal of Anxiety Disorders*, 26, 12-19. doi:10.1016/j.janxdis.2011.08.006
- Yalçın, S. (2013). *İlköğretim okulu öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile stres, psikolojik dayanıklılık ve akademik iyimserlik arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 330260)
- Yavuz-Güzel, H. (2012). *Psikolojik dışlanma kişisel belirsizlik hissine yol açar mı? Psikolojik dışlanmanın, kişisel belirsizliğin ve ölümlülüğün dikkat çekici olmasının etkileri*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 319424)
- Yıldız, S. (2015). *Eğitim yöneticilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile karar verme stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 418053)
- Yılmaz-Anatca, V. (2010). *Sosyal dışlanmanın saldırgan davranışlar üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 265202)
- Zhong, C. B. ve Leonardelli, G. J. (2008). Cold and lonely does social exclusion literally feel cold?. *Psychological Science*, 19(9), 838-842. doi:10.1111/j.1467-9280.2008.02165.x

Zorbaz, O. (2013). *Lise öğrencilerinin problemlı internet kullanımının sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından edinilmiştir. (Tez No. 339100)



## **EKLER**

### **Ek 1. Kişisel Bilgi Formu**

Sakarya Üniversitesi'nde Yüksek Lisans Tez çalışması kapsamında hazırlanan bu formda çeşitli sorular bulunmaktadır. Ad, soyad ve numara gibi kimliğinizi tanıtıcı bilgiler vermeden formda yer alan tüm soruları doğru ve samimi bir şekilde yanıtlamanızı rica eder, katkınız için teşekkür ederim.

**Yakup IŞIK**

**Cinsiyetiniz: Kız() Erkek()**

**Kaçıncı sınıfa devam ediyorsunuz: 7() 8() 9() 10() 11()**

## Ek 2. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği

		<b>Bu bir test değildir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Bütün maddeleri olabildiğince içtenlikle cevaplamaya çalışınız. Her bir maddenin yanında yer alan rakamlardan size uygun olanı çarpı (x) ile işaretleyiniz.</b>				
		Beni hiç tanımlamıyor	Çok az tanımlıyor	Biraz tanımlıyor	Oldukça tanımlıyor	Beni tamamen tanımlıyor
1	Hayatımda saygı duyabileceğim insanlar var.	1	2	3	4	5
4	Başladığım faaliyetleri/işleri bitirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
5	Bir şeyler istediğim şekilde gitmediğinde, diğer insanlara ve kendime zarar vermeden bu durumu çözebilirim (örneğin, şiddete başvurmadan veya kötü şeyler söylemeden).	1	2	3	4	5
8	Ailem zor zamanlarımda yanımdadır (örneğin hasta olduğumda veya başım sıkıştığında).	1	2	3	4	5
11	Hayatımda gelecekte kullanacağım yeteneklerimi geliştireceğim fırsatlara sahibim.	1	2	3	4	5
12	Ailemin aile geleneklerini ve kültürünü seviyorum.	1	2	3	4	5

### Ek 3. Ergenler İçin Sosyal Dışlanma Ölçeği

<b>Bu bir test değildir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Bütün maddeleri olabildiğince içtenlikle cevaplamaya çalışınız. Her bir maddenin yanında yer alan rakamlardan size uygun olanını çarpı (x) ile işaretleyiniz.</b>		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
1	Başkaları genellikle bana görünmezmişim gibi davranırlar	1	2	3	4	5
4	Başkaları genellikle sohbet esnasında beni görmezden gelirler	1	2	3	4	5
7	Başkaları genellikle beni kendi etkinliklerine çağırırlar	1	2	3	4	5
9	Başkaları genellikle ilgimi çekmek için çaba gösterirler	1	2	3	4	5
11	Başkaları genellikle beni hafta sonu etkinliklerine dahil ederler	1	2	3	4	5



#### Ek 4. Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeği

<b>Bu bir test değildir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Bütün maddeleri olabildiğince içtenlikle cevaplamaya çalışınız. Her bir maddenin yanında yer alan rakamlardan size uygun olanını çarpı (x) ile işaretleyiniz.</b>		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Genellikle	Her zaman
1	Başkalarının önünde yeni bir şeyler yapmaya çekinirim.	1	2	3	4	5
4	Sadece çok iyi tanıdığım insanlarla konuşurum.	1	2	3	4	5
6	Başkalarının benim için ne düşündüğünden endişelenirim.	1	2	3	4	5
9	Başkalarının benim hakkımda ne söyleyeceğinden endişelenirim.	1	2	3	4	5
13	Başkalarının benimle dalga geçtiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
16	Bazı insanların yanıdayken tedirgin olurum.	1	2	3	4	5
18	Başkalarından benimle bir şeyler yapmalarını istemek bana çok zor gelir.	1	2	3	4	5

## ÖZGEÇMİŞ VE ESERLER LİSTESİ

**Adı ve Soyadı:** Yakup IŞIK

**E-posta adresi:** pdr.yakub@gmail.com

### ÖĞRENİM DURUMU

**Yüksek Lisans:** (2019) Sakarya Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı / Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı

**Lisans :** (2010) Marmara Üniversitesi / Eğitim Fakültesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü

**Lise:** (2004) Refahiye Çok Programlı Lisesi

### GÖREVLER

Görev Unvanı	Görev Yeri	Yıl
Psikolojik Danışman / Rehber Öğretmen	Fatih Sultan Mehmet İlköğretim Okulu (İstanbul/Sultangazi)	2011
Psikolojik Danışman / Rehber Öğretmen	Sultangazi Endüstri Meslek Lisesi (İstanbul/Sultangazi)	2011
Psikolojik Danışman / Rehber Öğretmen	Mehmet Akif Ersoy Anadolu İmam Hatip Lisesi (İstanbul/Sultangazi)	2012
Sağlık Teğmen / Psikolojik Danışman	Deniz Harp Okulu (İstanbul/Tuzla)	2014
Psikolojik Danışman / Rehber Öğretmen	Mehmet Akif Ersoy Anadolu İmam Hatip Lisesi (İstanbul/Sultangazi)	2014
Psikolojik Danışman / Rehber Öğretmen	Sabri Ülker Anadolu İmam Hatip Lisesi İstanbul/Sultangazi	2017

## **ESERLER**

Akin, A., Demirci, I., Yildiz, E., Isik, Y. ve Cardak, M. (2012, Haziran). The validity and reliability of The Turkish Version of The Cognitive And Affective Regulation Scale. *International Interdisciplinary Social Inquiry Conference (IISIC)*. Uludağ Üniversitesi, Bursa.

Akin, A., Demirci, I., Yilmaz, S. ve Isik, Y. (2013). The validity and reliability of The Turkish Version of The Perception of False Self Scale. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 88-92. doi:10.1016/j.sbspro.2013.06.515

