

T.C.
BÜLENT ECEVİT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI HEMŞİRELİĞİ ANABİLİM DALI

ERGENLERDE DUYGUSAL ESNEKLİĞİN
ARTTIRILMASINDA BİR SANAT AKTİVİTESİNİN ETKİSİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ: MANDALA

Musa ÖZSAVRAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Yrd. Doç. Dr. Müge SEVAL

ZONGULDAK
2017

T.C.
BÜLENT ECEVİT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI HEMŞİRELİĞİ ANABİLİM DALI

ERGENLERDE DUYGUSAL ESNEKLİĞİN
ARTTIRILMASINDA BİR SANAT AKTİVİTESİNİN ETKİSİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ: MANDALA

Musa ÖZSAVRAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Yrd. Doç. Dr. Müge SEVAL

ZONGULDAK

2017

KABUL ve ONAY:

“ERGENLERDE DUYGUSAL ESNEKLİĞİN ARTTIRILMASINDA BİR SANAT AKTİVİTESİNİN ETKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ: MANDALA” başlıklı bu çalışma jürimiz tarafından değerlendirilerek, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

04.08.2017

Başkan : Doç. Dr. Meltem KÜRTÜNCÜ

Üye : Yrd. Doç. Dr. Müge SEVAL

Üye : Yrd. Doç. Dr. Emel SEZİCİ

ONAY:

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Tarih: 04/08/2017

Prof. Dr. V. Haktan ÖZACMAK
Sağlık Bilimleri Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

Bu çalışmanın her aşamasında bana yol gösteren, özellikle nazik, sabırlı ve anlayışlı tutumuyla motivasyonumu sürekli artıran, bilgi birikimiyle bana destek veren, sabır gösteren ve yoluma ışık tutan tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Müge SEVAL'e, kendilerinden ayrı ayrı çok şey öğrendiğim Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı öğretim üyeleri Doç. Dr. Meltem KÜRTÜNCÜ'ye, Yrd. Doç. Dr. Tülay KUZLU AYYILDIZ'a ve Yrd. Doç. Dr. Aysel TOPAN'a, istatistiksel değerlendirme esnasında destek sağlayan İstatistik ve Yöneylem Uzmanı Ceyda AFACAN'a, çalışmayı yürüttüğüm Kozlu Anadolu Lisesi idari kadrosu, öğretmenlerine ve öğrencilerine, mandala ile hayatıma yeni bir farkındalık kazandıran Gülben Gönül'den'e, beni sürekli motive eden, desteklerini esirgemeyen değerli çalışma arkadaşlarıma, bugünlere ulaşmamda emeklerini hiçbir zaman ödeyemeyeceğim çok değerli ailem; annem Fatma ÖZSAVRAN'a, babam Necmi ÖZSAVRAN'a ve kardeşim Hüseyin ÖZSAVRAN'a en içten duygularıyla sonsuz teşekkür ederim.

Musa ÖZSAVRAN

Ağustos, 2017, Zonguldak

ÖZET

Musa ÖZSAVRAN. Ergenlerde Duygusal Esnekliğin Arttırılmasında Bir Sanat Aktivitesinin Etkisinin Değerlendirilmesi: Mandala, Bülent Ecevit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Zonguldak, 2017.

Sanat aktiviteleri kaygı, stres, çatışma ve değersizlik gibi duygular yaşayan ergenin, dikkatini başka yöne çekerek duygusal esnekliğini arttıran ve olumlu duygular yaşamasına yardımcı olan faaliyetlerdir. Bu araştırmanın amacı, bir sanat aktivitesi yöntemi olan mandala çizme ve boyamanın duygusal esnekliği arttırmaya etkisinin değerlendirilmesidir.

Araştırma deneysel bir çalışma olarak 1 Ocak- 31 Mayıs 2017 tarihleri arasında Zonguldak ilinde Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı bir lisenin 9., 10. ve 11. sınıflarına devam eden ve araştırmaya katılmayı kabul eden öğrenciler ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın yapıldığı lisenin 9., 10. ve 11.sınıfına devam eden 586 öğrenci evreni oluşturmuştur. 586 kişilik evrenden, bilinmeyen sıklıkla %5 olasılıkla ve %95 güven seviyesi ile en az kişiye (n=254) ulaşılarak Öğrenci Bilgi Formu, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12), Ergenler için Olumlu ve Olumsuz Yaşantı Ölçeği (OOYÖ) ve Çocuklar için Öz-yeterlik Ölçeği (ÇÖYÖ) uygulanmıştır. Elde edilen ilk bulgular çerçevesinde düşük puan alanlardan 41 deney 41 kontrol grubu atanarak araştırmanın girişimsel kısmı gerçekleştirilmiştir.

Araştırma bulgularına göre; ÇGPSÖ-12 ölçeği puanlarının her mandala seansı sonrası anlamlı düzeyde artış gösterdiği belirlenmiştir (Uyg. öncesi 35.92 ± 4.2 ; dördüncü seans: 43.17 ± 7.7 ; $p=0.000$). Dördüncü mandala uygulaması sonunda ÇGPSÖ-12'e göre ÇÖYÖ sosyal öz-yeterlik ($r=0.402$; $p=0.09$), duygusal öz-yeterlik ($r=0.192$; $p=0.22$), genel öz-yeterlik ($r=0.354$; $p=0.02$), OOOYÖ olumlu yaşantı alt boyutu ($r=0.402$; $p=0.09$ ve OOOYÖ ($r=0.323$; $p=0.04$) puanlarının arttığı saptanmıştır. Bu bulgular çerçevesinde bir sanat aktivitesi olan mandala uygulamasının ergenlerin duygusal esnekliğinin (psikolojik sağlamlığını) arttırılmasında etkili bir yöntem olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Duygusal Esneklik, Ergenlik, Mandala, Öz-yeterlik

ABSTRACT

Musa ÖZSAVRAN. An Evaluation Of The Impact Of Art Activity For Enhancing Emotional Resiliency In Adolescents: Mandala, Bulent Ecevit University, Institute of Health Sciences, Department of Pediatric Nursing, Master's Theises, Zonguldak, 2017.

Art activities are enhancing emotional flexibility and helping to live positive emotions in adolescents, who experience feelings such as anxiety, stress, conflict and worthlessness, by attracting attention elsewhere. The purpose of this research is to evaluate the effect of mandala drawing and painting as an art activity method on the enhancement of emotional flexibility.

The study was designed as an interventional experimental study and it was performed between 1 January and 31 May 2017, at the 9., 10. and 11. grades of a high school connected to the Ministry of National Education in Zonguldak. 586 students attending to 9., 10. and to the 11. grade have formed the universe. Student Information Form, Child and Youth Resilience Measure (CYRM-12), Scale of Positive-Negative Experiences (SPANE) and Self-Efficacy Questionnaire for Children (SEQ-C) were applied for adolescents in the 586 person population. After the first findings obtained, 41 experimental groups and 41 control groups were assigned to the low scores and the interventional part of the research was realized. According to research findings; it was determined that the (CYRM-12) scores increased significantly after each mandala session (before intervention: $35,92 \pm 4.2$; fourth mandala session: 43.17 ± 7.7 ; $p=0.000$). It was determined that at the end of fourth mandala session; according to (CYRM-12) scores, social self efficacy score ($r=0.402$; $p=0.09$), total self efficacy score ($r=0.354$; $p=0.02$), SPANE positive experiences sub score ($r=0.275$; $p=0.09$) and SPANE total score ($r=0.323$; $p=0.04$) were increased.

This finding has led to the conclusion that as an art activity, mandala practice is an effective way to increase the emotional resiliency (psychological integrity) of adolescents.

Key Words: Adolescence, Emotional Resiliency, Mandala, Self-Efficacy

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
TEZ KABUL VE ONAY:.....	iii
ÖNSÖZ	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	x
TABLolar DİZİNİ	xi
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xiii
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. Ergenliğin Tanımı ve Sınıflandırılması.....	3
2.2. Ergenlik Döneminde Duygusal, Düşünsel ve Davranışsal Sağlık	5
2.3. Ergenlik Döneminde Duygusal, Düşünsel ve Davranışsal Gelişimi Etkileyen Özellikler.....	6
2.4. Ergenlik Dönemine Özgü Gelişimsel Sorunlar	11
2.5. Ergenlik Döneminin Duygusal, Düşünsel ve Davranışsal Sağlık Sorunları	12
2.6. Ergenlerde Olumlu Olumsuz Yaşantı Şekilleri	13
2.7. Ergenlerde Öz-yeterlik.....	14
3. DUYGUSAL ESNEKLİK (PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK)	15
3.1. Duygusal Esneklik (Psikolojik Sağlık) Tanımı	15
3.2. Duygusal Esnekliğin Gelişiminde Risk Faktörleri.....	16
3.3. Duygusal Esnekliğin Gelişiminde Koruyucu Faktörler	17
3.4. Duygusal Esnekliği Yüksek Olan Ergenlerin Özellikleri.....	18
4. SANAT VE SANAT TERAPİ AKTİVİTELERİ	20
4.1. Sanat ve Sanat Terapi Tanımı	20
4.2. Sanat Aktiviteleri Çeşitleri.....	21
4.3. Çocuk Hemşireliğinde Sanat Aktiviteleri	21
5. MANDALA	22
5.1. Mandala Tanımı	22
5.2. Mandala Nasıl Çizilir?	22
5.3. Mandala Nasıl Yaratılır?	23
6. GEREÇ VE YÖNTEM	24
6.1. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman.....	24

6.2. Araştırmanın Tipi ve Evreni	24
6.3. Araştırmanın Amacı	24
6.4. Araştırmanın Hipotezleri ve Önemi	24
6.5. Araştırmanın Örneklem Büyüklüğü ve Seçimi	25
6.6. Deneysel Uygulama (Mandala) İçin Kullanılacak Örneklem Sayısı	25
6.7. Araştırmanın Ön Araştırması	25
6.8. Veri Toplama Formları	28
6.8.1. Öğrenci bilgi formu.....	28
6.8.2. Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği (ÇGPSÖ-12).....	28
6.8.3. Ergenler için olumlu olumsuz yaşantı ölçeği (OOYÖ).....	29
6.8.4. Çocuklar için öz-yeterlik ölçeği (ÇÖYÖ).....	29
6.9. Uygulama	30
6.10. İstatistiksel Analiz.....	31
6.11. Etik Konular ve Kurumsal İzin	35
6.12. Araştırmanın Sınırlılıkları	35
7. BULGULAR.....	36
8. TARTIŞMA	82
8.1. OOOYÖ-ÇÖYÖ-ÇGPSÖ-12 Ölçek Puanlarının Öğrencilerin Sosyodemografik Özelliklerine İlişkin Bulguların Tartışması.....	82
8.2. Deney Grubu Spor-Sanat Faaliyetleri Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışması	85
8.3. Mandala Uygulama Öncesi ve Sonrası (4. Hafta) Tüm Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışması	88
8.4. Deney Grubu Tüm Ölçeklerin Korelasyonuna İlişkin Bulguların Tartışması	92
9. SONUÇ VE ÖNERİLER	95
10. KAYNAKLAR.....	100
11. EKLER.....	110
Ek I. Öğrenci Bilgi Formu	110
Ek II. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12).....	111
Ek III. Ergenler için Olumlu Olumsuz Yaşantı Ölçeği (OOYÖ).....	112
Ek IV. Çocuklar için Öz-yeterlilik Ölçeği (ÇÖYÖ)	113
Ek V. Kozlu Kaymakamlığı Kurum İzni	115
Ek VI. BEÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu Kararı	116
Ek VII. BEÜ İnsan Araştırmaları Etik Kurul Kararı.....	117

Ek VIII. Ölçeklerin kullanımı için İzin-Onay Yazıları	118
Ek IX. Mandala Kursu Katılım Belgeleri	119
Ek X. Araştırma Deney Grubu Öğrencilerinin Çizdikleri Mandalalar	120
12. ÖZGEÇMİŞ	124



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

- ÇGPSÖ-12** : Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği
ÇÖYÖ : Çocuklar için Öz-yeterlik Ölçeği
OOYÖ : Ergenler için Olumlu Olumsuz Yaşantı Ölçeği
Uyg. : Uygulama



TABLolar DİZİNİ

<u>Tablo</u>	<u>Sayfa</u>
Tablo 1. Araştırma deney grubu (n=41) ve kontrol grubunun (n=41) toplam ölçek puan dağılımı.....	27
Tablo 2. Normal dağılım tablosu	33
Tablo 3. Araştırma örnekleminin ölçekler bazında güvenilirlik analizi.....	34
Tablo 4. Araştırmaya alınan katılımcıların sosyodemografik bulguları (n=82)	36
Tablo 5. Deney ve kontrol grubunun sosyodemografik bulgularının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular (n=82)	38
Tablo 6. Mandala uygulama öncesi ve sonrası * Çocuklar için Öz-yeterlik Ölçeği (ÇÖYÖ) puanlarının deney ve kontrol gruplarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular (n=82)	40
Tablo 7. Mandala uygulaması öncesi ve sonrası * Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12) puanlarının deney ve kontrol gruplarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular (n= 82)	42
Tablo 8. Mandala uygulaması öncesi ve sonrası * Ergenler için Olumlu Olumsuz Yaşantı Ölçeği (OOYÖ) puanlarının deney ve kontrol gruplarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular (n= 82)	43
Tablo 9. Deney grubunda sportif ve sanatsal faaliyette bulunanlar ile bulunmayanların puanlarına ilişkin bulgular (n=41)	44
Tablo 10. Deney grubu spor yapma faaliyetinin ölçek puanları ile karşılaştırılmasına ilişkin bulgular (n=41)	46
Tablo 11. Deney grubu resim yapma ve müzik dinleme faaliyetlerin ölçek puanları ile karşılaştırılmasına ilişkin bulgular (n=41)	47
Tablo 12. Yaş ve sınıf değişkenine göre tüm ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular (n=41)	49
Tablo 13. Baba eğitimi değişkenine göre tüm ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular (n=41)	53
Tablo 14. Annenin çalışması değişkenine göre tüm ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular (n=41)	54
Tablo 15. Deney grubu mandala uygulama öncesi ve sonrası ölçek puanlarının dağılımına ilişkin bulgular (n=41)	56
Tablo 16. Deney ve kontrol grubu mandala uygulama öncesi ölçek puanlarının korelasyonuna ilişkin bulgular (n=82)	59

Tablo 17. Deney ve kontrol grubu mandala uygulama sonrası (4. Hafta) ölçek puanlarının korelasyonuna ilişkin bulgular (n=82).....	65
Tablo 18. Deney grubu mandala uygulama sonrası (4. Hafta) ölçek puanlarının korelasyonuna ilişkin analizi (n=41).....	71
Tablo 19. Deney ve kontrol grubu mandala uygulama öncesi Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12) ile Çocuklar için Öz-yeterlik Ölçeği (ÇÖYÖ) ve Olumlu Olumsuz Yaşantılar Ölçeği (OOYÖ) korelasyonuna ilişkin bulgular (n=82).....	80
Tablo 20. Deney grubu uygulama sonrası (4. Hafta) ölçek puanlarının korelasyonuna ilişkin analizi (n=41).....	81



ŞEKİLLER DİZİNİ

<u>Şekil</u>	<u>Sayfa</u>
Şekil 1. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12).....	57
Şekil 2. OÖYÖ Olumsuz Yaşantı Alt boyutu	58
Şekil 3. Olumlu Yaşantı Alt Boyutu (OOYÖ).....	77
Şekil 4. Ergenler için Olumlu Olumsuz Yaşantı Ölçeği (OOYÖ) (Genel).....	77
Şekil 5. Akademik Öz-yeterlik Alt Boyutu (ÇÖYÖ).....	78
Şekil 6. Sosyal Öz-yeterlik Alt Boyutu (ÇÖYÖ).....	78
Şekil 7. Duygusal Öz-yeterlik Alt Boyutu (ÇÖYÖ).....	79
Şekil 8. Genel Öz-yeterlik (ÇÖYÖ).....	79

1. GİRİŞ

Ergenlik dönemi; fiziksel, biyolojik, ruhsal ve sosyal yönden hızlı büyüme, gelişme ve olgunlaşma süreçleriyle çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olup, bireyin kendini ifade etmekte en fazla güçlük yaşadığı ve çevresel tepkilere en fazla maruz kaldığı dönemlerden birisidir. Ergenler bir taraftan kendini keşfetmeye çalışırken diğer taraftan çevresinin normlarına uyum sağlamaya devam eder. Bu iki süreç arasındaki gelgitler ergenin iç çatışma yaşamasına ve dolayısıyla da duygusal esnekliğinin azalmasına neden olabilir. Ergenlerin bu dönemde düşünsel yapısını rahatlatan spor, müzik, resim, tiyatro gibi sanatsal bir faaliyetle uğraşması, çatışmanın yarattığı stresle başa çıkma gücünü artırır (1-5).

Sanat ergenin dikkatini daha tehlikeli ve yıkıcı çabalardan başka yöne çeviren bir uğraşma faaliyetidir. Sanat aktiviteleri, ergenin yaratıcı faaliyetlerde bulunması yoluyla beynin de yarattığı imgeleri dışarıya vurmasına ve kendisini doğru şekilde ifade etmesine imkân tanır. Ergenin öz-yeterlik duygusunu arttırarak iç görüşünün ve iletişim becerisinin artmasına yardımcı olabilir. Bu bağlamda sanat aktiviteleri ergenin iç dünyası ile dış dünya arasında yaşadıkları çatışmaları çözmesinde dengeleyici rol oynayabilir. Bir stresle baş etme ve kişisel gelişme yöntemi ile sanat terapisi içinde olan mandala çizme ve boyama ergenlerde duygusal esnekliğinin artırılmasında kullanılabilir bir uygulama yöntemidir (6, 7).

Çocuk hemşiresinin toplum içerisinde yaşayan çocuğun sağlıklı büyüme ve gelişmesini sağlamak gibi bir misyonu vardır. Ergenlik döneminde yaşanan problemler düşünüldüğünde bu sürecin olumlu davranış özellikleri göstererek atlatılmasında etkin rol oynayabilir. Ayrıca ergenin olumsuz ve riskli davranışlar gösterme olasılığını önceden keşfederek konu ile ilişkili uzmanlara ergeni yönlendirebilir. Bu keşfetme süreci içerisinde çocuk hemşiresinin gerek gözlem gerekse sözlü olmayan iletişim tekniklerini aktif olarak kullanması gerekebilir. Mandala çizme ve boyama gibi sanat aktiviteleri hemşirenin ergen ile iletişim kurmasında kullanacağı etkin bir araç haline gelebilir. Ergenin sözel olarak ifade etmediği pek çok olumlu ya da olumsuz duygusunu mandala çizim ve boyama seansı sonunda değerlendirerek ortaya çıkabilecek riskleri engelleyebilir (8, 9).

Bu araştırma; ergenlerin duygusal esnekliğini etkileyen psikolojik sağamlık, öz-yeterlik ve olumlu olumsuz duygu düzeylerinin belirlenmesi ve psikolojik sağamlık, öz-yeterlik ve olumlu duyguları yetersiz ergenlerde duygusal esnekliğinin artırılması için bir sanat aktivitesi yöntemi olan mandala çizme ve boyamanın etkisinin değerlendirilmesi amacı ile gerçekteştirilmiştir.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Ergenliğin Tanımı ve Sınıflandırılması

Ergen sözcüğü, batı literatüründeki “adolescent” ın karşılığı olarak kullanılmıştır. Latincede büyüme, gelişme ve olgunlaşmak anlamında kullanılan “adolescere” fiilinin kökünden gelmekte olan bu sözcük, yapısı gereği bir durumu değil, bir süreci belirtmektedir. Bireyde gözlenen hızlı ve sürekli bir gelişme evresi olarak da tanımlanabilmektedir (5).

Ergenlik; çocukluktan erişkin olmaya doğru devam eden yolda biyolojik, psikolojik, sosyal, zihinsel açıdan gelişme ve olgunlaşmanın tüm detaylarını içeren bir geçiş dönemidir (1-5, 11-13).

Yavuzer’e göre ergenlik; büyüme, değişim, metamorfozdur. Fransız psikiyatrist Dolto’ ya göre ergenlik bireyin devam eden hayatındaki ikinci doğumdur. Nasıl ki doğum fetüs halinden bebekliğe geçişi ifade ediyorsa ergenlikte çocukluktan yetişkinliğe geçişi ifade eder (4, 5).

Fırtına ve stres kavramlarıyla bilinen ergenlik, duygusal çatışma ve çelişkiler dönemi olarak değerlendirilir. Birey çocukluktaki yavaş ve düzenli olan gelişiminden sonra ergenlik döneminin hızlı ve düzensiz gelişimine geçer. Ayrıca; bu dönem bireyin zayıf ve savunmasız olduğu tehlike sinyallerinin baş gösterdiği bir dönemdir (2, 4, 5, 10, 11).

Erken ergenlik dönemi (10-13 Yaş): Ergenin bedeninde değişiklikler meydana gelmeye başlamıştır ve ergen bu değişiklikleri kabullenmeyebilir. Ergen bu dönemde kendinden uzaklaşırken ani çıkışlar ve tepkiler gösterebilmektedir. Ergen, çocukluk döneminde sevgi objesi olan anne ve babadan artık uzaklaşır, kendine yeni sevgi objeleri aramaya başlar. Arkadaşlık kavramı daha belirginleşmeye başlar. Anne ve babasının düşüncelerini ve onların güvenlerini sorgulamaya başlayan ergende başkaldırma ortaya çıkar. Onun için bağımsızlık önemlidir. Duygular karmaşıklaşmaya başlar. Cinselliği merak eder ve araştırır. Ergen sınırlarını zorlar ve bunların yeniden düzenlenmesi için çabalar. Tüm bu duygular zaten karışık olan bilişsel sürecini daha da karmaşıklaştırır. Anne ve babalar bu konularda daha anlayışlı ve kontrollü davranmalıdırlar (2-5, 12-15).

Orta Ergenlik Dönemi (14-16 Yaş): Ergenin bedensel değişimi büyük ölçüde tamamlanmıştır. Yeni bedenine karşı yabancı değildir. Bu süreçte ruhsal alandaki gelişimsel sorunları çözümlenmek durumundadır. Artık onun içinde önemli olan kimlik arayışı içine girmiştir. Çeşitli roller dener, değiştirir, sahiplenir ya da onlardan vazgeçer. Ergen bu dönemde yaşlılarının kendilerine karşı olan düşünce ve görüşlerine önem verir. Onun benlik saygısının yüksek olması, arkadaşları tarafından onaylanmasına bağlıdır. Bu dönemde bağımsızlık onlar için önemli ve hâkim bir duygudur. Sosyal olarak kendini göstermek ister. Anne babadan uzak durmayı tercih etmekle birlikte duygusal ihtiyaçlarını karşı cinsler ve yaşlıları ile karşılar. Tehlike ve riskleri fark edemezler. Çünkü her şeyi ben yapabiliyim duygusunu yaşarlar ve bu yüzden ebeveynlerle çatışmalar yaşanabilir. Hatta bu dönemde aileye karşı gelme ve isyankârlık davranışları görülebilir. Hem onlardan uzaklaşmak ister hem de onların desteğine ihtiyaç duyar. Ergen ikilem içinde kalır. Onlardan uzaklaşmak ergene yalnızlık, güçsüzlük ve güvensizlik duygusunu hissettirir. Boşlukta olduğunu hisseden ergende ruhsal çöküntü görülebilir (2-5, 12, 13).

Geç Ergenlik Dönemi (17-21 Yaş): Aileden ayrılma ve bağımsız olma isteği yavaş yavaş gerçekleşirken ergen kendini daha az etki altında hisseder. Kendi kararlarını alırken kafasında oluşturduğu çelişkiler azalmıştır. Kendi yeti ve becerilerini daha iyi tanır. Soyut düşünme yeteneği kazanan ergen gelecekle ilgili planları, yönelimleri, eylem ve görevleri ile ilgili çok daha gerçekçi düşünür. Bu dönemde kendi kimliğini bulmuştur ve sabit bir kişilik yapısı oluşmuştur. Arkadaş grupları artık önemini yitirir ve bireysellik önemlidir. Samimi ilişkiler kurması kişiliğinin bir parçasıdır (2-5, 12, 13).

Ergenlik döneminin sonunda birey hem duygusal hem de fiziksel olarak evinden ve ailesinden ayrılmaya, sosyal ilişkilerini kendisi yönetmeye, kendi kararlarını vermeye ve ekonomik bağımsızlığını elde etmeye hazır olmalıdır (2, 4, 5).

Kısaca, ergenlik döneminin temel özellikleri; duygusal coşku, duygusal taşkınlık, çabuk kurulan ve çabuk bozulan ilişkiler, kolay etkilenme, sosyal çevrede sivrilme, ilgi odağı olma, rol arayışı içinde olma olarak özetlenebilir. Ergenlik dönemiyle birlikte çocukluk dönemindeki alışkanlık ve davranışlar yok olup yerine olgunluk davranışları alır. Birey öğretmeni, annesi ve babasının yardımları olmadan hayata tek başına bakabilmeyi öğrenmektedir. Bu geçiş döneminin başarılı şekilde yürütülmesinde ailenin katkısı büyük olacaktır (2-5, 12-15).

2.2. Ergenlik Döneminde Duygusal, Düşünsel ve Davranışsal Sağlık

Duygu, fizyolojik uyarılmayı, hisleri, bilişsel süreci, gözle görülebilen ifadeleri ve belli davranışsal tepkileri içeren bedensel ve zihinsel değişimlerin yansıyan şeklidir. Sıkıntı, endişe, sevinç, neşe, keder, umut, nefret, korku ve sevgi sözcükleri duygusal yaşam adı altında yer alır. Duygu, düşünce ve davranışlar psikolojik olaylar açısından birbirinden ayrılmaz kavramlardır. Bunlar içinde kesintisiz bir güç ve birliktelik bağı vardır (2).

Ergenlik döneminde birey ilk aşamada yeteneklerini, yapabileceklerini, sosyal konumu, kişiliğine ait özellikleri, ileride başarılı olup olmayacağı hakkında birçok bilgiye ulaşmak ve bilmek ister. İkinci aşamada sürekli olarak yetiştiği ortamın değer yargılarını sorgular. Bu sorgulamanın sebebi kendine ve çevresine ne kadar uygun ve elverişli olduklarını belirleyip değerlendirme vardır. Ergen kafasında sürekli daha iyisi ve daha uygunu olduğunu ve bunu yapabileceğini düşünür. Üçüncü aşamada aile ve topluma karşı isyankârlık, karşı gelme ve kural tanımazlık vardır. Aslında amacı yıkıcı olmak değildir. Zaten düşmanca olarak görülen bu tavırların zamanla anlamsız olduğu gerekçesiyle vazgeçer. Son olarak ergen kendinden tam emin değildir. Kuşku, endişe ve korkuları vardır. Duyarlı ve hassastır (4, 5).

Tüm bunlarla birlikte ergenlik dönemi içinde olan bireyin bu süreci duygusal, düşünsel ve davranışsal bakımdan sağlıklı gerçekleştirmesi gereken hedefler bulunmaktadır. Bunlar;

1. Bağımsızlık kazanması: Özellikle duygusal anlamda evinden ve ailesinden bağımsızlığıdır. Sağlıklı bağımsızlık, ergenin hayatında önemli yeri olan kişilerle ilişkilerine zarar vermeden, yaşamına yetişkin olarak devam edebilmek için gerekli olan becerileri elde etmesi ve kendini gerçekleştirebilmesidir.
2. Kendi için özel bir kimlik oluşturması
3. Kendi kendini motive edebilmesi
4. Kendine ait değer yargıları belirleme ve seçtiği değerlere bağlı kalmak için yeterli düzeyde denetim mekanizması geliştirmesi
5. Ayrı birer birey olarak, diğer insanlara ilgi duymaya başlama ve başkalarının duygu ve düşüncelerini anlamaya, paylaşmaya çalışması
6. Cinsel kimliğini kazanması
7. Yeni edindiği zihinsel yetilerini geliştirmesi

8. Kendi kendini desteklemeyi sağlayacak becerileri kazanması
9. Yaşlılarıyla anlamlı ilişkiler geliştirmesi (4).

Ergenin toplumda yer alması, yetişkinler arasında yerini ve konumunu alabilmesi, bu evrede kazandığı bilgi, beceri ve deneyimlere bağlıdır. Hedeflere uygun olarak ergenlik dönemini tamamlayan birey duygusal, düşünsel ve davranışsal olarak sağlıklı bir yetişkinlik sürecine adım atmış olmaktadır (12).

2.3. Ergenlik Döneminde Duygusal, Düşünsel ve Davranışsal Gelişimi Etkileyen Özellikler

Gelişim, bireyin doğum öncesinden başlayıp ölüme kadar geçirdiği fiziksel, zihinsel, duygusal, soysal, ahlaki ve cinsiyet gibi koşulları içeren en son aşamasına kadar devam eden, süreklilik gösteren dinamik bir süreçtir. Gelişme yeni oluşan ya da oluşmakta olan yetenek ve davranışlarla gerçekleşir. Gelişimin göstergesi de davranıştır ve gelişim bir bütün olarak ele alınır (2).

Ergenlik döneminde, büyüyen ve gelişen birey ileriye ait erişkin rolünün belirsiz olması ile ilgilenir. Yeteneklerini bir yetişkin gibi olmak için geliştirir. Bu dönemde ergen psikolojik anlamda bağımsızlığını kazanma, cinsel çatışmaları çözme, duygusal olgunluk kazanma, çevre ile iyi ilişkiler kurma gibi sorunlarla karşılaşmaktadır. Tüm bunlarla birlikte ergenlik, toplumsal gelişim ve uyum yılları olarak da nitelendirilir (2).

Ergen gelişiminde süreklilik, bir ileri bir geri gitme, düzensiz ve çalkantılı dönemler vardır. Her ergen bunlardan birinde ilerlerken bazen diğer bir yola sapabilir. Bu durumda onu olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Buralarda edindiği deneyimler ergene yol göstermekte ve hayata bakış açısını genişletmektedir (12).

Ergenlerin duygu, düşünce ve davranışsal süreçte amaçları ve beklentileri üç aşamadan oluşur. Bunlar; temel kişilik yapısı, psikososyal özellikler ve ergenin içinde bulunduğu çevrenin sosyal, kültürel ve ekonomik özellikleridir. Bu özelliklerle kişiliğini oluşturan ergen özdeşleşme, özerklik ve sorumluluk gibi sorunlarına çözüm aramaktadır. Bu özellikler arasında oluşacak olumsuz durum ya da dengesizlik bireysel ya da toplumsal sorunlara neden olmaktadır. Tüm bu kavramların sağlıklı gelişmesi ergenin içinde bulunduğu toplumun ekonomik ve kültürel dengesine bağlıdır (2) .

Gelişim döneminin her evresinde birey psikososyal bunalımla karşılaşmaktadır. Yaşanan her bunalımda biri olumlu diğeri de olumsuz olan iki çözüm vardır. Ergenliğe girişle birlikte ya kimlik kazanımıyla ya da rol karışıklığıyla sonuçlanacak kararların alınması gerekmektedir. Doğru karar alan ergenler bir kimlikle bütünleşebileceklerdir. Ergenin kimliği, fiziksel, bilişsel ve sosyal yeteneklerinin gelişimini duygusal ve ruhsal olgunlaşmayı ve cinsel yönelimi içinde barındıran kimliği içerir. Doğru karar alamayanlar ise ergenlik dönemi sona erdikçe ve yetişkinlik süreci başladıkça yaşanacak rol karmaşıklıklarına sahip olacaktır. Kısaca, ergenlik döneminin ardındaki zamanda ortaya çıkan sorunların çoğunun hem nedeni hem de sonucu, kimliğin veya benlik kavramının gelişmesidir (2-5, 12).

Ergenin başlıca görevi birey olarak kendine özel bir kimlik oluşturmaktır. Erikson'a (1968) göre ergenlik bireyin kendini tanımlama ve benlik saygısı gibi konularda yoğunlaştığı yaşamsal bir dönüm noktasıdır. Erikson bu dönemi yaşam döngüsünde özel bir görevin yerine getirilmesini veya zorlayıcı bir girişimde bulunmasını gerektiren bir evre olarak görmektedir. Ergenin bu kimlik arayışının sonucu ya kimlik kazanımı ya da kimlik dağılımı olacaktır. Bu ikisi birbirine karşıt durumlardır. Ergen uygun bir kimlik arayışı süresince çeşitli roller dener, "gerçek ben" i bulabilmek için denemeler arasında gider gelir, bir rolden diğerine geçer. Bu gidiş geliş roller arasında arayış, hem bilinçli hem de bilinçdışı gerçekleşen bir benlik kimliği bulma mücadelesidir (2-5, 13, 16).

Erikson'a göre ergenler sağlam bir temel oluşturmada başarısız olur, yetersiz kalırlarsa umutsuzluk ve çökkünlük, depresyon yaşayabilirler. Bunlar ise kimlik dağılmasının belirtileridir (4).

Erikson'un modelinde güçlü bir benlik kimliği duygusu kazanan ergenler, kendilerini başkalarından ayrı bireyler olarak değerlendirirler ve tutarlı bir benlik imgesine sahiptirler. Benlik kavramı (olduğum kişi olarak kendim) ve ideal benlik kavramı (olmayı arzuladığım kendim) arasındaki birlik, bireyin yaşamında temel koşuldur. Bu iki benlik arasındaki farklılıklar ve tutarsızlıklar ise kaygı ve doyumsuzluğa sebep olmaktadır (4).

Ergen yararlı, güçlü ve bütüncül bir kimlik duygusuna ulaşabilmek için bir bunalımdan geçmelidir. Bunalım, kısa süre içinde anlamlı görüş açısı değişimleri, dönüşümleri yapılmasını gerektiren duygusal ve zihinsel bir stres durumudur. Bakış açısında gerçekleştirilen bu değişimler, kişilik yapısında bir takım değişiklikleri

içermektedir. Sonuçta, oluşan değişiklikler yaşamda gelişmeyi sağlayabileceği gibi, gerilemeye de neden olabilir (4, 5, 13, 16).

Ergenin bu sorunların devamlılığı söz konusu olursa ve özellikle ailesi olmak üzere destekleyici koşulların yetersizliği ciddi duygusal, düşünsel ve davranışsal sorunların ortaya çıkmasını kolaylaştırmaktadır (2).

Bireysel Özellikler: Ergenin duygusal, düşünsel ve davranışsal gelişimini etkileyen bireysel özellikler arasında zekâ düzeyi, cinsiyet, fiziksel özellikleri, benlik saygısı, kendine olan güveni, sosyal ilişkileri ve akademik başarısı sayılabilir. Bu özelliklerin hepsi birbiri ile bağlantılı ve bir denge halinde bulunmaktadır (2). Bunun yanı sıra ergenlerde en sık görülen özellikler şöyle sıralanabilir:

Ben merkezli düşünce yapısı: Ergen kendisini yaşadığı evrenin merkezinde görür, her şeyde hakkı olduğunu düşünür ve herkesten üstün olduğuna inanmıştır. Çevresindekileri değersiz görür. En çok değersizleştirilen ve eleştirilen anne baba, öğretmenler ve toplum olur.

Kişisel efsanelik: Ergenler kendilerini özel bireyler olarak görürler. Eşi benzeri olmayan deneyime sahip olduğuna dünyada geçerli olan kuralların kendileri için geçerli olmadığına inanırlar. Olumsuz durumlarla hiç karşılaşmayacaklarını düşünürler. Kendilerini kimselerin anlamayacağını iddia ederler.

Tartışmacı tavır: Yeni keşfettikleri bir özelliktir ve bunu başkalarına göstermek isterler. Bu nedenle günlük olaylarda bile tartışmacı tavır sergilerler.

Kararsızlık: Hayatın kendileri için getirdiği şeylerin farkındadırlar ve neyi yapmak istedikleri konusunda kararsızdırlar.

İkiyüzlülük: Ergenler ideallerini ifade ederler. Bunları gerçekleştirmek için fedakârlıkta bulunmazlar.

Devamlı aynaya bakma: Bedeninde meydana gelen hızlı değişimi kabullenmesi zordur. Aynada gördüğü kendisini kabullenmeye çalışır (10).

Abartılı tepkiler: Ergenin tepkileri genellikle abartılıdır. Hiç kimse onun kadar sevmemiştir. Hiç kimse onun kadar acı çekmiyordur. Ona ait bu duygusal deneyimler ilk ve tektir. Kısaca, kendisini ve duygularını abartılı bir şekilde önemsemektedir (4, 5).

Aileye Yönelik Özellikler: Ergen birlikte büyüdüğü ve yetiştiği aileden etkilenir. Ebeveynler ergenin bağımlılığını denetim altında tutmakta ve onun

olgunlaşmasında bilinç dışı tutumlar sergileyebilmektedir. Ergenin ruh ve beden sağlığı için gerekli olan ilgi, sevgi, şefkat ve bakımdır. Bunları bulabileceği en doğal ve tek ortam ailesidir. Çocukları ve onların arkadaşları üzerinde olumlu tutum ve davranışlar sergileyen aileler çocukları üzerinde iyi etkiler bırakır. Ancak bunun aksi yönde tutum ve davranış sergileyen aileler çocuklarında onarılması güç olan izler bırakmaktadır. Olumlu ve başarılı olan ebeveyn-ergen ilişkisi ergenin ebeveynle sağlıklı bir biçimde özdeşleşmesini kolaylaştırır ve bu süreçte olumlu yönde işlemeye başlar (2-5, 14).

Ergenin toplumda ve çevrede olumlu ilişkiler kurması ve kendine yönelik kazanımlar sağlamasında ailesiyle olan ilişkilerinin uyumlu ve doyurucu olmasına bağlıdır. Ancak ergen bu dönemde kasıtlı olmadan ailesine karşı gelir, onların kurallarını sınıyabilir, bağımsızlık isteği ağır basar. Hayal ettiği ailesi ile kendi ailesi arasında farklılıklar bulabilir ve bu anı yakaladığında eleştirir ve yargılar. Ama aileler tüm bunları kendilerini saymama olarak değerlendirmemelidirler. Aksi durumda sorunların temeli oluşturulmuş olur. Ergenin kendisi olumlu davranışlar geliştirebilir ve ebeveynler sadece kendi alanlarından sorumludur (2-5, 14, 15).

Anne babanın yöntemleri bir ergenin bağımsızlığını gerçekleştirme yeteneğini büyük ölçüde etkilemektedir. Anne ve babanın ergen üzerindeki tutumları aradaki çatışmaların aza indirilmesi ya da yok olmasında büyük önem taşımaktadır. Duyarlı, tutarlı ve hoşgörülü yaklaşan ebeveynlerin ergenlerle ilgili yaşadığı zorluklar çok daha azdır. Bunun aksine davranış ve tutum sergileyen anne ve babalar genelde başarısızlığa uğrarlar (2, 3).

Anne babanın varlığı ergenin olumlu bir süreç yaşamasında önemli bir etkidir. Anne veya babanın birinin ölüm, boşanma, ayrılma gibi durumlarda ergenler benlik kavramını kurmada güçlük çekerler. Gerçekte var ama psikolojik olarak yok olan anne veya babanın ergenin akademik başarısı ve sınıf düzeyini olumsuz yönde etkilemektedir. Ayrıca anne ve babanın araştırmaları da ergenler üzerinde olumlu ve olumsuz etkiler yaratmaktadır (2, 4, 5).

Ebeveynlerin ergene güvenmesi ve onu desteklemesi gerekir. Sen yapamazsın, sana saygımız yok, senin sahibin biziz, kendine güvenme bize güven, sana açıklayamayız, sen anlamazsın gibi ifadeler onun için olumsuz davranış ve tepkilerle sonuçlanacaktır. Ayrıca ebeveynlerin ergenin özgürlüğü konusundaki ölçütü yaşı değil onun olgunluğu olmalıdır. Sorumluluklarının bilincinde olması,

çevresine güvenmesi ve kaygı duymaması için desteğe ihtiyaçları vardır. Yaşam enerjisini kendini gerçekleştirmeye harcaması gerekmektedir (4, 15).

Ergenin ihtiyaçları iyi belirlenmelidir. İhtiyaçları doğrultusunda uyum sağlanmalıdır. Ergen bağımsızlaşmaya başlamıştır ve aile içi kural ve sınırların esnetilmesi gerekir. Ortak karar mekanizması oluşturulmalıdır. Ebeveynler ergenle iletişim kurarken sabırlı olmalıdır. Ona sorumluluklar verilmelidir. Benlik saygılarının aile ilişkileri ile yakından ilişkisi vardır. Ebeveyn ergeni desteklemelidir. Ergen karar verme özgürlüğüne sahip olmalı böylece benlik saygısını arttırması kolaylaşacaktır. Ergenin yaşadığı sorunları ailesi ile paylaşması sağlanmalıdır. Bununla birlikte aile desteğini iyi alan ergenler bu dönemi çok fazla karışıklık yaşamadan tamamlarlar (10, 12).

Akran İlişkilerine Yönelik Özellikler: Ergenlik döneminde arkadaşlar ergenin yaşamında büyük bir rol oynamaya başlar. Bu dönemde ergen onu koruyan anne babadan koparak bağımsız erişkinlik hayatına doğru adım atar ve arkadaşlarıyla birlikte olmak ister. Arkadaş gurupları bu geçişin aracı olur. Akran guruplarına ve arkadaşlıklarına önem verir. Hatta aile bireylerinden üstün tutabilir. Bu dönemde ergenin daha az aile merkezli, buna karşılık daha çok arkadaş merkezli olduğu görülmektedir. Arkadaşlarla geçirilen zaman evde yetişkinlerle geçirilen zamanın yaklaşık iki katıdır. Ergen bu dönemde sosyal paylaşımlar, etkili konuşmalar ve psikolojik olarak destek olacak şekilde arkadaş guruplarından etkilenir. Arkadaşları aracılığıyla diğer insanlarla anlaşabilmeyi ve bir gruba dâhil olup uyum içinde olmayı öğrenir (2, 4, 10).

Ergenlik döneminin sonlarında karşı cinsle olan arkadaşlıkları artar. Hayal kırıklıkları, ilk ayrılmaları ve bunlardan edindiği deneyimler onun ileriki hayatında daha sağlıklı ilişkiler kurmasını sağlayacaktır. Bununla birlikte ergen karşı cinsten ne aradığını öğrenir ve stresle başa çıkabilmek için kendi yöntemlerini oluşturur (3).

Akran ilişkilerinin olumlu etkileri olduğu gibi yanlış arkadaş seçimi de riskli davranışlara yönelmesi gibi olumsuz etkileri görülmektedir. Madde bağımlılığı, okulu bırakma, ilk cinsel deneyim gibi davranım bozukluklarına sık rastlanır. Bu nedenle aile açısından ergenin arkadaş gurupları korku ve endişe vericidir. Ancak doğru arkadaş seçimi ergende olumlu özellikler kazanmasında yararlıdır (2).

Okula Yönelik Özellikler: Ergenin günlük yaşamının üçte biri okulda geçer. Okul ergene olumlu duygu, düşünce ve davranışlar kazandırmayı amaçlar. Ailenin dışında ergenin arkadaşlıklarını, başarılarını ve başarısızlıklarını biçimlendiren en önemli kurumlardan biri okuldur. Ancak akademik başarı ergenler tarafından önemsenmez. Ergenin yaşlılarıyla okulda bir arada olması okulun önemini artıran diğer faktördür. Ergen okulda etkili ve iyi iletişim kurma, kişisel değerlerini geliştirme, başarılı ve yeterli olma gibi birçok tecrübe sunar. Okul ortamı gencin yaratıcılığı, girişimciliğini destekler, sorumluluk alabilme, karar verme ve sorunları çözebilme yeteneklerini geliştirir. Ergenin kendisine olan güven duygusu artar ve böylece benlik saygısı güçlenir (2-4).

Öğretmenlere önemli görevler düşmektedir. Ergene sorumluluk vererek onun kendini denetleme yeteneğini geliştirebilmelidir. Eksiklerini ve eksik yönlerini öne çıkarmak yerine, başarılarını öne alıp yüreklendirmelidir. Ergenle etkili iletişim içinde olmalıdır. Sınıflarda güven ortamı yaratılmalıdır. Tüm duygu ve düşüncelerini özgürce açıklayabilme fırsatı sunulmalıdır. Çok yönlü düşünme ve değerlendirme olanakları verilmelidir. Bunların yanında katı kurallar ve cezalar olmamalıdır. Bunlar ergenlerin derslerinde başarılı olmalarını ve olumlu davranış göstermelerini engeller (2-4).

2.4. Ergenlik Dönemine Özgü Gelişimsel Sorunlar

Bu dönemdeki en önemli sorun ergenin kimliğini bulması ile ilgilidir. Kimlik bunalımı ve kargaşası ruhsal çökkünlük, anti sosyal davranışlar, taşkınlık benzeri belirtiler ortaya çıkabilir. Bunlarla birlikte ergenlik çağı birçok iniş ve çıkışla dolu, sıklıkla kesintiye uğrayan fırtınalı bir süreç olarak düşünülebilir (2,16).

Gelişimsel stres kaynakları arasında ergenin okula başlaması, değiştirmesi, bitirmesi, kurallar konusunda anne babayla tartışma içerisinde olma, cinsel meraklılık hali, karşı cins ile olan arkadaşlığın bozulması, sınavlar, meslek yaşamını içerir. Ergenler bu gelişimsel süreçte psikolojik fonksiyonlarını etkileyen gelişimsel tehlikelerle karşılaşır. Her ergenin bunları atlama durumu birbirlerinden farklılık gösterir. Bu tehlikelerden kendine olan güveni ve öz-yeterliği güçlü olanlar daha kolay atlatır. Böylece daha az anksiyete yaşarlar. Bu dönem esnasında strese giren ergenlerde bir takım duygusal, düşünsel ve davranışsal sağlık sorunları oluşabilmektedir (2, 4, 10, 11).

2.5. Ergenlik Döneminin Duygusal, Düşünsel ve Davranışsal Sağlık Sorunları

Ergenlerde duygusal, düşünsel ve davranışsal bozuklukların oluşmasında psikososyal stres etkenlerine sıklıkla rastlanmaktadır. Her gelişim döneminde sağlıklı yollardan doyumunu engellenen ergen saldırgan, başkaldırcı, uyumsuz, içe kapanık, kararsız, tedirgin, endişeli, korkak, kaygılı, silik bir kişilik geliştirir. Ayrıca ergen zıt duygulara sahiptir. Sevgi nefret, zevk acı, güven korku gibi dalgalanmaları da izlemek mümkündür. Kısacası, ergenin ruhsal problemlere açık olduğu dönemdir (2-5, 12).

Hall (1904) ergenliği yeni bir doğuş olarak tanımlamaktadır. Ergenin duygusal hayatının zıt kutuplar arasında gidip geldiğini belirtmiştir. Örneğin; aşırı enerjili hareketli olma, kahkahaların ardından da depresyon izlenebilmektedir (4).

Gelip geçici yalanlar, izin alınmadan gerçekleştirilen etkinlikler ve saldırgan davranışlar görülse de zamanla tekrarlanmayabilir. Ancak bu davranışlar tekrarlanıyor ve onda alışkanlık haline geliyorsa davranış bozukluklarının geliştiği görülmektedir. Davranış bozukluklarının çoğu okula uyum sorunu olarak görünmektedir. Sınıfta ve okuldaki yaramazlıkları dikkati çeker. Okuldan kaçma okuldaki eşyalara zarar verme, okulun kurallarını çiğneme, okulda kavga etme gibi çatışmalar yaşanabilir (4, 5).

Bu dönemde yaşanan problemler üç genel sınıfa ayrılabilir: maddenin kötüye kullanımı, içe yönelim bozuklukları (kaygı, endişe, depresyon, fobi gibi) ve dışa yönelim bozuklukları (suçluluk, evden kaçma gibi) dir (4).

Depresyon: Depresif gençlerin bilişsel çarpıklıkları vardır, olaylara negatif yaklaşırlar, ümitsizdirler, olayların kontrolünü kaybetme düşünceleri olur ve özgüvenleri azdır. Ayrıca bu gençler fiziksel görünümünden hoşnut değildir ve geleceğe umutsuz bakarlar. Ergenlerde depresyon ciddi düzeyde psikososyal ve akademik işlevlerde bozulmalara yol açmakta ve gelişimsel sorunların aşılmasını engellemektedir (2, 16).

Yapılan araştırmalarda gençler arasında depresyon sıklığının her geçen gün arttığı belirlenmiştir. Rutin sağlık kontrolleri sırasında araştırılan ergenlerin %60 ı en az ayda bir defa ile her gün arasında değişen sıklıkta, kendilerini çökmüş veya bunalmış hissettiklerini belirtmişlerdir (2).

Ergenler içinde buldukları dönemin özelliği olarak duygu, düşünce ve ilişkilerinde belirgin ve ani değişimler yaşarlar. Algılama ve yargıları abartılıdır, ani karar verirler ve dürtüsel davranırlar. Ergenlik döneminde sağlığı veya beden biçimi ile devamlı uğraşma, zaman zaman ilgisizlik, bıkkınlık, sıkılma, kederlenme, insanlardan uzaklaşma, kendini aşağı görme, umutsuzluk, sosyal yaşama uyum sağlayamama, anne ve babaya karşı gelme eğilimleri, çabuk öfkelenme, sabırsızlık, huzursuzluk sık görülen belirtilerdir (2, 4, 5, 10).

Öğrenme Güçlükleri ve Okulda Başarısızlık: Öğrenme güçlüğü ile okul başarısızlığı birbirini tamamlayan iki kavramdır. Öğrenme güçlükleri ve okulda başarısızlık, ergenin ruh sağlığını, aile içi ilişkilerini olumsuz yönde etkilemektedir. Öğrenme güçlüğünde beklenen başarı düzeyi ile gerçek başarı düzeyi arasında fark vardır bu da çoğu zaman okul başarıları ile açıklanmaktadır. Öğrenme güçlüğü olan ergenlerde akademik becerilerinde bozulmalar kaçınılmazdır. Öğrenme güçlüğünün en iyi tedavisi eğitimidir (2-5, 14).

Anksiyete Bozuklukları: Genel anlamda korku hissi, hoş olmayan sıkıntı ve endişe duygusudur. Kısaca genel huzursuzluk ve iç sıkıntısı durumudur. Ergenler böyle durumlarda kendilerini iyi hissetmezler, tepkileri aşırı olmaktadır. Anksiyete de huzursuzluk, gerginlik, endişe, kaygı, korku, sabırsızlık, odaklanma güçlüğü, uyuyamama, sıkıntı, yerinde duramama gibi ruhsal belirtiler görülebilir. Anksiyete ergenin düşünmesi, algısı ve öğrenmesi üzerinde olumsuz izler bırakır. Dikkatini toplayamaz, öğrendiğini hatırlayamaz, kişi ve olay bağlantılarını kuramaz. Dikkatleri seçici olmaya başlar. Sonuç olarak; ergenin arkadaş, aile, okul ve duygusal ilişkilerinde bozulmalar meydana gelir (2-4).

2.6. Ergenlerde Olumlu Olumsuz Yaşantı Şekilleri

Ergenler içinde buldukları sürecin özelliklerini kendilerinde ve yaşantılarında yansıtırlar. Hissedilen yaşantı şekilleri olumlu davranışlar için iyi, hoş, mutlu, neşeli, memnun olurken olumsuz yaşantı hisleri de kötü, hoş olmayan, üzgün, korkmuş, kızgın gibi ifadeleri içerir (18, 19).

2.7. Ergenlerde Öz-yeterlik

Öz-yeterlik ergenin kendi davranışlarını ve hayatında gelişen olayları kontrol altına alma kapasitesi, çaba gerektiren ya da yeni durumlarda ergenin başa çıkma yeteneği ile ilgili olan inancıdır. Yeni bilgi ve tecrübeler kapsamında yenilenebilen dinamik bir süreçtir. Öz-yeterlikte yapabilirlik anlayışı mevcuttur ve davranış değişikliği sağlar. Öz-yeterlik birçok alanda araştırılmaktadır. Özellikle akademik başarı, başarı ve başarısızlık, amaç belirlenmesi, sosyal değerlendirme, problem çözme, kariyer, öğretme, sosyal yeterlilik, duygusal yeterlilik gibi alanlarda çalışılmaktadır (20, 21).

Öz-yeterliği yüksek olan ergenler geleceğe olumlu bakabilmekte, karşılaştıkları engelleri kolaylıkla atlatabilmekte, geliştirdiği davranışlar aracılığıyla kendini genel anlamda yapabilir ve yetenekli bulmaktadır. Sosyal, akademik ve duygusal özellikler yönünden kendini daha güçlü ve başarılı kılmaktadırlar (20, 21).

3. DUYGUSAL ESNEKLİK (PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK)

3.1. Duygusal Esneklik (Psikolojik Sağlık) Tanımı

Duygusal esneklik, diğer adıyla psikolojik sağlık terimi; Latince “resiliere” kökünden türemiş ve resilient; esnek ve esnek olabilme, özüne dönebilme yeteneği ve esnekliği anlamlarına gelmektedir (8, 22, 23).

Marici (2015) ye göre duygusal esneklik (psikolojik sağlık) ten söz edebilmemiz için iki koşulun var olması gerekmektedir. Bunlar;

1. Travma, stres, olumsuz olay ve durumlar, zor koşullar, olağan dışı ve kötü durumların var olması,
2. Olumsuz olaylar ve olağandışı durumlara uyum sağlama ve başarılı olarak iyileşmedir (Akt. Temel, 2017) (24, 25).

Duygusal esneklik (Psikolojik sağlık); bireyin hayatında herhangi bir olumsuzluk durum ya da zor koşullar ile karşılaştıktan sonra değişim yaşayarak eski haline dönebilme, kendini iyileştirebilme, zorlukları yenme, uyum sağlama, toparlanabilme, dayanıklı olma ile beraber etkili çabasıyla iyi halini koruma ve önceki haline dönebilme becerisidir (8, 26-28).

Duygusal esneklik (Psikolojik sağlık) bireyin herhangi bir stres oluşturan etkene maruz kalması, zorlu ve değişen yaşam koşullarından etkilenmesi durumunda yaşamış olduğu stresten en az düzeyde etkilenmesi, kendini dirençli kılması, iyilik halini sürdürmesi, esnekliğini koruması ve kendini toparlayabilme gücüdür (29, 30).

Duygusal esneklik (Psikolojik sağlık) olağandışı durum ve koşullarla karşılaşan bireyin yaşadığı zorlukları atlattırken duruma olumlu uyum sağlama, esnekliğini koruyabilme ve yeniden başarıyı hedefleme yeteneğidir (28, 31, 32).

Ülkemizde bu konuda yapılmış olan araştırmalarda, İngilizce de “resilience” olan sözcüğün tam olarak Türkçe karşılığında ortak noktaya varılamamıştır. Bu araştırmalarda yılmazlık (33-36), kendini toparlama gücü (37), psikolojik sağlık (38-41), dayanıklılık (28) gibi kelimelerin alanda kullanıldığı görülmektedir (Akt. Toprak, 2014) (42).

Psikolojik sağlık araştırmalarının pek çoğunda mutluluk, yaşamdan doyum gibi olumlu duygu, düşünce ve davranışların desteklenip, uyumsuzluk, duygusal stres, patolojik problemler gibi olumsuz duyguların reddedilmesi gerektiği vurgulanmıştır. Söz konusu duyguların aynı zamanda duygusal esnekliği olumlu ve

olumsuz yönde etkileyen durumlar olduğu düşünülürken ergenlerin başa çıkma becerilerinin artırılması gerekliliği kaçınılmazdır. Bu bağlamda spor, müzik ve sanat aktivitelerinin etkili olduğu görülmüştür. Özellikle sanatın hem sağlıklı hem de problemlili ergenlerin rahatlatılmasında etkin bir yol olduğu görülmektedir (43-45).

Duygusal esneklik her türlü koşul ve durumda yüksek düzeyde uyumu içeren ve bu sürece katkı sunan koruyucu faktörler ile var olan risk faktörlerinin etkileşimi sonucunda meydana gelir (46).

3.2. Duygusal Esnekliğin Gelişiminde Risk Faktörleri

Risk kavramı olağan üstü koşullar, zorluk, sıkıntı ya da felaketler vb. olumsuz durumları ifade eder (47).

Risk faktörleri; çocuk ve ergenlerin suçluluk, okulla ilgili olumsuz deneyimler gibi toplumda kabul edilmeyen durumları ya da bir problemin devam etmesi ve sorunun ortaya çıkmasında sebep olan faktörleri içeren veya onun zararına yol açacak olan etkenlerle karşılaşma olasılığını arttıran etmenlerdir (31, 48-50).

Bireysel Risk Faktörleri: Fetal alkol ve ilaç kullanımı, ergen gebeliği, prematüre doğum, uyumsuz ve utangaç kişilik yapısı, düşük IQ seviyesi, kronik hastalıklar, ruhsal bir hastalığının olması, madde kullanımı, akademik başarısızlık, yetersiz özgüven duygusu, grup aidiyeti duygusu, kaygılı kişilik yapısı, benlik saygısının düşük olması, hastalıklara karşı açık olma, kendini kontrol edememe, sorunlar karşısında etkin baş edememe, öfkeli olma, kendini yeterli ifade edememe, davranış bozuklukları, engellemelere karşı düşük toleranslı olma, hiperaktiflik, agresif kişilik yapısı ve genetik bozukluklardır (8, 29, 40, 47, 51-55).

Ailesel Risk Faktörleri: Kalabalık nüfuslu ailede yaşama, iki çocuk arasındaki sürenin 2 yıldan az olması, ebeveynlerden birinin ruhsal veya kronik hastalığının olması, madde kullanan anne baba varlığı, suça karışmış anne babaya sahip olma, evlat edinilmiş olma, ebeveynlerin boşanması, ölüm, ya da tek ebeveyne sahip olma, aile içinde şiddet, ihmal ya da istismar, anne baba ile iletişim sorunları, tutarsız disiplin anlayışı, kardeşler arasında anlaşmazlıklar, yoksulluk, anne babanın eğitim düzeyinin düşük olması, ebeveyn yoksunluğu, aile geçimsizliği gibi faktörler sayılabilir (8, 47, 52, 56-58).

Çevresel ve Toplumsal Risk Faktörleri: Yetersiz sosyoekonomik durum, fiziksel ve cinsel kötüye kullanım, yoksulluk, yetersiz beslenme, çocuk ihmali, yetersiz akran desteği, toplumsal şiddete maruziyet, ev, okul veya diğer alanlardan yeterli hizmet alamama, rol model eksikliği, madde kullanımı, işsizlik, göç, suç oranının yüksek olması, doğal afetler, terör, savaş, evsizlik ve ailevi sorunlar olarak sayılabilir (8, 29, 47, 51, 52, 59, 60).

3.3. Duygusal Esnekliğin Gelişiminde Koruyucu Faktörler

Koruyucu faktörler; risklerin, bireyin yaşadığı ya da yaşayacağı zorlukların ve olumsuz koşulların etkilerini azaltan ya da onları yok eden kişinin risk faktörlerine karşı uyum geliştirmesini sağlayan ve bireye öz-yeterlik kazandıran, kendine olumlu yön çizip gelişmesini sağlayıp bu sürece katkıda bulunan faktörlerdir (8, 27, 48, 40, 51).

Koruyucu faktörler, stresle başa çıkma becerisinin oluşmasında ve ortaya çıkmasında etkilidir. Etkili bir başa çıkma ile psikolojik, duygusal ve fiziksel yükü azaltıp hafifletmeyi amaçlar ve psikolojik sağlamlığın en önemli göstergelerindendir (Akt. Ergün, 2016) (61, 62).

Bireysel Koruyucu Faktörler: Olumlu duygulara sahip olma, olumlu düzeyde zeka kabiliyeti, olumlu akademik yeterlilik, benlik saygısının yüksek olması, gelecek planı yapabilme, iyi düşüncelere sahip olma, kendi hayatında hakimiyetinin olması, mizah anlayışı, etkili problem ve sorunları çözebilme yeteneğine sahip olma, empati kurabilme, sorumluluk alma, yardımseverlik, öz-yeterliğe sahip olma, iyimser olma, umut etme, öz farkındalık, düzgün karakter, kendi kendine yetme duygusu, yüksek yaşam doyumu, başarılı ve mutluluğa sahip olma, nezaketli ve hoşgörülü, anlayışlı, entelektüel kapasitenin yüksek olması, sağlıklı biyolojik yapıya sahip olma, sosyal beceriler, aile bireylerinde kronik ya da kalıtsal hastalığın az olması, yüksek sosyal duyarlılıktır (Akt. Gündüz Algünerhan, 2017) (8, 40, 47, 60, 63, 65-68).

Ailesel Koruyucu Faktörler: Olumlu ebeveyn çocuk ilişkisi, iyi ebeveyn niteliklerine sahip olunması, aile çocuğun geleceği ile ilgili olumlu beklentiler içinde olması ile birlikte yaşama, eğitim düzeyi yüksek olan anne ve babaya sahip olma,

aile içinde en azından bir kişi ile yakın bağın olması, güven duyulan ortamın varlığı, ebeveyn ayrılığının olmaması, ailede ruhsal veya kronik herhangi bir hastalığın olmaması, aile de yardımseverliğin olması, özerkliğin olması, çocuklara duygularını anlatmasına izin verilmesi, aile büyükleriyle olumlu ilişkiler içinde olma, kardeşler arasındaki uyumlu bağların olması, kardeş sayısının dördün altında olması, sosyo ekonomik düzeyin iyi oluşu, sıcak aile bağlarının olması, çocuğun ihtiyacı olduğunda yardım alabilmesidir (Akt. Bulut, 2016) (8, 40, 47, 26, 60, 67-69).

Çevresel ve Toplumsal Koruyucu Faktörler: Uyumlu ve olumlu ilişkilere sahip olma, toplumdan olumlu destek alma, okul ilişkilerinin olumlu olması, arkadaşlarının olumlu desteği, rol modelin iyi özelliklerde olması, olumlu davranış biçimlerinin olması, yakın akran ilişkileri, psikolojik olarak sağlıklı olma, yaşına uygun spor ve sanat aktiviteleri ile uğraşma, sosyal desteğin olması, başarılı akademik ortam, ailenin dışında bir yetişkinle olumlu ve sıcak bir ilişkinin olmasıdır (Akt. Gündüz Algünerhan, 2017) (8, 26, 40, 47, 60, 63, 67, 68, 70, 71).

3.4. Duygusal Esnekliği Yüksek Olan Ergenlerin Özellikleri

Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler sosyal, duygusal, akademik ve bilişsel özellikler olmak üzere üç başlıkta açıklanabilir.

Sosyal Özellikler: Arkadaşlık kurabilme yetisi yüksek olup rahatlıkla arkadaşlık kurabilen, çevresindeki insanlardan olumlu tepkiler alan, etkili iletişim becerisine sahip, empati kurabilen, mizah anlayışı olan, ailesi tarafından desteklenen, yardım almadan işlerini halledebilen, etkili problem çözme becerisine sahip, sağlıklı, uyumlu ve olumlu ilişkiler oluşturma, yürütme ve geliştirme becerisi yüksek olan özellikler içermektedir.

Duygusal Özellikler: Öz-yeterlik duygusu güçlü olan, yüksek özgüven, yüksek benlik saygısı ve kendini kabul özellikleri olan, iyimser olan, duygularını kendi denetiminde yaşayabilen ve duygularının farkında olan, yılmazlık özelliği bulunan, uyum sorunu çekmeyen bu becerisi yüksek olan birey özelliklerini içerir.

Akademik ve Bilişsel Özellikler: Zihinsel yeterliliği iyi düzeyde olan, başarılı, planlama becerisine sahip, geleceği düşünebilen, olumsuz durumlar karşısında mantıklı çözümler üretebilen, araştırma azmi olan, çevresini motive eden

ve liderlik vasfı olan, bir amacı ve geleceğe yönelik planları olan şekildeki kişisel özellikleri içerir (Akt. Ergün, 2016) (26, 50, 62, 73-76).



4. SANAT VE SANAT TERAPİ AKTİVİTELERİ

4.1. Sanat ve Sanat Terapi Tanımı

Britannica Ansiklopedisi (2017)'ne göre sanat “ bireyin kendisini dışında diğer insanlarla paylaşabildiği, estetik açıdan görünüşü olan objeler, nesnelere ve deneyimlerle yapılan yaratıcılık sırasında düşünme, hayal ve beceriyi kullanmak” olarak tanımlamıştır (72).

Sanat sıradan olanı, sıra dışı tecrübeye dönüştürmenin bir yoludur. Sanat var olma, bilme ve harekete geçme şeklidir. Diğer bir deyişle; insanın kendi içine yaptığı yolculuğudur, ruhsal bir yol, ruhani bir yolculuktur (77, 78).

Amerikan Sanat Terapisi Derneği'ne göre Sanat Terapisi; Ruh sağlığını iyileştirme amacı olan yaşı kaç olursa olsun her bireyin fiziksel, duygusal ve zihinsel durumlarının daha iyiye gitmesini sağlayan, onları iyileştiren ve geliştiren sanat yaparak yaratma sürecidir (79).

Sanat Terapisi, sanat materyallerini kullanarak imgelemin iç görü, bütünlük ve iyileşme yaratma gücünden yararlanarak bireylerde psikolojik olgunlaşma oluşturma aracıdır. Sanat terapisi, sözel dil aracılığıyla bastırılmış duyguları ve altında yatan çatışmaları ifade etmede oldukça başarılı ve etkili dışavurum aracıdır (80).

Düşünülen, hissedilen duygular, düşünceler görüntülere dönüşür ve ifade olarak anlam kazanır. Sanatı içselleştirmiş her birey yaşadığı olumsuzlukları, baskı altında tuttuğu tüm duygu, düşünce ve hislerinin duygusal ifadelerle dönüştürür ve ortaya koyar. Tüm bunlarla birlikte sanat terapi; sanatsal ürünlerin kullanıldığı dışavurumcu bir terapi ve iyileştirme yöntemidir (80, 81).

Sanat, ergenlerin kendini ifade etmesi ve kendisiyle ilgili duygularına dair iç görüşünün artmasını sağlaması nedeniyle sanat etkinliklerinin özellikle gençler için doğal ve tehdit edici olmayan bir ortam sağlayarak onların sürece katılımlarını güçlendirdiği bilinmektedir. Özellikle duygusal olarak bloke olmuş ya da istemediği durumlara ve kişilere karşı duygularını sağlıklı ifade edemeyen ergenlerde iletişime geçme aracı olarak değerlendirilebilir. Sanat aktiviteleri; bireyin esnekliğini artırarak olumsuz duygularla başa çıkabilme gücünün destekleme yolu olarak kullanılabilir (82, 83).

4.2. Sanat Aktiviteleri Çeşitleri

Görsel sanatlar terapisi, dans ve hareket terapisi, müzik terapi, dışavurumcu sanat terapisi, şiir terapisi ve mandala terapisisidir.

4.3. Çocuk Hemşireliğinde Sanat Aktiviteleri

Çocuk hemşiresinin toplum içerisinde yaşayan çocuğun sağlıklı büyüme ve gelişmesini sağlamak gibi bir misyonu vardır. Ergenlik döneminde yaşanan problemler düşünüldüğünde bu sürecin olumlu davranış özellikleri göstererek atlatılmasında etkin rol oynayabilir. Ayrıca ergenin olumsuz ve riskli davranışlar gösterme olasılığını önceden keşfederek konu ile ilişkili uzmanlara ergeni yönlendirebilir. Bu keşfetme süreci içerisinde çocuk hemşiresinin gerek gözlem gerekse sözlü olmayan iletişim tekniklerini aktif olarak kullanması gerekebilir. Görsel sanatlar, dans ve hareket, müzik, dışavurumcu sanat, şiir ve mandala gibi sanat aktiviteleri hemşirenin ergen ile iletişim kurmasında kullanacağı etkin bir araç haline gelebilir. Ergenin ifade etmediği pek çok olumlu ya da olumsuz duygusunu bu sanat aktiviteleri ile değerlendirerek ortaya çıkabilecek riskleri engelleyebilir (8, 9).

5. MANDALA

5.1. Mandala Tanımı

Mandala daire, yuvarlak, bütünlük, tamamlanma ve hatta ilkel bir ses anlamına gelen sanskritçe bir kelimedir. “Manda” (Enerji-Öz), “La” (Kap) anlamına gelmektedir. Kısacası; mandala’ ya “özü içeren kap” diyebiliriz (84-87).

Mandala; insanı şaşırtabilecek, farklılık yaratabilecek bir mucize; içimizde var olan ama nasıl kullanmamız gerektiğini bilmediğimiz bir sürü yetimizin kılavuzudur (84).

Carl Jung, mandala yaratmanın bilinç dışını bilince getirmeye yardımcı olduğuna inanıyordu. Joseph Campbell, mandala çizmeyi hayatımızın bölük pörçük parçalarını bir araya getirmek, bir merkez bulmak, bütünlüğe doğru gitmek olarak tanımlamıştır. Richard Moss, mandalaları kişisel büyüme sistemi olarak kullanmış, içimizdeki zihinsel ve duygusal gerçeklik ile dış dünyadaki gerçekliği uzlaştırmıştır (84).

Mandala dışı vurum sanatıdır, arzu edileni yaratmaktır, sanatsal betimlemenin gücünü kullanmaktır. Mandalalar, sürekli olarak izleyebileceğimiz ve doğrulayabileceğimiz çok pratik şekillerde, bu kaynamayı gerçekleştirmemize yardımcı olacak, noktaları ekleyip onları birleştirerek gerçekliği fiilen nasıl etkileyebileceğimizi görmemize imkân sağlayacak fiziksel araçlardır (84, 85).

Mandalalar şuanda dün ve bir gün önce ona getirmiş olduğunuz enerjiyi içerir. Yarın, bugün ve yarın getireceğimizi içerecektir. Aldığınız ve yaydığınız enerjinin farkında olmak olabileceğinizin en iyisi olma yolunda doğru atılan muazzam bir adımdır. Bunun içinde kendimizle, başkalarıyla ve gezegenle olan etkileşimimiz önemlidir (84).

5.2. Mandala Nasıl Çizilir?

Mandala yapmak için kullanılması önerilen malzemeler:

- Karakalem ve pastel boya, keçeli kalem ile kullanılmaya uygun dokulu resim kartonu, resim defteri veya A4 boyutunda renkli kâğıtlar.
- Renkler kullanılırken kişiye ilham veren renkler seçilebilir. İdeali sekiz veya daha fazla renktir (Kırmızı, mavi, sarı, yeşil, mor, turuncu, pembe, turkuaz, kahverengi, siyah ve beyaz).

- Bitmiş eser için sabitleyici.
- Tüm mandala araştırmalarına başlamadan önce nefes araştırması yapılması önerilmektedir (84).

5.3. Mandala Nasıl Yaratılır?

1. Kâğıdınızı ve boyanızı hazırlayın. Kolayca dosyalayabilmek için A4 boyutu en uygundur.
2. Gözlerinizi kapatın ve neler hissettiğinin kaydedin.
3. Neler hissettiğinizin enerjisini çizme niyetine girin.
4. Ne çizeceğinizi düşünmeksizin, sadece rahatlayın ve özellikle bir şey çizmeye başlamadan neler hissettiğinizi çizmeye başlayın.
5. Çizimin merkezden akmasına izin verin; kendinizle bağlantı kurun.
6. Eğer aklınıza kelimeler gelirse onları yazın ve tekrar aklınızdan çıkarın.
7. Kendinizi eleştirin neyi neden yaptığınızla yüzleşin size ağırlık yapan duygularınızı sorgulayın.
8. Sanki kendinizin arkasında duruyormuş ve neler olduğuna bakıyormuş gibi hissedin.
9. Daha sonra tekrar kendinize dönün ve farkındalığınızı tüm vücudunuza gönderin.
10. Çizimin tamam olduğunu hissedene kadar devam edin.
11. Çizimin o anda neler hissettiğinizin mükemmel bir temsili olduğunu tasdik edin (84).

6. GEREÇ VE YÖNTEM

6.1. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Bu araştırma, Zonguldak ili Kozlu ilçesinde bulunan T.C. Milli Eğitim Bakanlığına bağlı Kozlu Anadolu Lisesi'nde 01 Ocak 2017 ile 31 Mayıs 2017 tarihleri arasında, tam gün eğitim gören 9., 10., 11. sınıf öğrencilerinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. 12. sınıf öğrencileri üniversite sınavına girecekleri ve yoğun ders programları gerekçesiyle araştırmaya dâhil edilmemiştir.

6.2. Araştırmanın Tipi ve Evreni

Araştırma deneysel tipte bir araştırmadır. Araştırmanın evrenini Zonguldak ili Kozlu ilçesinde T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı Kozlu Anadolu Lisesi 9., 10. ve 11. sınıflarına devam eden ve araştırmaya katılmayı kabul eden 586 öğrenci oluşturmuştur.

6.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma;

- Birinci aşamasında ergenlerin duygusal esnekliğini etkileyen psikolojik sağlık, öz-yeterlik ve olumlu-olumsuz duygu düzeylerinin belirlenmesi,
- İkinci aşamasında ise psikolojik sağlık, öz-yeterlik ve olumlu duyguları yetersiz ergenlerde duygusal esnekliğinin artırılması için bir sanat aktivitesi yöntemi olan mandala çizme ve boyamanın etkisinin değerlendirilmesi amacı ile gerçekleştirilmiştir.

6.4. Araştırmanın Hipotezleri ve Önemi

H₀: Psikolojik sağlık, öz-yeterlik, olumlu olumsuz duygu düzeyleri arasında duygusal esnekliği etkileyecek boyutta bir ilişki yoktur.

H₁: Ergenlerin psikolojik sağlık, öz-yeterlik ve olumlu duygu düzeyleri düşüktür.

H₂: Duygusal esneklik psikolojik sağlık, öz-yeterlik ve olumlu duygulardan etkilenir.

H₃: Mandala çizme ve boyama gibi sanat aktiviteleri ergenin psikolojik sağlamlığının, öz-yeterliğinin ve olumlu duygularının güçlendirilmesine yardımcı olarak duygusal esnekliğini arttırabilir.

Araştırma Türkiye’de mandalanın sağlık araştırmalarında ve Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği alanında kullanılacağı ilk araştırma olacaktır. Deneysel olarak planlanması nedeniyle elde edilen bulgular yüksek kanıt düzeyi ile literatüre katkı sağlamıştır.

6.5. Araştırmanın Örneklem Büyüklüğü ve Seçimi

Araştırmanın evreni 586 öğrencidir. Bu evrenden; bilinmeyen sıklıkla %5 olasılıkla ve %95 güven seviyesi ile 254 öğrenciye (n=254) ulaşılarak Öğrenci Bilgi Formu, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12), Ergenler için Olumlu ve Olumsuz Yaşantı Ölçeği ve Çocuklar için Öz-yeterlik Ölçeği uygulanmıştır.

6.6. Deneysel Uygulama (Mandala) İçin Kullanılacak Örneklem Sayısı

Elde edilen ilk bulgular çerçevesinde tüm ölçek puanlarının toplamından en düşük puan alanlardan minimum 41 öğrenci deney 41 öğrenci kontrol grubu atanarak araştırmanın girişimsel kısmı gerçekleştirilmiştir.

6.7. Araştırmanın Ön Araştırması

586 öğrenciden oluşan evrenden örneklem formülü hesaplamasıyla %5 olasılık ve %95 güven aralığıyla 254 kişilik örneklem oluşturulmuştur. Örneklem grubuna Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12), Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği (ÇÖYÖ) ve Ergenler İçin Olumlu ve Olumsuz Yaşantı Ölçeği (OOYÖ) uygulandı ve her öğrenci için ölçek puanı hesaplanmıştır. Tüm ölçek puanlarının toplamından en düşük puan alanlar arasında düşükten yükseğe doğru sıralama yapılmıştır. Sıralamada en düşük puan 82 öğrenci araştırma örneğine alınıp, rastgele örnekleme yöntem ile numarası tek sayı olan 41 öğrenci deney, çift sayı olanlar 41 öğrenci kontrol grubuna atanmıştır.

586 (N=Evren)



Araştırmalar için bilinen evrenden güven seviyesi ve kabul edilebilir hataya göre önceden örneklem büyüklüğü hesaplama tablosuna göre örneklem hesaplama (%5 hata ve %95 güven aralığında)



254 (n=Örneklem)



ÇGPSÖ-12, OÖYÖ ve ÇÖYÖ uygulandı.



En düşük puan alanların (n=82) rastgele örnekleme yöntemi ile tek sayılar deney guruba çift sayılar kontrol grubuna atanmıştır.

Tablo 1. Araştırma deney grubu (n=41) ve kontrol grubunun (n=41) toplam ölçek puan dağılımı

Tek Numaralar	Deney Grubu Puanları	Çift Numaralar	Kontrol Grubu Puanları
1	84.0	2	107.0
3	105.0	4	108.0
5	111.0	6	118.0
7	114.0	8	119.0
11	117.0	10	120.0
13	120.0	12	121.0
15	121.0	14	122.0
17	122.0	16	122.0
19	125.0	18	125.0
21	125.0	20	126.0
23	126.0	22	129.0
25	126.0	24	130.0
27	128.0	26	133.0
29	128.0	28	134.0
31	129.0	30	134.0
33	130.0	32	134.0
35	131.0	34	135.0
37	134.0	36	136.0
39	134.0	38	137.0
41	135.0	40	137.0
43	135.0	42	138.0
45	136.0	44	138.0
47	137.0	46	139.0
49	137.0	48	139.0
51	137.0	50	139.0
53	137.0	52	141.0
55	140.0	54	141.0
57	141.0	56	144.0
59	142.0	58	144.0
61	143.0	60	145.0
63	144.0	62	145.0
65	144.0	64	146.0
67	144.0	66	146.0
69	146.0	68	147.0
71	146.0	70	147.0
73	146.0	72	148.0
75	147.0	74	148.0
77	148.0	76	148.0
79	148.0	78	149.0
81	148.0	80	149.0
83	149.0	82	149.0

6.8. Veri Toplama Formları

Veriler toplanırken öğrencileri tanıtıcı özellikleri içeren Ek I: “Öğrenci Bilgi Formu” kullanıldı. Duygusal esnekliklerini belirlemek için Ek II: “Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12)” kullanıldı. Ergenlerin yaşamlarında hissettikleri olumlu ve olumsuz durumları belirlemek için Ek: III: “Ergenler İçin Olumlu ve Olumsuz Yaşantı Ölçeği (OOYÖ)” kullanıldı. Ergenlerin öz-yeterlik düzeylerini belirlemek için Ek IV: “Çocuklar için Öz-yeterlik Ölçeği (ÇÖYÖ)” kullanıldı.

6.8.1. Öğrenci bilgi formu

Öğrencinin adı, soyadı, yaşı, cinsiyeti, sınıfı, akademik başarısı, sportif ve sanatsal faaliyetleri, ailenin kaçınıcı çocuğu olduğu, anne ve babasının çalışma durumu, anne baba birlikte mi?, anne ve babasının eğitim durumu, kardeş sayısı, kendisine ait bir odası var mı?, rahatlamak için kullandığı yöntemler (spor yapma, müzik dinleme, arkadaşları ile vakit geçirme, internette gezinme, resim yapma vb.) öğrenci bilgi formunu oluşturmuştur.

6.8.2. Çocuk ve genç psikolojik sağlık ölçeği (ÇGPSÖ-12)

Ergenlerde psikolojik sağlamlığı ölçme amacıyla Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12) kullanılmıştır. Ölçeğin 28 maddelik orijinal formu üç alt ölçek ve sekiz alt boyuttan oluşmaktadır (Liebenberg, Ungar ve Van de Vijver, 2012). Kısa form çalışması Liebenberg, Ungar ve LeBlanc (2013) tarafından yapılmış ve iki farklı araştırma sonucunda 12 maddelik bir yapı elde edilmiştir (“Kendimi okuluma ait hissediyorum”, “Ailem zor zamanlarımda yanımdadır”). Uyarlama çalışması Arslan (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin madde faktör yüklerinin .54 ile .81 arasında değiştiği ve 12 maddenin toplam varyansın %51.28’inin tek faktör tarafından açıklandığı görülmüştür. Ölçüt geçerliliği kapsamında olumlu olumsuz duygular ve öz-yeterlikle ilişkisine bakılmış, ÇGPSÖ-12 ile öz-yeterlik ve olumlu duygular arasında pozitif, olumsuz duygular ile negatif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu görülmüştür. İç tutarlık katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ölçeğin iyi düzeyde uyuma sahip

olduğunu göstermiştir. Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınan yüksek puan çocuk ve gençlerin psikolojik sağlamlıklarının yüksek olduğunu göstermektedir (88).

6.8.3. Ergenler için olumlu olumsuz yaşantı ölçeği (OOYÖ)

Olumlu ve Olumsuz Yaşantı Ölçeği, olumlu ve olumsuz duyguları ve iyi oluşu ölçmek için Diener ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilmiş kısa bir ölçektir. Ergen örneklemi ile Telef (2013) tarafından yapılan geçerlik ve güvenilirlik araştırması sonucunda ölçeğin aslında ve üniversite öğrencileri ile yapılan uyarlama araştırmasında olduğu gibi ölçeğin iki faktörden oluştuğu, olumlu yaşantı boyutunun varyansın %28.91' ini ve olumsuz yaşantı boyutunun varyansın %22.41' ini açıkladığı saptanmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .54 ile .76 arasında hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri RMSEA= 0.04, SRMR=0.03, GFI=0.96, NFI=0.97, RFI=0.96, CFI=0.99 ve IFI=0.99 olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirlik araştırmasında elde edilen Cronbach alfa katsayısı olumlu yaşantı boyutu için .84 ve olumsuz yaşantı boyutu için .75 olarak hesaplanmıştır. Olumlu ve Olumsuz Yaşantı Ölçeği'nin her bir maddesi 1 ile 5 aralığında puanlanmakta ve 1 “Çok nadir ya da hiçbir zaman”, 5 “Çok sık ya da her zaman” şeklinde ifade edilmektedir. Ölçek bağımsız ya da ayrı iki tip duyguyu ölçtüğünden dolayı ayrı ayrı puanlanır. Olumlu ve olumsuz puanların toplamı 6 ile 30 arasında değişmektedir (18).

6.8.4. Çocuklar için öz-yeterlik ölçeği (ÇÖYÖ)

Çocuklar için Öz-yeterlik Ölçeği, Muris (2001) tarafından 12–19 yaşları arasındaki ergenlerin sosyal, akademik ve duygusal öz-yeterliklerini ölçmek amacı ile geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama araştırması Telef ve Karaca (2012) tarafından yapılmıştır. Çocuklar için öz-yeterlik ölçeğinin Türkçe ve İngilizce formlar arasındaki korelasyonlar ölçeğin geneli için .95, alt faktörlerden akademik öz-yeterlik .93, sosyal öz-yeterlik .94 ve duygusal öz-yeterlik .91 ($p < .01$) olarak bulunmuştur. Açıklayıcı faktör analizi sonunda toplam açıklanan varyansın %43.74 olduğu ve maddelerin 3 faktör altında toplandığı saptanmıştır. Ölçeğin maddelerinin faktör ortak varyansına ilişkin öz değerlerine bakıldığında ise .30 ile .59 arasında hesaplandıkları

görülmüştür. Doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri RMSEA= .049, NFI= .95, CFI= .96, GFI= .94 ve SRMR= .066 olarak bulunmuştur. Ölçeğin ayırt edici geçerliği araştırmasında alt-üst % 27'lik grup karşılaştırması yapılmıştır. Elde edilen t testi değerlerinin 10.98 ile 21.17 arasında değiştiği ve tüm maddelerin $p < .001$ düzeyinde anlamlı olduğu görülmüştür. Çocuklar için öz-yeterlik ölçeğinin iç tutarlık katsayıları incelendiğinde ölçeğin geneli için .86, alt boyutlarından akademik öz-yeterlik için .84, sosyal öz-yeterlik için .64, duygusal öz-yeterlik için .78 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise .75 ile .89 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçüt-bağımlı geçerliği için Schwarzer ve Jerusalem (1979) tarafından geliştirilen lise öğrencileri için Piko, Gibbons, Luszczynska, Teközel (2002) ve ilköğretim ikinci kademe öğrencileri için Vardarlı (2005) tarafından geçerlik ve güvenilirlik araştırması yapılmış olan genel öz-yeterlik ölçeği kullanılmıştır. İki ölçeğin uygulanmasından elde edilen puanlar arasında Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu .57 ($p < .001$) olarak bulunmuştur. Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği beşli likert tipi (1= hiç ve 5= çok iyi) bir ölçektir. Toplam öz-yeterlik alt faktör puanları ilgili maddeler toplanarak hesaplanır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 105, en düşük puan ise 21'dir. Ölçekten alınan yüksek puan çocuklar ile ilgili öz-yeterlik düzeyinin yüksek olduğuna ve ölçekten alınan düşük puan ise çocukların öz-yeterlik düzeyinin düşük olduğuna işaret etmektedir (20).

6.9. Uygulama

Örnekleme alınan öğrencilerin Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12), Ergenler için Olumlu ve Olumsuz Yaşantı Ölçeği ve Çocuklar için Öz-yeterlik Ölçeğinden aldığı puanlar en düşükten en yükseğe doğru sıralanmış ve her üçünden de düşük puan alan öğrenciler kendi içinde tekrar sıraya konulmuştur. Sıralamaya konulduğunda 82 öğrencinin her üç ölçekten de en düşük puanları aldığı görülmüştür. 82 öğrenci kendi içinde sıralanmış, rastgele atama yöntemi ile numarası tek sayı olan 41 öğrenci deney, numarası çift sayı olanlar 41 öğrenci kontrol grubuna atanmıştır.

Araştırmaya başlamadan önce araştırmacı ve tezin danışmanı mandala eğitimi veren bir uzmandan mandala çizme ve boyama eğitimi almıştır (EK-IX). Deney grubuna alınan öğrencilere 1 Ocak 2017 - 31 Mayıs 2017 arasında duygusal esnekliğin artırılmasında etkili olan bir sanat aktivitesi olan mandala seansları

uygulanmıştır. Mandala çizim seansları sırasında kuru kalemler (Faber-Castell 12’li Boya Kalemi), jel kalemler (Uniball Signo 8 Renk), özel çizim kalemleri (Artline 0.5 mm ve 0.8 mm) ve A4 kağıtları (Copier Bond Siyah ve Beyaz) kullanılmıştır. Katılımcılara çizim sırasında daha kolay konsantre olmaları için rahatlatma müziği (Seda BAĞCAN-Ra Ma Da Sa, <https://www.youtube.com/watch?v=0-CZynUaj60>) dinletilmiştir. Mandala çizim ve boyama deney grubundaki öğrencilere öğretilerek ve dört hafta boyunca haftada bir gün 30 dakika çizim ve boyama faaliyeti devam ettirilmiştir. Deney grubuna alınan her öğrencinin birinci ve dördüncü çizim seansları arasında mandala çiziminde gösterdiği gelişim kayıt altına alınmıştır (Ek-X). Deney grubundaki katılımcılara her mandala çizim ve boyama seansı sonunda veri toplama araçları yeniden uygulanmıştır. Bu süre içerisinde kontrol grubuna müdahale edilmemiştir. Dört haftanın bitiminde deney ve kontrol grubuna başlangıçta veri toplamak için kullanılan üç ölçek yeniden uygulanmıştır.

Mandala boyama seans süresi ve seans sıklığı Kore Sanat Terapisi Birliği’nin 2013 yılında yayınladığı rapora göre belirlenmiştir. Bu rapora göre; mandalanın boyama süresinin 20-30 dakika arasında değişebileceği bildirilmiştir. Bir danışman, bir sanat terapisti ve araştırmacının kendisi tarafından devam edilen mandala seansları sonrasında 30 dakikalık mandala boyama periyodunun katılımcılarda yeterli performans elde etmek için gereken süre olduğuna karar verilmiştir. Bu sürenin başlangıcında her katılımcıya içinde kırmızı, turuncu, sarı, açık yeşil, yeşil, gök mavisi, mavi, mor, kahverengi, kızıl kahve, beyaz ve siyah renklerden oluşan 12 renkli boyama kalemi kutusu verilmiştir. Her seansın başında katılımcılara “Lütfen duygularınızı renklerle ifade edin. Lütfen çevrenizdeki diğer insanlarla sohbet etmeyin ve tartışmayın.” şeklinde uyarı yapılmıştır (89).

6.10. İstatistiksel Analiz

Araştırmada elde edilen bulgular değerlendirilirken, istatistiksel analizler için SPSS 24.0 istatistik paket programı kullanıldı. Çalışmada yer alan kategorik değişkenlere ait tanımlayıcı istatistikler frekans ve yüzde ile, sürekli değişkenler ortalama ve standart sapma ile gösterilmiştir. Sürekli değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro Wilk testi ile incelenmiştir.

Verilerin büyük çoğunluğu normal dağılıma sahipti, bu çerçevede parametrik yöntemler tercih edilmiştir. Sürekli değişkenlerin 2 grup karşılaştırmalarında bağımsız örneklem t testi; 3 ve daha fazla grup karşılaştırmalarında tek yönlü varyans analizi kullanıldı. Kategorik verilerin gruplar arası karşılaştırılmasında ise Pearson Ki-Kare testi ve Fisher Kesin Ki-Kare testleri kullanıldı. Ölçekler arası ilişkileri saptamak için Pearson Korelasyon analizi kullanıldı. Sonuçlar %95 güven aralığında, $p < 0.05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirildi. Genel güvenilirlik ve alt boyutların güvenilirliği için Cronbach's Alpha katsayısı hesaplanmıştır.



Tablo 2. Normal dağılım tablosu

Tests of Normality		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Uyg. Öncesi ÇGPSÖ-12	Kontrol	.134	41	.063	.910	41	.003
	Deney	.127	41	.092	.961	41	.174
Uyg. Sonrası 1. Hafta ÇGPSÖ-12	Deney	.135	41	.057	.970	41	.352
Uyg. Sonrası 2. Hafta ÇGPSÖ-12	Deney	.121	41	.136	.974	41	.453
Uyg. Sonrası 3. Hafta ÇGPSÖ-12	Deney	.095	41	.200*	.985	41	.864
Uyg. Sonrası 4. Hafta ÇGPSÖ-12	Kontrol	.134	41	.062	.937	41	.025
	Deney	.107	41	.200*	.971	41	.374
Uyg. Öncesi Akademik Öz-yeterlik	Kontrol	.113	41	.200*	.980	41	.693
	Deney	.105	41	.200*	.965	41	.229
Uyg. Sonrası 1. Hafta Akademik Öz-yeterlik	Deney	.138	41	.048	.958	41	.133
Uyg. Sonrası 2. Hafta Akademik Öz-yeterlik	Deney	.126	41	.101	.956	41	.117
Uyg. Sonrası 3. Hafta Akademik Öz-yeterlik	Deney	.172	41	.004	.919	41	.006
Uyg. Sonrası 4. Hafta Akademik Öz-yeterlik	Kontrol	.139	41	.043	.950	41	.070
	Deney	.106	41	.200*	.964	41	.224
Uygulama Öncesi Sosyal Öz-yeterlik	Kontrol	.121	41	.137	.973	41	.429
	Deney	.115	41	.197	.959	41	.149
Uyg. Sonrası 1. Hafta Sosyal Öz-yeterlik	Deney	.105	41	.200*	.965	41	.232
Uyg. Sonrası 2. Hafta Sosyal Öz-yeterlik	Deney	.125	41	.110	.953	41	.091
Uyg. Sonrası 3. Hafta Sosyal Öz-yeterlik	Deney	.113	41	.200*	.957	41	.122
Uyg. Sonrası 4. Hafta Sosyal Öz-yeterlik	Kontrol	.127	41	.096	.966	41	.261
	Deney	.111	41	.200*	.970	41	.334
Uyg. Öncesi Duygusal Öz-yeterlik	Kontrol	.105	41	.200*	.980	41	.667
	Deney	.129	41	.084	.959	41	.140
Uyg. Sonrası 1. Hafta Duygusal Öz-yeterlik	Deney	.076	41	.200*	.984	41	.826
Uyg. Sonrası 2. Hafta Duygusal Öz-yeterlik	Deney	.181	41	.002	.916	41	.005
Uyg. Sonrası 3. Hafta Duygusal Öz-yeterlik	Deney	.137	41	.050	.963	41	.206
Uyg. Sonrası 4. Hafta Duygusal Öz-yeterlik	Kontrol	.087	41	.200*	.979	41	.622
	Deney	.100	41	.200*	.978	41	.591
Uyg. Öncesi Genel Öz-yeterlik	Kontrol	.064	41	.200*	.987	41	.905
	Deney	.106	41	.200*	.982	41	.742
Uyg. Sonrası 1. Hafta Genel Öz-yeterlik	Deney	.085	41	.200*	.985	41	.867
Uyg. Sonrası 2. Hafta Genel Öz-yeterlik	Deney	.108	41	.200*	.963	41	.196
Uyg. Sonrası 3. Hafta Genel Öz-yeterlik	Deney	.135	41	.059	.945	41	.047
Uyg. Sonrası 4. Hafta Genel Öz-yeterlik	Kontrol	.104	41	.200*	.968	41	.289
	Deney	.079	41	.200*	.982	41	.742
Uyg. Öncesi Olumsuz Yaşantı	Kontrol	.125	41	.106	.970	41	.355
	Deney	.077	41	.200*	.988	41	.934

Tablo 2. (Devam) Normal dağılım tablosu

Tests of Normality		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Uyg. Sonrası 1. Hafta Olumsuz Yaşantı	Deney	.113	41	.200*	.964	41	.218
Uyg. Sonrası 2. Hafta Olumsuz Yaşantı	Deney	.089	41	.200*	.980	41	.684
Uyg. Sonrası 3. Hafta Olumsuz Yaşantı	Deney	.168	41	.005	.910	41	.003
Uyg. Sonrası 4. Hafta Olumsuz Yaşantı	Kontrol	.113	41	.200*	.928	41	.012
	Deney	.113	41	.200*	.977	41	.565
Uyg. Öncesi Olumlu Yaşantı	Kontrol	.129	41	.084	.958	41	.130
	Deney	.132	41	.070	.969	41	.324
Uyg. Sonrası 1. Hafta Olumlu Yaşantı	Deney	.102	41	.200*	.972	41	.407
Uyg. Sonrası 2. Hafta Olumlu Yaşantı	Deney	.116	41	.180	.955	41	.108
Uyg. Sonrası 3. Hafta Olumlu Yaşantı	Deney	.105	41	.200*	.980	41	.678
Uyg. Sonrası 4. Hafta Olumlu Yaşantı	Kontrol	.159	41	.010	.962	41	.183
	Deney	.131	41	.076	.953	41	.087
Uyg. Öncesi OÖYÖ	Kontrol	.136	41	.054	.918	41	.006
	Deney	.130	41	.079	.972	41	.401
Uyg. Sonrası 1. Hafta OÖYÖ	Deney	.086	41	.200*	.982	41	.759
Uyg. Sonrası 2. Hafta OÖYÖ	Deney	.120	41	.141	.976	41	.518
Uyg. Sonrası 3. Hafta OÖYÖ	Deney	.114	41	.200*	.957	41	.119
Uyg. Sonrası 4. Hafta OÖYÖ	Kontrol	.126	41	.100	.956	41	.115
	Deney	.088	41	.200*	.976	41	.519

* This is a lower bound of the true significance-Gerçek anlamlılığın alt sınırı

Tablo 3. Araştırma örnekleminin ölçekler bazında güvenirlik analizi

	Cronbach's Alpha Değeri
OÖYÖ (Ergenler için Olumlu-Olumsuz Yaşantı Ölçeği)	
Olumlu Yaşantılar Alt Boyut	0.890
Olumsuz Yaşantılar Alt Boyut	0.840
OÖYÖ Genel	0.906
ÇÖYÖ (Çocuklar için Öz-yeterlik Ölçeği)	
Akademik Öz-yeterlik Alt Boyut	0.770
Duygusal Öz-yeterlik Alt Boyut	0.790
Sosyal Öz-yeterlik Alt Boyut	0.680
Genel Öz-yeterlik Alt Boyut	0.818
ÇGPSÖ-12 (Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği)	0.735

6.11. Etik Konular ve Kurumsal İzin

Araştırmanın yapılabilmesi için 11.11.2016 tarihli 20496005-605.01-E.12725751 sayılı Zonguldak ili Kozlu Kaymakamlığı kurum izni (Ek V), 29.07.2016 tarihli 2016/20 toplantı numaralı BEÜ Sağlık Bilimleri Enstitü Yönetim Kurulu Kararı (Ek VI), 29.06.2016 kayıt tarihli 147 protokol numaralı BEÜ İnsan Araştırmaları Etik Kurul Kararı (Ek VII), araştırma için kullanılan ölçeklerin sahiplerinden alınan onay yazıları (Ek VIII) ekte sunuldu. Araştırma BEÜ-Bilimsel Araştırma ve Projeleri Koordinatörlüğü tarafından 2016-19093093-02 no ile 6500 TL karşılığında desteklenmiştir.

6.12. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Deney grubuna alınan tüm öğrencilerin mandala çizmeye istekli olmaması,
- Çizim yapılan ortamın fiziksel koşullarının uygun olmayışı,
- Çizim sırasında dinletilen rahatlama müziğinin öğrencilerin bazıları tarafından sevilmemesi.

7. BULGULAR

Tablo 4. Araştırmaya alınan katılımcıların sosyodemografik bulguları (n=82)

		n	%
Yaş	13-14	35	42.7
	15	32	39.0
	16-17	15	18.3
	Toplam	82	100.0
Cinsiyet	Kadın	56	68.3
	Erkek	26	31.7
	Toplam	82	100.0
Sınıf	9. Sınıf	45	54.9
	10. Sınıf	24	29.3
	11. sınıf	13	15.9
	Toplam	82	100.0
Akademik not	69 ve altı	23	28.0
	70-79	25	30.5
	80 ve üstü	34	41.5
	Toplam	82	100.0
Kaçıncı çocuk	1	41	50.0
	2	28	34.1
	3 ve üstü	13	15.9
	Toplam	82	100.0
Kardeş sayısı	1	13	15.9
	2	40	48.8
	3 ve üstü	29	35.4
	Toplam	82	100.0
Anne ve baba birlikteliği	Evet	74	90.2
	Hayır	8	9.8
	Toplam	82	100.0
Cevabınız hayır ise kiminle kalıyorsunuz?	Anne	4	4.9
	Baba	2	2.4
	Dede-Hala	1	1.2
	Yurtta kalıyor	1	1.2
Anne eğitimi	İlkokul	46	56.1
	Ortaokul	22	26.8
	Lise ve üstü	14	17.1
	Toplam	82	100.0
Baba eğitimi	İlkokul	22	26.8
	Ortaokul	23	28.0
	Lise ve üstü	37	45.1
	Toplam	82	100.0

Tablo 4. (Devam) Araştırmaya alınan katılımcıların sosyodemografik bulguları (n=82)

		n	%
Anne çalışması	Evet	18	22.0
	Hayır	64	78.0
	Toplam	82	100.0
Baba çalışması	Evet	73	89.0
	Hayır	9	11.0
	Toplam	82	100.0
Kendi odası var mı?	Evet	61	74.4
	Hayır	21	25.6
	Toplam	82	100.0
Spor yapma	Evet	26	31.7
	Hayır	56	68.3
	Toplam	82	100.0
Müzik dinleme	Evet	68	82.9
	Hayır	14	17.1
	Toplam	82	100.0
İnternette gezinme	Evet	29	35.4
	Hayır	53	64.6
	Toplam	82	100.0
Resim yapma	Evet	23	28.0
	Hayır	59	72.0
	Toplam	82	100.0
Arkadaşlarla vakit geçirme	Evet	37	45.1
	Hayır	45	54.9
	Toplam	82	100.0
Diğer rahatlama yöntemleriniz nelerdir?	Araba İle Gezme	1	1.2
	Kendini Dinlemek	1	1.2
	Kitap Okuma	4	4.9
	Oyun	1	1.2
	Uyumak	2	2.4

Araştırmaya alınan katılımcıların büyük bölümü 13, 14, 15 yaş aralığındadır (n=35, %42.7; n=32, %39.0). % 68.3'ü kadındır (n=56). %54.9'u 9. sınıf (n=45) diğer bölümü 10. ve 11. Sınıf (n=24, %29.3; n=13, % 15.9) öğrencisidir. % 58.5'inin (n=48) akademik ortalaması 69-79 arasındadır. %50'si (n=41) birinci ve %34.1'i (n=28) ikinci çocuktur. %48.8'inin (n=40) iki ve %35.4'ünün (n=13) üç ve üstü kardeşi vardır. Sadece %9.8 inin anne ve babası ayrıdır ve ayrı olanların yarısı annesi ile yaşamaktadır (n=4, % 4.9). %56.1'inin (n=46) annesi ilkökul mezunuyken, %45.1'inin (n=37) babası lise ve üzeri mezunudur. Babaların %89'u (n=73)

çalışırken, annelerin sadece %22'si (n=18) çalışmaktadır. Öğrencilerin büyük bölümünün kendine ait bir odası vardır (n=61, %74.4) (Tablo 4).

Rahatlama yöntemi olarak öğrencilerin kullandığı yöntemler şöyle sıralanmıştır: yarıdan azı spor faaliyetlerinde (badminton, basketbol, voleybol, futbol, futsal, masa tenisi, bocce, karete, judo, çim hokeyi, taekwando) bulunmaktadır (n=26, %31.7). Küçük bir bölümü sanat faaliyetlerinde (edebiyat, folklor, koro, müzik, şiir) bulunmaktadır (n=18, %21.6). Tamamına yakını müzik dinlemektedir (n=68, %82.9). Küçük bir bölümü resim yapmaktadır (n=23, %28). Yarısına yakını arkadaşları ile vakit geçirmektedir (n=37, %45.1) (Tablo 4).

Tablo 5. Deney ve kontrol grubunun sosyodemografik bulgularının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular (n=82)

		Kontrol		Deney		p
		n	%	n	%	
Yaş	13-14	20	%48.8	15	%36.6	X ² =1.281 p=0.527
	15	14	%34.1	18	%43.9	
	16-17	7	%17.1	8	%19.5	
Cinsiyet	Kadın	26	%63.4	30	%73.2	X ² =0.901 p=0.238
	Erkek	15	%36.6	11	%26.8	
Sınıf	9. Sınıf	26	%63.4	19	%46.3	X ² =2.666 p=0.264
	10. Sınıf	9	%22.0	15	%36.6	
	11. Sınıf	6	%14.6	7	%17.1	
Akademik not	69 ve altı	11	%26.8	12	%29.3	X ² =0.521 p=0.771
	70-79	14	%34.1	11	%26.8	
	80 ve üstü	16	%39.0	18	%43.9	
Kaçınıcı çocuk	1	20	%48.8	21	%51.2	X ² =5.079 p=0.079
	2	11	%26.8	17	%41.5	
	3 ve üstü	10	%24.4	3	%7.3	
Kardeş Sayısı	1	7	%17.1	6	%14.6	X ² =1.839 p=0.399
	2	17	%41.5	23	%56.1	
	3 ve üstü	17	%41.5	12	%29.3	
Anne baba birlikteliği	Evet	37	%90.2	37	%90.2	-
	Hayır	4	%9.8	4	%9.8	
Cevabınız hayır ise kiminle kalıyorsunuz?	Anne	3	%7.3	1	%2.4	-
	Baba	1	%2.4	1	%2.4	
	Dede-Hala	0	%0.0	1	%2.4	
	Yurtta kalıyor	0	%0.0	1	%2.4	

Tablo 5. (Devam) Deney ve kontrol grubunun sosyodemografik bulgularının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular (n=82)

		Kontrol		Deney		p
Anne eğitimi	İlkokul	27	%65.9	19	%46.3	X ² =4.300 p=0.116
	Ortaokul	7	%17.1	15	%36.6	
	Lise ve üstü	7	%17.1	7	%17.1	
Baba eğitimi	İlkokul	13	%31.7	9	%22.0	X ² =2.443 p=0.295
	Ortaokul	13	%31.7	10	%24.4	
	Lise ve üstü	15	%36.6	22	%53.7	
Annenin çalışması	Evet	9	%22.0	9	%22.0	-
	Hayır	32	%78.0	32	%78.0	
Babann çalışması	Evet	37	%90.2	36	%87.8	X ² =0.125 p=0.500
	Hayır	4	%9.8	5	%12.2	
Kendi odası var mı?	Evet	27	%65.9	34	%82.9	X ² =3.137 p=0.064
	Hayır	14	%34.1	7	%17.1	
Spor yapma	Evet	14	%34.1	12	%29.3	X ² =0.225 p=0.406
	Hayır	27	%65.9	29	%70.7	
Müzik dinleme	Evet	32	%78.0	36	%87.8	X ² =1.378 p=0.190
	Hayır	9	%22.0	5	%12.2	
İnternette gezinme	Evet	12	%29.3	17	%41.5	X ² =1.334 p=0.178
	Hayır	29	%70.7	24	%58.5	
Resim yapma	Evet	12	%29.3	11	%26.8	X ² =0.060 p=0.806
	Hayır	29	%70.7	30	%73.2	
Arkadaşlarla vakit geçirme	Evet	19	%46.3	18	%43.9	X ² =0.049 p=0.824
	Hayır	22	%53.7	23	%56.1	

Tablo 5'te deney ve kontrol grubunun sosyodemografik bulgularının karşılaştırılmasından elde edilen analiz sonuçlarına göre anlamlı fark bulunmamıştır. Gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 6. Mandala uygulama öncesi ve sonrası * Çocuklar için Öz-yeterlik Ölçeği (ÇÖYÖ) puanlarının deney ve kontrol gruplarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular (n=82)

	Kontrol				Deney				p
	Ort	Ss	Min	Maks	Ort	Ss	Min	Maks	
Mandala Uyg. Öncesi Akademik Öz-yeterlik Alt Boyut	22.585	4.416	12	33	18.829	4.277	12	29	0.000
Mandala Uyg. Sonrası* Akademik Öz-yeterlik Alt Boyut	19.951	5.005	12	30	19.220	4.730	11	30	0.498
p	0.003				0.587				
Mandala Uyg. Öncesi Sosyal Öz-Yeterlik Alt Boyut	25.268	4.177	16	33	22.634	4.705	13	33	0.009
Mandala Uyg. Sonrası* Sosyal Öz-yeterlik Alt Boyut	25.122	4.214	15	34	23.878	4.828	14	33	0.218
p	0.814				0.125				
Mandala Uyg. Öncesi Duygusal Öz-yeterlik Alt boyut	20.683	5.410	8	32	15.854	4.193	7	28	0.000
Mandala Uyg. Sonrası* Duygusal Öz-yeterlik Alt Boyut	20.805	5.767	10	34	18.463	5.697	7	32	0.068
p	0.893				0.011				
Mandala Uyg. Öncesi Genel Öz-yeterlik	68.537	10.264	48	93	57.317	8.241	38	75	0.000
Mandala Uyg. Sonrası* Genel Öz-yeterlik	65.878	12.406	41	92	61.561	11.351	41	88	0.104
p	0.152				0.028				

*Uygulamanın son haftası (4. Hafta)

Mandala uygulama öncesi akademik öz-yeterlik alt boyutu puanları açısından deney ve kontrol grupları arasında anlamlı fark varken ($p=0.000$), uygulama sonrası 4. hafta da akademik öz-yeterlik alt boyutu puanları açısından deney ve kontrol grupları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p=0.498$). Kontrol grubunda mandala uygulama öncesi akademik öz-yeterlik alt boyutu puanlarına göre ve mandala uygulama sonrası 4. hafta akademik öz-yeterlik alt boyutu puanlarında meydana gelen düşüş istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (22.585 ± 4.416 , 19.951 ± 5.005 , $p=0.000$). Deney grubunda mandala uygulama öncesi akademik öz-yeterlik alt boyutu puanlarına göre ve uygulama sonrası 4. hafta akademik öz-yeterlik alt boyutu

puanlarında meydana gelen artış istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (18.829 ± 4.277 , 19.220 ± 4.730 , $p=0.587$) (Tablo 6).

Mandala uygulama öncesi sosyal öz-yeterlik alt boyutu puanları açısından deney ve kontrol grupları arasında anlamlı fark varken ($p=0.009<0.05$), uygulama sonrası 4. hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu puanları açısından deney ve kontrol grupları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p=0.218$). Kontrol grubunda mandala uygulama öncesi sosyal öz-yeterlik alt boyutu puanlarına göre ve 4. hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu puanlarında meydana gelen düşüş istatistiksel olarak anlamlı değildir (25.268 ± 4.177 , 25.122 ± 4.214 , $p=0.814$). Deney grubunda mandala uygulama öncesi sosyal öz-yeterlik alt boyutu puanlarına göre ve mandala uygulama sonrası 4. Hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu puanlarında meydana gelen artış istatistiksel olarak anlamlı değildir (22.634 ± 4.705 , 23.878 ± 4.828 , $p=0.125$) (Tablo 6).

Mandala uygulama öncesi duygusal öz-yeterlik alt boyutu puanları açısından deney ve kontrol grupları arasında anlamlı fark varken ($p=0.000$), uygulama sonrası 4. hafta duygusal öz-yeterlik alt boyutu puanları açısından deney ve kontrol grupları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p=0.068$). Kontrol grubunda mandala uygulama öncesi duygusal öz-yeterlik alt boyutu puanlarına göre ve mandala uygulama sonrası 4. hafta duygusal öz-yeterlik alt boyutu puanlarında meydana gelen artış istatistiksel olarak anlamlı değildir (20.683 ± 5.410 , 20.805 ± 5.767 , $p=0.893$). Deney grubunda mandala uygulama öncesi duygusal öz-yeterlik alt boyutu puanlarına göre ve mandala uygulama sonrası 4. hafta duygusal öz-yeterlik alt boyutu puanlarında meydana gelen artış istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır (15.854 ± 4.193 , 18.463 ± 5.697 , $p=0.011<0.05$) (Tablo 6).

Mandala uygulama öncesi genel öz-yeterlik puanları açısından deney ve kontrol grupları arasında anlamlı fark varken ($p=0.000$) uygulama sonrası 4. hafta genel öz-yeterlik puanları açısından deney ve kontrol grupları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p=0.104$). Kontrol grubunda mandala uygulama öncesi genel öz-yeterlik puanlarına göre ve mandala uygulama sonrası 4. hafta genel öz-yeterlik puanlarında meydana gelen düşüş istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (68.537 ± 10.264 , 65.878 ± 12.406 , $p=0.152$). Deney grubunda mandala uygulama öncesi genel öz-yeterlik puanlarına göre ve mandala uygulama sonrası 4. hafta genel öz-yeterlik puanlarında meydana gelen artış istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (57.317 ± 8.241 , 61.561 ± 11.351 , $p=0.028$) (Tablo 6).

Tablo 7. Mandala uygulaması öncesi ve sonrası* Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12) puanlarının deney ve kontrol gruplarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular (n= 82)

	Kontrol				Deney				p
	Ort	Ss	Min	Maks	Ort	Ss	Min	Maks	
Mandala Uyg. Öncesi ÇGPSÖ-12	38.854	3.698	28	43	35.927	4.221	24	43	0.001
Mandala Uyg. Sonrası* ÇGPSÖ-12	49.610	6.426	33	60	42.585	7.987	28	59	0.000
p	0.000				0.000				

*Uygulamanın son haftası (4. Hafta)

Mandala uygulama öncesi ve uygulama sonrası 4. hafta ÇGPSÖ-12 puanları açısından deney ve kontrol grupları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p=0.01$, $p=0.00$). Kontrol grubunda mandala uygulama öncesi ÇGPSÖ-12 puanlarına göre ve mandala uygulama sonrası 4. hafta ÇGPSÖ-12 puanlarında meydana gelen artış istatistiksel olarak anlamlıydı (38.854 ± 3.698 , 49.610 ± 6.426 ; $p=0.000<0.05$). Deney grubunda mandala uygulama öncesi ÇGPSÖ-12 puanlarına göre ve mandala uygulama sonrası 4. hafta ÇGPSÖ-12 puanlarında meydana gelen artış istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (35.927 ± 4.221 , 42.585 ± 7.987 ; $p=0.00$) (Tablo 7).

Tablo 8. Mandala uygulaması öncesi ve sonrası* Ergenler için Olumlu Olumsuz Yaşantı Ölçeği (OOYÖ) puanlarının deney ve kontrol gruplarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular (n= 82)

	Kontrol				Deney				p
	Ort	Ss	Min	Maks	Ort	Ss	Min	Maks	
Mandala Uyg. Öncesi Olumsuz Yaşantı Alt Boyut Puan Ortalaması	14.317	4.590	6	26	19.488	3.982	11	30	0.000
Mandala Uyg. Sonrası* Olumsuz Yaşantı Alt Boyut Puan Ortalaması	15.317	4.809	9	24	17.512	3.769	10	27	0.024
p	0.266				0.006				
Mandala Uyg. Öncesi Olumlu Yaşantı Alt Boyut Puan Ortalaması	20.927	4.692	9	28	17.244	4.795	6	26	0.001
Mandala Uyg. Sonrası* Olumlu Yaşantı Alt Boyut Puan Ortalaması	21.512	3.919	12	29	19.049	5.167	7	28	0.017
p	0.434				0.081				
Mandala Uyg. Öncesi OOYÖ**	35.244	4.329	19	43	36.732	3.755	29	45	0.100
Mandala Uyg. Sonrası* OOYÖ**	36.829	5.504	26	48	36.561	5.496	27	49	0.826
p	0.109				0.852				

*Uygulamanın son haftası (4. Hafta)

Mandala uygulama öncesi ve sonrası 4. hafta olumsuz yaşantı alt boyutu puanları açısından deney ve kontrol grupları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p=0.000$, $p=0.024$). Kontrol grubunda mandala uygulama öncesi olumsuz yaşantı alt boyutu puanlarına göre ve mandala uygulama sonrası 4. hafta olumsuz yaşantı alt boyutu puanlarında meydana gelen artış istatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte ($14.317 \pm 4,590$, 15.317 ± 4.809 , $p=0.266$), deney grubunda mandala uygulama öncesi olumsuz yaşantı alt boyutu puanlarına göre ve uygulama sonrası 4. hafta olumsuz yaşantı alt boyutu puanlarında meydana gelen düşüş istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (19.488 ± 3.982 , 17.512 ± 3.769 , $p=0.006$) (Tablo 8).

Mandala uygulama öncesi ve sonrası 4. hafta olumlu yaşantı alt boyutu puanları açısından deney ve kontrol grupları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p=0.001$, $p=0.017$). Kontrol grubunda mandala uygulama öncesi olumlu yaşantı alt boyutu puanlarına göre ve mandala uygulama sonrası 4. hafta olumlu yaşantı alt boyutu puanlarında meydana gelen artış istatistiksel olarak anlamlı değildir. (20.927 ± 4.692 , 21.512 ± 3.919 , $p=0.434$). Deney grubunda mandala uygulama öncesi olumlu yaşantı alt boyutu puanlarına göre ve uygulama sonrası 4. hafta olumlu

yaşantı alt boyutu puanlarında meydana gelen artış istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (17.244 ± 4.795 , 19.049 ± 5.167 , $p=0.081$) (Tablo 8).

Mandala uygulama öncesi ve sonrası Ergenler için Olumlu Olumsuz Yaşantı Ölçeği (OOYÖ) puanları açısından deney ve kontrol grupları arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p=0.826$). Kontrol grubunda mandala uygulama öncesi OOYÖ puanlarına göre ve mandala uygulama sonrası 4. hafta OOYÖ puanlarında meydana gelen artış istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (35.244 ± 4.329 , 36.829 ± 5.504 , $p=0.109$). Deney grubunda mandala uygulama öncesi OOYÖ puanlarına göre ve mandala uygulama sonrası 4. hafta OOYÖ puanlarında meydana gelen düşüş istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (36.732 ± 3.755 , 36.561 ± 5.496 , $p=0.852$) (Tablo 8).

Tablo 9. Deney grubunda sportif ve sanatsal faaliyette bulunanlar ile bulunmayanların puanlarına ilişkin bulgular (n=41)

Sportif ve sanatsal faaliyetler		N	Ort	Ss	t	p
Uygulama Sonrası 2. Hafta	Evet	24	25.210	5.192	2.781	0.008
Sosyal Öz-yeterlik Alt Boyutu	Hayır	17	20.760	4.816		
Uygulama Sonrası 4. Hafta	Evet	24	25.620	4.421	3.019	0.004
Sosyal Öz-yeterlik Alt Boyutu	Hayır	17	21.410	4.374		
Uygulama Sonrası 2. Hafta	Evet	24	64.830	14.436	2.078	0.044
Genel Öz-yeterlik Alt Boyutu	Hayır	17	56.290	10.493		
Uygulama Sonrası 2. Hafta	Evet	24	37.420	3.623	2.063	0.046
OOYÖ*	Hayır	17	34.880	4.211		

*OOYÖ: Ergenler için Olumlu Olumsuz Yaşantı Ölçeği

Deney grubundaki öğrencilerin mandala uygulama sonrası 2. hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu puanları ortalamalarının spor sanat faaliyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=2.78$, $p=0.008$). Spor sanat faaliyeti yapan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 2. hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu puanları (25.210 , $p=0.004$), spor sanat faaliyeti

yapmayan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 2. hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu puanlarından (20.760, $p=0.008$) yüksek bulunmuştur (Tablo 9).

Deney grubundaki öğrencilerin mandala uygulama sonrası 4. hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu puanları ortalamalarının spor sanat faaliyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=3.019$, $p=0.004$). Spor sanat faaliyeti yapan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 4. hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu puanları (25.620), spor sanat faaliyeti yapmayan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 4. hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu puanlarından (21.410) yüksek bulunmuştur (Tablo 9).

Deney grubundaki öğrencilerin mandala uygulama sonrası 2. hafta genel öz-yeterlik puanları ortalamalarının spor sanat faaliyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=2.078$, $p=0.044$). Spor sanat faaliyeti yapan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 2. hafta genel öz-yeterlik puanları (64.830), spor sanat faaliyeti yapmayan öğrencilerin uygulama sonrası 2. hafta genel öz-yeterlik puanlarından (56.290) yüksek bulunmuştur (Tablo 9).

Deney grubundaki öğrencilerin mandala uygulama sonrası 2. hafta OÖYÖ puanları ortalamalarının spor sanat faaliyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=2.063$, $p=0.046<0.05$). Spor sanat faaliyeti yapan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 2. hafta OÖYÖ puanları (37.420), spor sanat faaliyeti yapmayan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 2. hafta OÖYÖ puanlarından (34.880) yüksek bulunmuştur (Tablo 9).

Tablo 10. Deney grubu spor yapma faaliyetinin ölçek puanları ile karşılaştırılmasına ilişkin bulgular (n=41)

Spor yapma		N	Ort	Ss	t	p
Uygulama Sonrası 3. Hafta	Evet	12	20.000	5.494	2.024	0.050
Duygusal Öz-yeterlik Alt Boyut	Hayır	29	16.620	4.594		
Uygulama Sonrası 1. Hafta	Evet	12	22.080	4.188	2.019	0.050
Olumlu Yaşantı Alt Boyut	Hayır	29	19.140	4.274		
Uygulama Öncesi OOOÖ*	Evet	12	38.920	3.343	2.557	0.015
	Hayır	29	35.830	3.586		

*OOYÖ: Ergenler için Olumlu Olumsuz Yaşantı Ölçeği

Deney grubundaki öğrencilerin mandala uygulama sonrası 3. hafta duygusal öz-yeterlik alt boyutu puanları ortalamalarının spor yapma değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=2.024$, $p=0.050$). Spor yapan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 3. hafta duygusal öz-yeterlik alt boyutu puanları (20.000), spor yapmayan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 3. hafta duygusal öz-yeterlik alt boyutu puanlarından (16.620) yüksek bulunmuştur (Tablo 10).

Deney grubundaki öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta olumlu yaşantı alt boyutu puanları ortalamalarının spor yapma değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=2.019$, $p=0.050$). Spor yapan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta olumlu yaşantı alt boyutu puanları (22.080), spor yapmayan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta olumlu yaşantı alt boyutu puanlarından (19.140) yüksek bulunmuştur (Tablo 10).

Deney grubundaki öğrencilerin mandala uygulama öncesi OOOÖ puanları ortalamalarının spor yapma değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=2.557$, $p=0.015$). Spor yapan öğrencilerin mandala uygulama öncesi OOOÖ puanları (38.920), spor yapmayan öğrencilerin mandala uygulama öncesi OOOÖ puanlarından (35.830) yüksek bulunmuştur (Tablo 10).

Tablo 11. Deney grubu resim yapma ve müzik dinleme faaliyetlerin ölçek puanları ile karşılaştırılmasına ilişkin bulgular (n=41)

Müzik dinleme		N	Ort	Ss	t	p
Uygulama Sonrası 4. Hafta ÇGPSÖ-12*	Evet	36	41.470	7.599	-2.554	0.015
	Hayır	5	50.600	6.427		
Uygulama Öncesi Genel Öz-yeterlik	Evet	36	58.080	8.473	1.630	0.004
	Hayır	5	51.800	2.775		
Resim yapma						
Uygulama Öncesi Akademik Öz-yeterlik Alt Boyut	Evet	11	21.180	4.665	2.237	0.031
	Hayır	30	17.970	3.855		
Uygulama Sonrası 1. Hafta Akademik Öz-yeterlik Alt Boyut	Evet	11	21.000	4.837	2.573	0.014
	Hayır	30	17.200	3.943		
Uygulama Sonrası 1. Hafta Duygusal Öz-yeterlik Alt Boyut	Evet	11	19.550	6,072	2.090	0.043
	Hayır	30	16.100	4,088		
Uygulama Sonrası 1. Hafta Genel Öz-yeterlik	Evet	11	63.820	12.742	2.161	0.037
	Hayır	30	55.870	9.515		

*ÇGPSÖ-12: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği

Deney grubundaki öğrencilerin mandala uygulama sonrası 4. hafta ÇGPSÖ-12 puanları ortalamalarının müzik dinleme değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-2.554$, $p=0.015$). Müzik dinlemeyen öğrencilerin mandala uygulama sonrası 4. hafta ÇGPSÖ-12 puanları (50.600), müzik dinleyen öğrencilerin mandala uygulama sonrası 4. hafta ÇGPSÖ-12 puanlarından (41.470) yüksek bulunmuştur (Tablo 11).

Deney grubundaki öğrencilerin mandala uygulama öncesi genel öz-yeterlik puanları ortalamalarının müzik dinleme değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=1.630$, $p=0.004$). Müzik dinleyen öğrencilerin mandala uygulama öncesi genel öz-yeterlik puanları (58.080), müzik dinlemeyen öğrencilerin mandala uygulama öncesi genel öz-yeterlik puanlarından (51.800) yüksek bulunmuştur (Tablo 11).

Deney grubundaki öğrencilerin mandala uygulama öncesi akademik öz-yeterlik alt boyutu puanları ortalamalarının resim yapma değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=2.237$, $p=0.031$). Resim yapan öğrencilerin mandala uygulama öncesi akademik öz-yeterlik alt boyutu puanları (21.180), resim yapmayan öğrencilerin mandala uygulama öncesi

akademik öz-yeterlik alt boyutu puanlarından (17.970) yüksek bulunmuştur (Tablo 11).

Deney grubundaki öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta akademik öz-yeterlik alt boyutu puanları ortalamalarının resim yapma değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=2.573$, $p=0.014$). Resim yapan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta akademik öz-yeterlik alt boyutu puanları (21.000), resim yapmayan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta akademik öz-yeterlik alt boyutu puanlarından (17.200) yüksek bulunmuştur (Tablo 11).

Deney grubundaki öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta duygusal öz-yeterlik alt boyutu puanları ortalamalarının resim yapma değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=2.090$, $p=0.043$). Resim yapan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta duygusal öz-yeterlik alt boyutu puanları (19.550), resim yapmayan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta duygusal öz-yeterlik alt boyutu puanlarından (16.100) yüksek bulunmuştur (Tablo 11).

Deney grubundaki öğrencilerin uygulama sonrası 1. hafta genel öz-yeterlik alt boyutu puanları ortalamalarının resim yapma değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=2.161$, $p=0.037$). Resim yapan öğrencilerin uygulama sonrası 1. hafta genel öz-yeterlik alt boyutu puanları (63.820), resim yapmayan öğrencilerin uygulama sonrası 1. hafta genel öz-yeterlik alt boyutu puanlarından (55.870) yüksek bulunmuştur (Tablo 11).

Tablo 12. Yaş ve sınıf değişkenine göre tüm ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular (n=41)

	Yaş	N	Ort	Ss	F	p
Uygulama Sonrası 1. Hafta ÇGPSÖ-12*	13-14	15	45.930	7.741	4.048	0.025
	15	18	47.280	4.496		
	16-17	8	40.000	5.732		
Uygulama Sonrası 1. Hafta Akademik Öz-yeterlik Alt Boyut	13-14	15	17.270	3.882	3.876	0.029
	15	18	20.170	4.449		
	16-17	8	15.620	4.104		
Uygulama Sonrası 2. Hafta Akademik Öz-yeterlik Alt Boyut	13-14	15	18.930	5.824	3.536	0.039
	15	18	21.390	5.457		
	16-17	8	15.500	3.207		
Uygulama Sonrası 3. Hafta Akademik Öz-yeterlik Alt Boyut	13-14	15	18.330	4.370	3.660	0.035
	15	18	20.060	5.461		
	16-17	8	14.750	2.252		
Uygulama Sonrası 1. Hafta Sosyal Öz-yeterlik Alt Boyut	13-14	15	21.270	4.383	3.396	0.044
	15	18	24.940	4.544		
	16-17	8	20.620	5.999		
	Sınıf	N	Ort	Ss	F	p
Uygulama Sonrası 1. hafta ÇGPSÖ-12*	9. Sınıf	19	46.370	7.159	3.351	0.046
	10. Sınıf	15	46.670	4.670		
	11. sınıf	7	39.860	6.176		
Uygulama Sonrası 1. hafta Akademik Öz-yeterlik Alt Boyut	9. Sınıf	19	17.260	3.494	4.246	0.022
	10. Sınıf	15	20.600	4.763		
	11. sınıf	7	15.710	4.424		
Uygulama Sonrası 3. hafta Akademik Öz-yeterlik Alt Boyut	9. Sınıf	19	18.420	4.018	3.430	0.043
	10. Sınıf	15	20.130	5.939		
	11. sınıf	7	14.570	2.370		
Uygulama Sonrası 1. hafta Sosyal Öz-yeterlik Alt Boyut	9. Sınıf	19	21.260	4.331	3.429	0.043
	10. Sınıf	15	25.330	4.670		
	11. sınıf	7	21.290	6.157		
Uygulama Sonrası 3. hafta Sosyal Öz-yeterlik Alt Boyut	9. Sınıf	19	20.950	4.378	3.787	0.032
	10. Sınıf	15	25.270	4.713		
	11. sınıf	7	21.430	5.593		

*ÇGPSÖ-12: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği

Deney grubundaki öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta ÇGPSÖ-12 puanları ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (F=4.048, p=0.025). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Yaşı 13-14 yaş olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1.

hafta ÇGPSÖ-12 puanları (45.930 ± 7.741), yaşı 16-17 yaş olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta ÇGPSÖ-12 puanlarından (40.000 ± 5.732) yüksek bulunmuştur. Yaşı 15 olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta ÇGPSÖ-12 puanları (47.280 ± 4.496), yaşı 16-17 yaş olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta ÇGPSÖ-12 puanından (40.000 ± 5.732) yüksek bulunmuştur (Tablo 12).

Deney grubundaki öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta akademik öz-yeterlik alt boyutu puanları ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=3.876$, $p=0.029<0.05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Yaşı 15 olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta akademik öz-yeterlik alt boyutu puanları (20.170 ± 4.449), yaşı 16-17 yaş olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta akademik öz-yeterlik alt boyutu puanlarından (15.620 ± 4.104) yüksek bulunmuştur (Tablo 12).

Deney grubundaki öğrencilerin mandala uygulama sonrası 2. hafta akademik öz-yeterlik alt boyutu puanları ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=3.536$, $p=0.039<0.05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Yaşı 15 olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 2. hafta akademik öz-yeterlik alt boyutu puanları ($21.390 \pm 5,457$), yaşı 16-17 yaş olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 2. hafta akademik öz-yeterlik alt boyutu puanlarından (15.500 ± 3.207) yüksek bulunmuştur (Tablo 12).

Deney grubundaki öğrencilerin mandala uygulama sonrası 3. hafta akademik öz-yeterlik alt boyutu puanları ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=3.660$, $p=0.035$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Yaşı 15 olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 3. hafta akademik öz-yeterlik alt boyutu puanları (20.060 ± 5.461), yaşı 16-17 yaş olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 3. hafta akademik öz-yeterlik alt boyutu puanlarından (14.750 ± 2.252) yüksek bulunmuştur (Tablo 12).

Deney grubundaki öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu puanları ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık

gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=3.396$, $p=0.044$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Yaşı 15 olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu puanları (24.940 ± 4.544), yaşı 13-14 yaş olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta sosyal öz-yeterlik puanlarından (21.270 ± 4.383) yüksek bulunmuştur. Yaşı 15 olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu puanları (24.940 ± 4.544), yaşı 16-17 yaş olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu puanlarından (20.620 ± 5.999) yüksek bulunmuştur (Tablo 12).

Deney grubundaki öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta ÇGPSÖ-12 puanları ortalamalarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=3.351$, $p=0.046$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. 9. sınıf olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta ÇGPSÖ-12 puanları (46.370 ± 7.159), 11. sınıf olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta ÇGPSÖ-12 puanlarından (39.860 ± 6.176) yüksek bulunmuştur. 10. sınıf olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta ÇGPSÖ-12 puanları (46.670 ± 4.670), 11. sınıf olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta ÇGPSÖ-12 puanlarından (39.860 ± 6.176) yüksek bulunmuştur (Tablo 12).

Deney grubundaki öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta akademik öz-yeterlik alt boyutu puanları ortalamalarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=4.246$, $p=0.022$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. 10. sınıf olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta akademik öz-yeterlik alt boyutu puanları (20.600 ± 4.763), 9. sınıf olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta akademik öz-yeterlik alt boyutu puanlarından (17.260 ± 3.494) yüksek bulunmuştur. Sınıfı 10. sınıf olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta akademik öz-yeterlik alt boyutu puanları (20.600 ± 4.763), sınıfı 11.sınıf olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta akademik öz-yeterlik alt boyutu puanlarından (15.710 ± 4.424) yüksek bulunmuştur (Tablo 12).

Deney grubundaki öğrencilerin mandala uygulama sonrası 3. hafta akademik öz-yeterlik alt boyutu puanları ortalamalarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=3.430$, $p=0.043$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Sınıfı 10. sınıf olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 3. hafta akademik öz-yeterlik alt boyutu puanları (20.130 ± 5.939), 11. sınıf olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 3. hafta akademik öz-yeterlik alt boyutu puanlarından (14.570 ± 2.370) yüksek bulunmuştur (Tablo 12).

Deney grubundaki öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu puanları ortalamalarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=3.429$, $p=0.043$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. 10. sınıf olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu puanları (25.330 ± 4.670), sınıfı 9. sınıf olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu puanlarından (21.260 ± 4.331) yüksek bulunmuştur (Tablo 12).

Deney grubundaki öğrencilerin mandala uygulama sonrası 3. hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu puanları ortalamalarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=3.787$, $p=0.032$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. 10. sınıf olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 3. hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu puanları (25.270 ± 4.713), 9. sınıf olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 3. hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu puanlarından (20.950 ± 4.378) yüksek bulunmuştur (Tablo 12).

Tablo 13. Baba eğitimi değişkenine göre tüm ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular (n=41)

Babanın Eğitimi		N	Ort	Ss	F	p
Uygulama Sonrası 4. Hafta ÇGPSÖ-12*	İlkokul	9	46.000	4.243	8.254	0.001
	Ortaokul	10	35.000	7.587		
	Lise Ve üstü	22	44.640	7.293		
Uygulama sonrası 1. Hafta OOYÖ**	İlkokul	9	32.440	3.046	7.908	0.001
	Ortaokul	10	36.400	3.748		
	Lise Ve üstü	22	38.450	4.114		

*ÇGPSÖ-12: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği

**OOYÖ: Ergenler için Olumlu Olumsuz Yaşantı Ölçeği

Deney grubundaki öğrencilerin mandala uygulama sonrası 4. hafta ÇGPSÖ-12 puanları ortalamalarının baba eğitimi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=8.254$, $p=0.001$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Baba eğitimi ilkokul olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 4. hafta ÇGPSÖ-12 puanları (46.000 ± 4.243), baba eğitimi ortaokul olan öğrencilerin uygulama sonrası 4. hafta ÇGPSÖ-12 puanlarından (35.000 ± 7.587) yüksek bulunmuştur. Baba eğitimi lise ve üstü olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 4. hafta ÇGPSÖ-12 puanları (44.640 ± 7.293), baba eğitimi ortaokul olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 4. hafta ÇGPSÖ-12 puanlarından (35.000 ± 7.587) yüksek bulunmuştur (Tablo 13).

Deney grubundaki öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta OYOÖ puanları ortalamalarının baba eğitimi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=7.908$, $p=0.001$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Baba eğitimi ortaokul olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta OYOÖ puanları (36.400 ± 3.748), baba eğitimi ilkokul olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta OYOÖ puanlarından (32.440 ± 3.046) yüksek bulunmuştur. Baba eğitimi lise ve üstü olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta OYOÖ puanları (38.450 ± 4.114), baba eğitim ilkokul olan

öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta OÖYÖ puanlarından (32.440 ± 3.046) yüksek bulunmuştur (Tablo 13).

Tablo 14. Annenin çalışması değişkenine göre tüm ölçek puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bulgular (n=41)

Aannenin Çalışması		N	Ort	Ss	t	p
Uygulama Öncesi ÇGPSÖ-12*	Evet	9	37.440	1.509	1.229	0.050
	Hayır	32	35.500	4.642		
Uygulama Sonrası 2. Hafta ÇGPSÖ-12*	Evet	9	48.220	5.286	2.340	0.024
	Hayır	32	41.750	7.771		
Uygulama Sonrası 3. Hafta ÇGPSÖ-12*	Evet	9	48.440	6.023	2.652	0.012
	Hayır	32	41.310	7.385		
Uygulama Sonrası 4. Hafta ÇGPSÖ-12*	Evet	9	48.110	5.372	2.498	0.017
	Hayır	32	41.030	7.970		
Uygulama Sonrası 4. Hafta Sosyal Öz-yeterlik Alt Boyutu	Evet	9	26.780	3.073	2.128	0.040
	Hayır	32	23.060	4.951		
Uygulama Sonrası 3. Hafta Olumlu Yaşantı Alt Boyutu	Evet	9	21.560	4.391	2.082	0.044
	Hayır	32	17.810	4.856		
Uygulama Sonrası 4. Hafta Olumlu Yaşantı Alt Boyutu	Evet	9	22.110	3.480	2.096	0.043
	Hayır	32	18.190	5.276		
Uygulama Sonrası 3. Hafta OÖYÖ**	Evet	9	39.220	5.044	2.169	0.036
	Hayır	32	35.530	4.362		

*ÇGPSÖ-12: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

**OÖYÖ: Ergenler İçin Olumlu Olumsuz Yaşantı Ölçeği

Deney grubundaki öğrencilerin mandala uygulama öncesi ÇGPSÖ-12 puanları ortalamalarının anne çalışması değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=1.229$, $p=0.050$). Annesi çalışan öğrencilerin mandala uygulama öncesi ÇGPSÖ-12 puanları (37.440), annesi çalışmayan öğrencilerin mandala uygulama öncesi ÇGPSÖ-12 puanlarından (35.500) yüksek bulunmuştur (Tablo 14).

Deney grubundaki öğrencilerin mandala uygulama sonrası 2. hafta ÇGPSÖ-12 puanları ortalamalarının anne çalışma değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=2.340$, $p=0.024$). Annesi çalışan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 2. hafta ÇGPSÖ-12 puanları (48.220),

annesi çalışmayan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 2. hafta ÇGPSÖ-12 puanlarından (41.750) yüksek bulunmuştur (Tablo 14).

Deney grubundaki öğrencilerin mandala uygulama sonrası 3. hafta ÇGPSÖ-12 puanları ortalamalarının anne çalışması değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=2.652$, $p=0.012$). Annesi çalışan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 3. hafta ÇGPSÖ-12 puanları (48.440), annesi çalışmayan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 3. hafta ÇGPSÖ-12 puanlarından (41.310) yüksek bulunmuştur (Tablo 14).

Deney grubundaki öğrencilerin mandala uygulama sonrası 4. hafta ÇGPSÖ-12 puanları ortalamalarının anne çalışması değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=2.498$, $p=0.017$). Annesi çalışan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 4. hafta ÇGPSÖ-12 puanları (48.110), annesi çalışmayan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 4. hafta ÇGPSÖ-12 puanlarından (41.030) yüksek bulunmuştur (Tablo 14).

Deney grubundaki öğrencilerin mandala uygulama sonrası 4. hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu puanları ortalamalarının anne çalışması değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=2.128$, $p=0.040$). Annesi çalışan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 4. hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu puanları (26.780), annesi çalışmayan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 4. hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu puanlarından (23.060) yüksek bulunmuştur (Tablo 14).

Deney grubundaki öğrencilerin mandala uygulama sonrası 3. hafta olumlu yaşantı alt boyutu puanları ortalamalarının anne çalışması değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=2.082$, $p=0.044$). Annesi çalışan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 3. hafta olumlu yaşantı alt boyutu puanları (21.560), annesi çalışmayan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 3. hafta olumlu yaşantı alt boyutu puanlarından (17.810) yüksek bulunmuştur (Tablo 14).

Deney grubundaki öğrencilerin mandala uygulama sonrası 4. hafta olumlu yaşantı alt boyutu puanları ortalamalarının anne çalışması değişkenine göre anlamlı bir

farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=2.096$, $p=0.043$). Annesi çalışan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 4. hafta olumlu yaşantı puanları (22.110), annesi çalışmayan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 4. hafta olumlu yaşantı puanlarından (18.190) yüksek bulunmuştur (Tablo 14).

Deney grubundaki öğrencilerin mandala uygulama sonrası 3. hafta OYOÖ puanları ortalamalarının anne çalışması değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=2.169$, $p=0.036$). Annesi çalışan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 3. hafta OYOÖ puanları (39.220), annesi çalışmayan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 3. hafta OYOÖ puanlarından (35,530) yüksek bulunmuştur (Tablo 14).

Tablo 15. Deney grubu mandala uygulama öncesi ve sonrası ölçek puanlarının dağılımına ilişkin bulgular (n=41)

	Uygulaması Öncesi		Uygulama 1. hafta		Uygulama 2.hafta		Uygulama 3.hafta		Uygulama 4.hafta		p
	Ort	Ss	Ort	Ss	Ort	Ss	Ort	Ss	Ort	Ss	
ÇGPSÖ-12*	35.927	4.221	45.366	6.545	43.171	7.729	42.878	7.646	42.585	7.987	0.000
Akademik Öz-yeterlik	18.829	4.277	18.220	4.475	19.341	5.588	18.390	4.914	19.220	4.730	0.269
Sosyal Öz-yeterlik	22.634	4.705	22.756	5.068	23.366	5.449	22.610	5.029	23.878	4.828	0.105
Duygusal Öz-yeterlik	15.854	4.193	17.024	4.871	18.585	6.168	17.610	5.049	18.463	5.697	0.056
Genel Öz-yeterlik	57.317	8.241	58.000	10.906	61.293	13.491	58.610	11,331	61.561	11.351	0.097
Olumsuz Yaşantı	19.488	3.982	16.634	4.565	17.610	4.598	17.707	3,689	17.512	3.769	0.024
Olumlu Yaşantı	17.244	4.795	20.000	4.410	18.756	4.800	18.634	4,959	19.049	5.167	0.063
OYOÖ**	36.732	3.755	36.634	4.437	36.366	4.030	36.341	4,715	36.561	5.496	0.741

*ÇGPSÖ-12: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

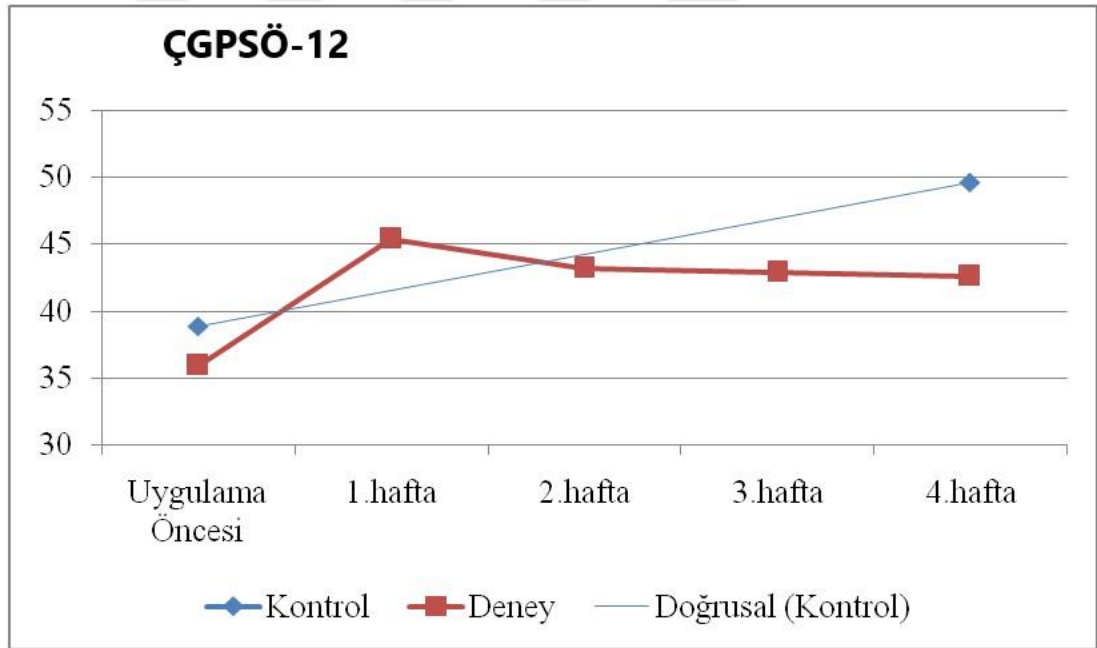
**OYOÖ: Ergenler İçin Olumlu Olumsuz Yaşantı Ölçeği

Grup içi değişimi analiz etmek için Repeated Measures ANOVA (Tekrarlı ölçüm varyans analizi) kullanılmıştır. Mandala uygulama öncesi ÇGPSÖ-12 puanlarına göre ve mandala uygulama sonrası birinci hafta (35.927 ± 4.221 ,

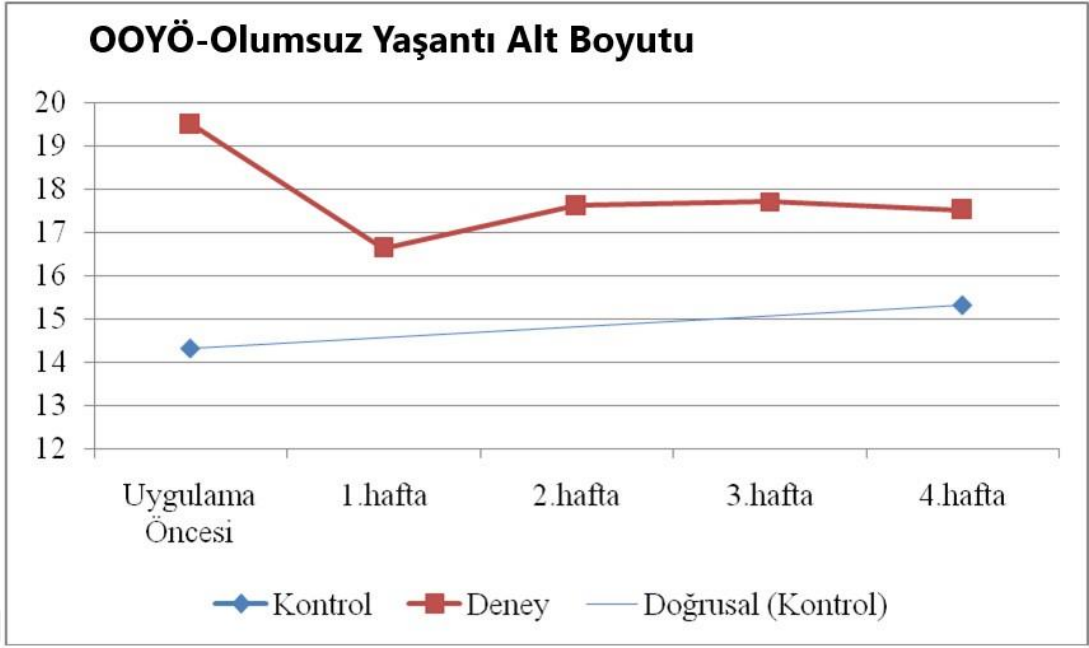
p=0.000), ikinci hafta (45.366 ± 6.545 , p=0.000), üçüncü hafta (42.878 ± 7.646 , p=0.000) ve dördüncü hafta (42.585 ± 7.987 , p=0.000) ÇGPSÖ-12 puanlarında meydana gelen artış istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Tablo 15) (Şekil 1).

Mandala uygulama öncesi OÖYÖ ölçeği olumsuz yaşantı alt grup puanlarının, mandala uygulama sonrası dördüncü hafta olumsuz yaşantı alt grup puanına göre istatistiksel olarak anlamlı bir düşme meydana gelmiştir (17.512 ± 3.769 , p=0.024) (Tablo 15) (Şekil 2).

Grup içi değişimi analiz etmek için Repeated Measures ANOVA (Tekrarlı ölçüm varyans analizi) kullanılmıştır. ÇÖYÖ Akademik öz-yeterlik, sosyal öz-yeterlik, duygusal öz-yeterlik, genel öz-yeterlik alt boyutları, OÖYÖ olumlu yaşantı alt boyutu, OÖYÖ genel puanlarında meydana gelen değişimler anlamlı bulunmamıştır (p>0.05) (Tablo 15).



Şekil 1. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12)



Şekil 2. OOOÖ Olumsuz Yaşantı Alt boyutu

Tablo 16. (Devam) Deney ve kontrol grubu mandala uygulama öncesi ölçek puanlarının korelasyonuna ilişkin bulgular (n=82)

		Uyg. Öncesi ÇGPSÖ*	Uyg. Öncesi Akademik Öz-yeterlik	Uyg. Öncesi Sosyal Öz-yeterlik	Uyg. Öncesi Duygusal Öz-yeterlik	Uyg. Öncesi Toplam Öz-yeterlik	Uyg. Öncesi Olumsuz Yaşantı	Uyg. Öncesi Olumlu Yaşantı	Uyg. Öncesi OOYÖ**
Uyg. Öncesi	r	0.491	0.795	0.658	0.751	1.000	-0.419	0.353	-0.075
Genel	p	0.000	0,000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.001	0.506
Öz-yeterlik	n	82	82	82	82	82	82	82	82
Uyg. Öncesi	r	-0.397	-0.280	-0.162	-0.459	-0.419	1.000	-0.669	0.394
Olumsuz Yaşantı	p	0.000	0.011	0.147	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Alt Boyutu	n	82	82	82	82	82	82	82	82
Uyg. Öncesi	r	0.318	0.328	0.065	0.367	0.353	-0.669	1.000	0.420
Olumlu Yaşantı	p	0.004	0.003	0.561	0.001	0.001	0.000	0.000	0.000
Alt Boyutu	n	82	82	82	82	82	82	82	82
Uyg. Öncesi	r	-0.091	0.064	-0.117	-0.106	-0.075	0.394	0.420	1.000
OOYÖ**	p	0.414	0.569	0.296	0.345	0.506	0.000	0.000	0.000
	n	82	82	82	82	82	82	82	82

*ÇGPSÖ-12: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği

**OOYÖ: Ergenler için Olumlu Olumsuz Yaşantı Ölçeği

Mandala uygulama öncesi akademik öz-yeterlik alt boyutu ile mandala uygulama öncesi ÇGPSÖ-12 arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %50.6 düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.506$, $p=0.000$). Mandala uygulama öncesi akademik öz-yeterlik alt boyutu puanı arttıkça mandala uygulama öncesi ÇGPSÖ-12 puanı da artmaktadır (Tablo 16).

Mandala uygulama öncesi sosyal öz-yeterlik alt boyutu ile uygulama öncesi ÇGPSÖ-12 arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %26.8 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.268$, $p=0.015$). Mandala uygulama öncesi sosyal öz-yeterlik alt boyutu puanı arttıkça mandala uygulama öncesi ÇGPSÖ-12 puanı da artmaktadır (Tablo 16).

Mandala uygulama öncesi duygusal öz-yeterlik alt boyutu ile mandala uygulama öncesi ÇGPSÖ-12 arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %31.5 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.315$, $p=0.004$). Mandala uygulama öncesi duygusal öz-yeterlik alt boyutu puanı arttıkça mandala uygulama öncesi ÇGPSÖ-12 puanı da artmaktadır (Tablo 16).

Mandala uygulama öncesi genel öz-yeterlik ile mandala uygulama öncesi ÇGPSÖ-12 arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %49.1 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.491$, $p=0.000$). Mandala uygulama öncesi genel öz-yeterlik puanı arttıkça uygulama öncesi ÇGPSÖ-12 puanı da artmaktadır (Tablo 16).

Mandala uygulama öncesi olumsuz yaşantı alt boyutu ile mandala uygulama öncesi ÇGPSÖ-12 arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %39.7 negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0.397$, $p=0.000$). Mandala uygulama öncesi olumsuz yaşantı alt boyutu puanı arttıkça mandala uygulama öncesi ÇGPSÖ-12 puanı azalmaktadır (Tablo 16).

Mandala uygulama öncesi olumlu yaşantı alt boyutu ile mandala uygulama öncesi ÇGPSÖ-12 arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %31.8 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.318$, $p=0.004$). Mandala uygulama öncesi olumlu yaşantı alt boyutu puanı arttıkça mandala uygulama öncesi ÇGPSÖ-12 puanı da artmaktadır (Tablo 16).

Mandala uygulama öncesi sosyal öz-yeterlik alt boyutu ile mandala uygulama öncesi akademik öz-yeterlik alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %35.0 pozitif yönde anlamlı ilişki

bulunmuştur ($r=0.350$, $p=0.001$). Mandala uygulama öncesi sosyal öz-yeterlik alt boyutu puanı arttıkça mandala uygulama öncesi akademik öz-yeterlik alt boyutu puanı da artmaktadır (Tablo 16).

Mandala uygulama öncesi duygusal öz-yeterlik alt boyutu ile mandala uygulama öncesi akademik öz-yeterlik alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %42.5 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=0.425$, $p=0.000$). Mandala uygulama öncesi duygusal öz-yeterlik alt boyutu puanı arttıkça mandala uygulama öncesi akademik öz-yeterlik alt boyutu puanı da artmaktadır (Tablo 16).

Mandala uygulama öncesi genel öz-yeterlik ile uygulama öncesi akademik öz-yeterlik alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %79.5 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.795$, $p=0.000$). Mandala uygulama öncesi genel öz-yeterlik puanı arttıkça uygulama öncesi akademik öz-yeterlik alt boyutu puanı da artmaktadır (Tablo 16).

Mandala uygulama öncesi olumsuz yaşantı alt boyutu ile mandala uygulama öncesi akademik öz-yeterlik alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %28.0 negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0.280$, $p=0.011$). Mandala uygulama öncesi olumsuz yaşantı alt boyutu puanı arttıkça mandala uygulama öncesi akademik öz-yeterlik alt boyutu puanı azalmaktadır (Tablo 16).

Mandala uygulama öncesi olumlu yaşantı alt boyutu ile mandala uygulama öncesi akademik öz-yeterlik alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %32.8 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.328$, $p=0.003$). Mandala uygulama öncesi olumlu yaşantı alt boyutu puanı arttıkça mandala uygulama öncesi akademik öz-yeterlik alt boyutu puanı da artmaktadır (Tablo 16).

Mandala uygulama öncesi genel öz-yeterlik ile mandala uygulama öncesi sosyal öz-yeterlik alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %65.8 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.658$, $p=0.000$). Mandala uygulama öncesi genel öz-yeterlik puanı arttıkça mandala uygulama öncesi sosyal öz-yeterlik alt boyutu puanı da artmaktadır (Tablo 16).

Mandala uygulama öncesi genel öz-yeterlik ile uygulama öncesi duygusal öz-yeterlik alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi

sonucunda, puanlar arasında %75.1 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.751$, $p=0.000$). Mandala uygulama öncesi genel öz-yeterlik puanı arttıkça mandala uygulama öncesi duygusal öz-yeterlik alt boyutu puanı da artmaktadır (Tablo 16).

Mandala uygulama öncesi olumsuz yaşantı alt boyutu ile mandala uygulama öncesi duygusal öz-yeterlik alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %45.9 negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0.459$, $p=0.000$). Mandala uygulama öncesi olumsuz yaşantı alt boyutu puanı arttıkça mandala uygulama öncesi duygusal öz-yeterlik alt boyutu puanı azalmaktadır (Tablo 16).

Mandala uygulama öncesi olumlu yaşantı alt boyutu ile uygulama öncesi duygusal öz-yeterlik alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %36.7 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.367$, $p=0.001$). Mandala uygulama öncesi olumlu yaşantı alt boyutu puanı arttıkça uygulama öncesi duygusal öz-yeterlik alt boyutu puanı da artmaktadır (Tablo 16).

Mandala uygulama öncesi olumsuz yaşantı alt boyutu ile uygulama öncesi genel öz-yeterlik arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %41.9 negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0.419$, $p=0.000$). Mandala uygulama öncesi olumsuz yaşantı alt boyutu puanı arttıkça mandala uygulama öncesi genel öz-yeterlik puanı azalmaktadır (Tablo 16).

Mandala uygulama öncesi olumlu yaşantı alt boyutu ile mandala uygulama öncesi genel öz-yeterlik arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %35.3 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.353$, $p=0.001$). Mandala uygulama öncesi olumlu yaşantı alt boyutu puanı arttıkça mandala uygulama öncesi genel öz-yeterlik puanı da artmaktadır (Tablo 16).

Mandala uygulama öncesi olumlu yaşantı alt boyutu ile mandala uygulama öncesi olumsuz yaşantı alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %66.9 negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0.669$, $p=0.000$). Mandala uygulama öncesi olumlu yaşantı alt boyutu puanı arttıkça uygulama öncesi olumsuz yaşantı alt boyutu puanı azalmaktadır (Tablo 16).

Mandala uygulama öncesi OOYÖ ile mandala uygulama öncesi olumsuz yaşantı alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %39.4 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur

($r=0.394$, $p=0.000<0.05$). Mandala uygulama öncesi OÖYÖ puanı arttıkça mandala uygulama öncesi olumsuz yaşantı alt boyutu puanı da artmaktadır (Tablo 16).

Mandala uygulama öncesi OÖYÖ ile mandala uygulama öncesi olumlu yaşantı alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %42.0 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.420$, $p=0.000<0.05$). Mandala uygulama öncesi OÖYÖ puanı arttıkça mandala uygulama öncesi olumlu yaşantı alt boyutu puanı da artmaktadır (Tablo 16).



Tablo 17. Deney ve kontrol grubu mandala uygulama sonrası (4. Hafta) ölçek puanlarının korelasyonuna ilişkin bulgular (n=82)

		Uyg. Sonrası ÇGPSÖ-12*	Uyg. Sonrası Akademik Öz-yeterlik	Uyg. Sonrası Sosyal Öz-yeterlik	Uyg. Sonrası Duygusal Öz-yeterlik	Uyg. Sonrası Genel Öz-yeterlik	Uyg. Sonrası Olumsuz Yaşantı	Uyg. Sonrası Olumlu Yaşantı	Uyg. Sonrası OOYÖ**
Uyg. Sonrası	r	1.000	0.277	0.412	0.247	0.388	-0.345	0.568	0.211
ÇGPSÖ-12*	p	0.000	0.012	0.000	0.025	0.000	0.002	0.000	0.057
	n	82	82	82	82	82	82	82	82
Uyg. Sonrası	r	0.277	1.000	0.416	0.502	0.804	0.012	0.217	0.197
Akademik	p	0.012	0.000	0.000	0.000	0.000	0.918	0.050	0.077
Öz-yeterlik	n	82	82	82	82	82	82	82	82
Uyg. Sonrası	r	0.412	0.416	1.000	0.370	0.726	0.029	0.218	0.211
Sosyal	p	0.000	0.000	0.000	0.001	0.000	0.797	0.050	0.057
Öz-yeterlik	n	82	82	82	82	82	82	82	82
Uyg. Sonrası	r	0.247	0.502	0.370	1.000	0.827	-0.164	0.355	0.173
Duygusal	p	0.025	0.000	0.001	0.000	0.000	0.140	0.001	0.120
Öz-yeterlik	n	82	82	82	82	82	82	82	82
Uyg. Sonrası	r	0.388	0.804	0.726	0.827	1.000	-0.064	0.342	0.243
Genel	p	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.567	0.002	0.028
Öz-yeterlik	n	82	82	82	82	82	82	82	82

Tablo 17. (Devam) Deney ve kontrol grubu mandala uygulama sonrası (4. Hafta) ölçek puanlarının korelasyonuna ilişkin bulgular (n=82)

		Uyg. Sonrası ÇGPSÖ-12*	Uyg. Sonrası Akademik Öz-yeterlik	Uyg. Sonrası Sosyal Öz-yeterlik	Uyg. Sonrası Duygusal Öz-yeterlik	Uyg. Sonrası Genel Öz-yeterlik	Uyg. Sonrası Olumsuz Yaşantı	Uyg. Sonrası Olumlu Yaşantı	Uygulama Sonrası OOYÖ**
Uyg. Sonrası	r	-0.345	0.012	0.029	-0.164	-0.064	1.000	-0.288	0.562
Olumsuz Yaşantı	p	0.002	0.918	0.797	0.140	0.567	0.000	0.009	0.000
	n	82	82	82	82	82	82	82	82
Uyg. Sonrası	r	0.568	0.217	0.218	0.355	0.342	-0.288	1.000	0.630
Olumlu Yaşantı	p	0.000	0.050	0.050	0.001	0.002	0.009	0.000	0.000
	n	82	82	82	82	82	82	82	82
Uyg. Sonrası	r	0.211	0.197	0.211	0.173	0.243	0.562	0.630	1.000
4. Hafta	p	0.057	0.077	0.057	0.120	0.028	0.000	0.000	0.000
OOYÖ**	n	82	82	82	82	82	82	82	82

*ÇGPSÖ-12: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

**OOYÖ: Ergenler İçin Olumlu Olumsuz Yaşantı Ölçeği

Mandala uygulama sonrası 4. hafta akademik öz-yeterlik alt boyutu ile mandala uygulama sonrası 4. hafta ÇGPSÖ-12 arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %27.7 düzeyinde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.277$, $p=0.012$). Mandala uygulama sonrası 4. hafta akademik öz-yeterlik alt boyutu puanı arttıkça mandala uygulama sonrası 4. hafta ÇGPSÖ-12 puanı da artmaktadır (Tablo 17).

Mandala uygulama sonrası 4. hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu ile mandala uygulama sonrası 4. hafta ÇGPSÖ-12 arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %41.2 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.412$, $p=0.000$). Mandala uygulama sonrası 4. hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu puanı arttıkça mandala uygulama sonrası 4. hafta ÇGPSÖ-12 puanı da artmaktadır (Tablo 17).

Mandala uygulama sonrası 4. hafta duygusal öz-yeterlik alt boyutu ile mandala uygulama sonrası 4. hafta ÇGPSÖ-12 arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %24.7 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.247$, $p=0.025$). Mandala uygulama sonrası 4. hafta duygusal öz-yeterlik alt boyutu puanı arttıkça mandala uygulama sonrası 4. hafta ÇGPSÖ-12 puanı da artmaktadır (Tablo 17).

Mandala uygulama sonrası 4. hafta genel öz-yeterlik ile mandala uygulama sonrası 4. hafta ÇGPSÖ-12 arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %38.8 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.388$, $p=0.000$). Mandala uygulama sonrası 4. hafta genel öz-yeterlik puanı arttıkça mandala uygulama sonrası 4. hafta ÇGPSÖ-12 puanı da artmaktadır (Tablo 17).

Mandala uygulama sonrası 4. hafta olumsuz yaşantı alt boyutu ile mandala uygulama sonrası 4. hafta ÇGPSÖ-12 arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %34.5 negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0.345$, $p=0.002$). Mandala uygulama sonrası 4. hafta olumsuz yaşantı alt boyutu puanı arttıkça mandala uygulama sonrası 4. hafta ÇGPSÖ-12 puanı azalmaktadır (Tablo 17).

Mandala uygulama sonrası 4. hafta olumlu yaşantı alt boyutu ile mandala uygulama sonrası 4. hafta ÇGPSÖ-12 arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %56.8 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.568$, $p=0.000$). Mandala uygulama sonrası 4. hafta olumlu yaşantı alt

boyutu puanı arttıkça mandala uygulama sonrası 4. hafta ÇGPSÖ-12 puanı da artmaktadır (Tablo 17).

Mandala uygulama sonrası 4. hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu ile mandala uygulama sonrası 4. hafta akademik öz-yeterlik alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %41.6 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.416$, $p=0.000$). Mandala uygulama sonrası 4. hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu puanı arttıkça uygulama sonrası 4. hafta akademik öz-yeterlik alt boyutu puanı da artmaktadır (Tablo 17).

Mandala uygulama sonrası 4. hafta duygusal öz-yeterlik alt boyutu ile mandala uygulama sonrası 4. hafta akademik öz-yeterlik alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %50.2 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.502$, $p=0.000$). Mandala uygulama sonrası 4. hafta duygusal öz-yeterlik alt boyutu puanı arttıkça mandala uygulama sonrası 4. hafta akademik öz-yeterlik alt boyutu puanı da artmaktadır (Tablo 17).

Mandala uygulama sonrası 4. hafta genel öz-yeterlik ile mandala uygulama sonrası 4. hafta akademik öz-yeterlik alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %80.4 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.804$, $p=0.000$). Mandala uygulama sonrası 4. hafta genel öz-yeterlik puanı arttıkça mandala uygulama sonrası 4. hafta akademik öz-yeterlik alt boyutu puanı da artmaktadır (Tablo 17).

Mandala uygulama sonrası 4. hafta duygusal öz-yeterlik alt boyutu ile mandala uygulama sonrası 4. hafta sosyal öz yeterlilik alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %37.0 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.370$, $p=0.001$). Mandala uygulama sonrası 4. hafta duygusal öz-yeterlik alt boyutu puanı arttıkça mandala uygulama sonrası 4. hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu puanı da artmaktadır (Tablo 17).

Mandala uygulama sonrası 4. hafta genel öz-yeterlik ile mandala uygulama sonrası 4. hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %72.6 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.726$, $p=0.000$). Mandala uygulama sonrası 4. hafta genel öz-yeterlik puanı arttıkça mandala uygulama sonrası 4. hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu puanı da artmaktadır (Tablo 17).

Mandala uygulama sonrası 4. hafta olumlu yaşantı alt boyutu ile mandala uygulama sonrası 4. hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek

üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %21.8 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.218$, $p=0.050<0.05$). Mandala uygulama sonrası 4. hafta olumlu yaşantı alt boyutu puanı arttıkça mandala uygulama sonrası 4. hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu puanı da artmaktadır (Tablo 17).

Mandala uygulama sonrası 4. hafta genel öz-yeterlik ile mandala uygulama sonrası 4. hafta duygusal öz-yeterlik alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %82.7 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.827$, $p=0.000$). Mandala uygulama sonrası 4. hafta genel öz-yeterlik puanı arttıkça mandala uygulama sonrası 4. hafta duygusal öz-yeterlik alt boyutu puanı da artmaktadır (Tablo 17).

Mandala uygulama sonrası 4. hafta olumlu yaşantı alt boyutu ile mandala uygulama sonrası 4. hafta duygusal öz-yeterlik alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %35.5 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.355$, $p=0.001$). Mandala uygulama sonrası 4. hafta olumlu yaşantı alt boyutu puanı arttıkça mandala uygulama sonrası 4. hafta duygusal öz-yeterlik alt boyutu puanı da artmaktadır (Tablo 17).

Mandala uygulama sonrası 4. hafta olumlu yaşantı alt boyutu ile mandala uygulama sonrası 4. hafta genel öz-yeterlik arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %34.2 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.342$, $p=0.002$). Mandala uygulama sonrası 4. hafta olumlu yaşantı alt boyutu puanı arttıkça mandala uygulama sonrası 4. hafta genel öz-yeterlik puanı da artmaktadır (Tablo 17).

Mandala uygulama sonrası 4. hafta OÖYÖ ile mandala uygulama sonrası 4. hafta genel öz-yeterlik arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %24.3 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.243$, $p=0.028$). Mandala uygulama sonrası 4. hafta OÖYÖ puanı arttıkça mandala uygulama sonrası 4. hafta genel öz-yeterlik puanı da artmaktadır (Tablo 17).

Mandala uygulama sonrası 4. hafta olumlu yaşantı alt boyutu ile mandala uygulama sonrası 4. hafta olumsuz yaşantı alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %28.8 negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0.288$, $p=0.009$). Mandala uygulama sonrası 4. hafta olumlu yaşantı alt boyutu puanı arttıkça mandala uygulama sonrası 4. hafta olumsuz yaşantı alt boyutu puanı azalmaktadır (Tablo 17).

Mandala uygulama sonrası 4. hafta OÖYÖ ile mandala uygulama sonrası 4. hafta olumsuz yaşantı alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %56.2 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.562$, $p=0.000$). Mandala uygulama sonrası 4. hafta OÖYÖ puanı arttıkça mandala uygulama sonrası 4. hafta olumsuz yaşantı alt boyutu puanı da artmaktadır (Tablo 17).

Mandala uygulama sonrası 4. hafta OÖYÖ ile mandala uygulama sonrası 4. hafta olumlu yaşantı alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %63.0 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.630$, $p=0.000$). Mandala uygulama sonrası 4. hafta OÖYÖ puanı arttıkça mandala uygulama sonrası 4. hafta olumlu yaşantı alt boyutu puanı da artmaktadır (Tablo 17).

Tablo 18. Deney grubu mandala uygulama sonrası (4. Hafta) ölçek puanlarının korelasyonuna ilişkin analizi (n=41)

		Uyg. Sonrası ÇGPSÖ-12*	Uyg. Sonrası Akademik Öz-yeterlik	Uyg. Sonrası Sosyal Öz-yeterlik	Uyg. Sonrası Duygusal Öz-yeterlik	Uyg. Sonrası Genel Öz-yeterlik	Uyg. Sonrası Olumsuz Yaşantı	Uyg. Sonrası Olumlu Yaşantı	Uyg. Sonrası OOYÖ**
Uyg. Sonrası ÇGPSÖ-12*	r	1.000	0.208	0.402	0.192	0.354	-0.275	0.544	0.323
	p	0.000	0.193	0.009	0.229	0.023	0.082	0.000	0.040
	n	41	41	41	41	41	41	41	41
Uyg. Sonrası Akademik Öz-yeterlik	r	0.208	1.000	0.348	0.459	0.795	-0.020	0.271	0.240
	p	0.193	0.000	0.026	0.003	0.000	0.899	0.087	0.130
	n	41	41	41	41	41	41	41	41
Uyg. Sonrası Sosyal Öz-yeterlik	r	0.402	0.348	1.000	0.183	0.662	0.058	0.356	0.375
	p	0.009	0.026	0.000	0.252	0.000	0.717	0.022	0.016
	n	41	41	41	41	41	41	41	41
Uyg. Sonrası Duygusal Öz-yeterlik	r	0.192	0.459	0.183	1.000	0.771	-0.274	0.530	0.310
	p	0.229	0.003	0.252	0.000	0.000	0.082	0.000	0.048
	n	41	41	41	41	41	41	41	41
Uyg. Sonrası Genel Öz-yeterlik	r	0.354	0.795	0.662	0.771	1.000	-0.121	0.530	0.415
	p	0.023	0.000	0.000	0.000	0.000	0.450	0.000	0.007
	n	41	41	41	41	41	41	41	41
Uyg. Sonrası Olumsuz Yaşantı	r	-0.275	-0.020	0.058	-0.274	-0.121	1.000	-0.275	0.428
	p	0.082	0.899	0.717	0.082	0.450	0.000	0.082	0.005
	n	41	41	41	41	41	41	41	41

Tablo 18. (Devam) Deney grubu mandala uygulama sonrası (4. Hafta) ölçek puanlarının korelasyonuna ilişkin analizi (n=41)

		Uyg. Sonrası ÇGPSÖ-12*	Uyg. Sonrası Akademik Öz-yeterlik	Uyg. Sonrası Sosyal Öz-yeterlik	Uyg. Sonrası Duyusal Öz-yeterlik	Uyg. Sonrası Genel Öz-yeterlik	Uyg. Sonrası Olumsuz Yaşantı	Uyg. Sonrası Olumlu Yaşantı	Uyg. Sonrası OOYÖ**
Uyg. Sonrası	r	0.544	0.271	0.356	0.530	0.530	-0.275	1.000	0.752
Olumlu Yaşantı	p	0.000	0.087	0.022	0.000	0.000	0.082	0.000	0.000
	n	41	41	41	41	41	41	41	41
Uyg. Sonrası	r	0.323	0.240	0.375	0.310	0.415	0.428	0.752	1.000
OOYÖ**	p	0.040	0.130	0.016	0.048	0.007	0.005	0.000	0.000
	n	41	41	41	41	41	41	41	41

*ÇGPSÖ-12: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği

**OOYÖ: Ergenler için Olumlu Olumsuz Yaşantı Ölçeği

Deney grubu mandala uygulama sonrası 4. hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu ile mandala uygulama sonrası 4. hafta ÇGPSÖ-12 arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %40.2 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.402$, $p=0.009$). Mandala uygulama sonrası 4. hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu puanı arttıkça uygulama sonrası 4. hafta ÇGPSÖ-12 puanı da artmaktadır (Tablo 18).

Deney grubu mandala uygulama sonrası 4. hafta genel öz-yeterlik ile uygulama sonrası 4. hafta ÇGPSÖ-12 arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %35.4 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.354$, $p=0.023$). Mandala uygulama sonrası 4. hafta genel öz-yeterlik puanı arttıkça uygulama sonrası 4. hafta ÇGPSÖ-12 puanı da artmaktadır (Tablo 18).

Deney grubu mandala uygulama sonrası 4. hafta olumlu yaşantı alt boyutu ile mandala uygulama sonrası 4. hafta ÇGPSÖ-12 arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %54,4 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.544$, $p=0.000$). Mandala uygulama sonrası 4. hafta olumlu yaşantı alt boyutu puanı arttıkça mandala uygulama sonrası 4. hafta ÇGPSÖ-12 puanı da artmaktadır (Tablo 18).

Deney grubu mandala uygulama sonrası 4. hafta OÖYÖ ile mandala uygulama sonrası 4. hafta ÇGPSÖ-12 arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %32.3 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.323$, $p=0.040$). Mandala uygulama sonrası 4. hafta OÖYÖ puanı arttıkça mandala uygulama sonrası 4. hafta ÇGPSÖ-12 puanı da artmaktadır (Tablo 18).

Deney grubu mandala uygulama sonrası 4. hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu ile mandala uygulama sonrası 4. hafta akademik öz-yeterlik alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %34.8 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.348$, $p=0.026$). Mandala uygulama sonrası 4. hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu puanı arttıkça mandala uygulama sonrası 4. hafta akademik öz-yeterlik alt boyutu puanı da artmaktadır (Tablo 18).

Deney grubu mandala uygulama sonrası 4. hafta duygusal öz-yeterlik alt boyutu ile mandala uygulama sonrası 4. hafta akademik öz-yeterlik alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %45.9 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.459$, $p=0.003$). Mandala uygulama sonrası 4. hafta duygusal öz-yeterlik alt boyutu puanı arttıkça

mandala uygulama sonrası 4. hafta akademik öz-yeterlik alt boyutu puanı da artmaktadır (Tablo 18).

Deney grubu mandala uygulama sonrası 4. hafta genel öz-yeterlik ile mandala uygulama sonrası 4. hafta akademik öz-yeterlik alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %79.5 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.795$, $p=0.000$). Mandala uygulama sonrası 4. hafta genel öz-yeterlik puanı arttıkça mandala uygulama sonrası 4. hafta akademik öz-yeterlik alt boyutu puanı da artmaktadır (Tablo 18).

Deney grubu mandala uygulama sonrası 4. hafta genel öz-yeterlik ile mandala uygulama sonrası 4. hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %66.2 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.662$, $p=0.000$). Mandala uygulama sonrası 4. hafta genel öz-yeterlik puanı arttıkça mandala uygulama sonrası 4. hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu puanı da artmaktadır (Tablo 18).

Deney grubu mandala uygulama sonrası 4. hafta olumlu yaşantı alt boyutu ile mandala uygulama sonrası 4. hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %35.6 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.356$, $p=0.022$). Mandala uygulama sonrası 4. hafta olumlu yaşantı alt boyutu puanı arttıkça mandala uygulama sonrası 4. hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu puanı da artmaktadır (Tablo 18).

Deney grubu mandala uygulama sonrası 4. hafta OÖYÖ ile mandala uygulama sonrası 4. hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %37.5 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.375$, $p=0.016$). Mandala uygulama sonrası 4. hafta OÖYÖ puanı arttıkça mandala uygulama sonrası 4. hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu puanı da artmaktadır (Tablo 18).

Deney grubu mandala uygulama sonrası 4. hafta genel öz-yeterlik ile mandala uygulama sonrası 4. hafta duygusal öz-yeterlik alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %77.1 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.771$, $p=0.000$). Mandala uygulama sonrası 4. hafta genel öz-yeterlik puanı arttıkça mandala uygulama sonrası 4. hafta duygusal öz-yeterlik alt boyutu puanı da artmaktadır (Tablo 18).

Deney grubu mandala uygulama sonrası 4. hafta olumlu yaşantı alt boyutu ile mandala uygulama sonrası 4. hafta duygusal öz-yeterlik alt boyutu arasındaki ilişkiyi

belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %53.0 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.530$, $p=0.000$). Mandala uygulama sonrası 4. hafta olumlu yaşantı puanı arttıkça mandala uygulama sonrası 4. hafta duygusal öz-yeterlik alt boyutu puanı da artmaktadır (Tablo 18).

Deney grubu mandala uygulama sonrası 4. hafta OÖYÖ ile mandala uygulama sonrası 4. hafta duygusal öz-yeterlik alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %31.0 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.310$, $p=0.048$). Mandala uygulama sonrası 4. hafta OÖYÖ puanı arttıkça mandala uygulama sonrası 4. hafta duygusal öz-yeterlik alt boyutu puanı da artmaktadır (Tablo 18).

Deney grubu mandala uygulama sonrası 4. hafta olumlu yaşantı alt boyutu ile mandala uygulama sonrası 4. hafta genel öz-yeterlik arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %53.0 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,530$, $p=0,000$). Mandala uygulama sonrası 4. hafta olumlu yaşantı alt boyutu puanı arttıkça mandala uygulama sonrası 4. hafta genel öz-yeterlik puanı da artmaktadır (Tablo 18).

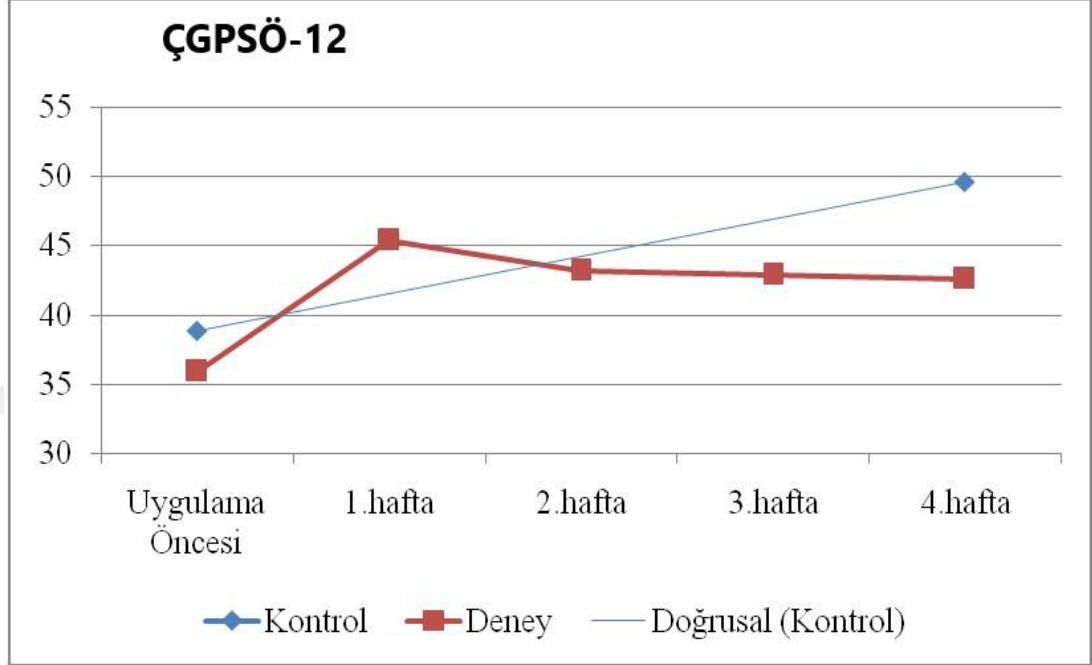
Deney grubu mandala uygulama sonrası 4. hafta OÖYÖ ile mandala uygulama sonrası 4. hafta genel öz-yeterlik arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %41.5 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.415$, $p=0.007$). Mandala uygulama sonrası 4. hafta OÖYÖ puanı arttıkça mandala uygulama sonrası 4. hafta genel öz-yeterlik puanı da artmaktadır (Tablo 18).

Deney grubu mandala uygulama sonrası 4. hafta OÖYÖ ile uygulama sonrası 4. hafta olumsuz yaşantı alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %42.8 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.428$, $p=0.005$). Mandala uygulama sonrası 4. hafta OÖYÖ puanı arttıkça mandala uygulama sonrası 4. hafta olumsuz yaşantı alt boyutu puanı da artmaktadır (Tablo 18).

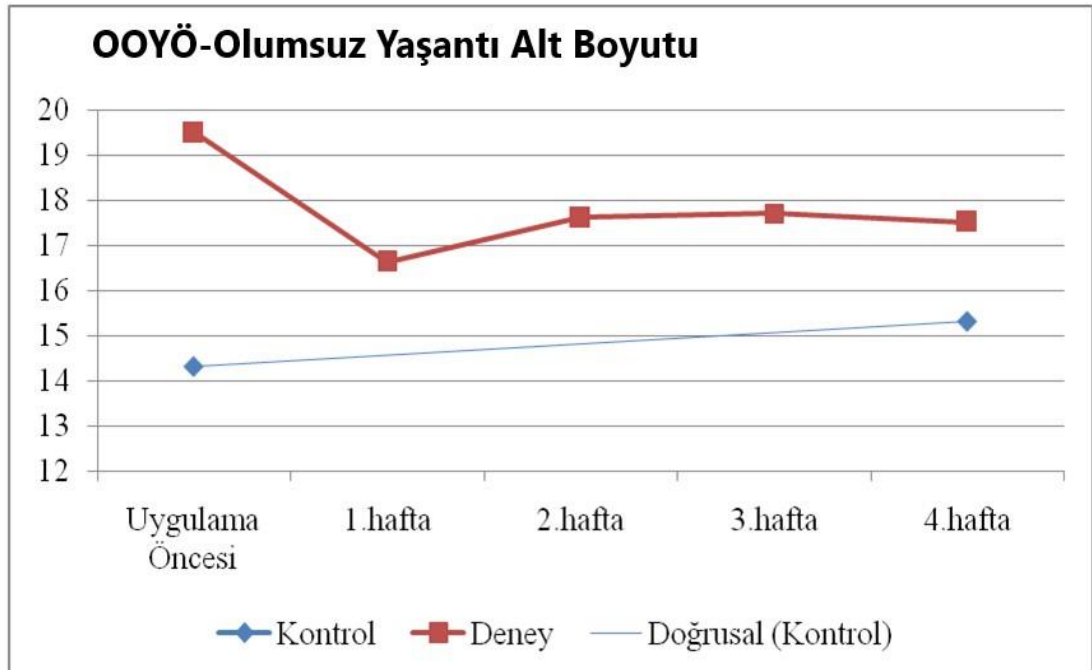
Deney grubu mandala uygulama sonrası 4. hafta OÖYÖ ile mandala uygulama sonrası 4. hafta olumlu yaşantı alt boyutu arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında %75.2 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.752$, $p=0.000$). Mandala uygulama sonrası 4. hafta OÖYÖ puanı arttıkça mandala uygulama sonrası 4. hafta olumlu yaşantı alt boyutu puanı da artmaktadır (Tablo 18).

Tablo 15, 19, 20. Hipotezleri kanıtlayan tablolardır.

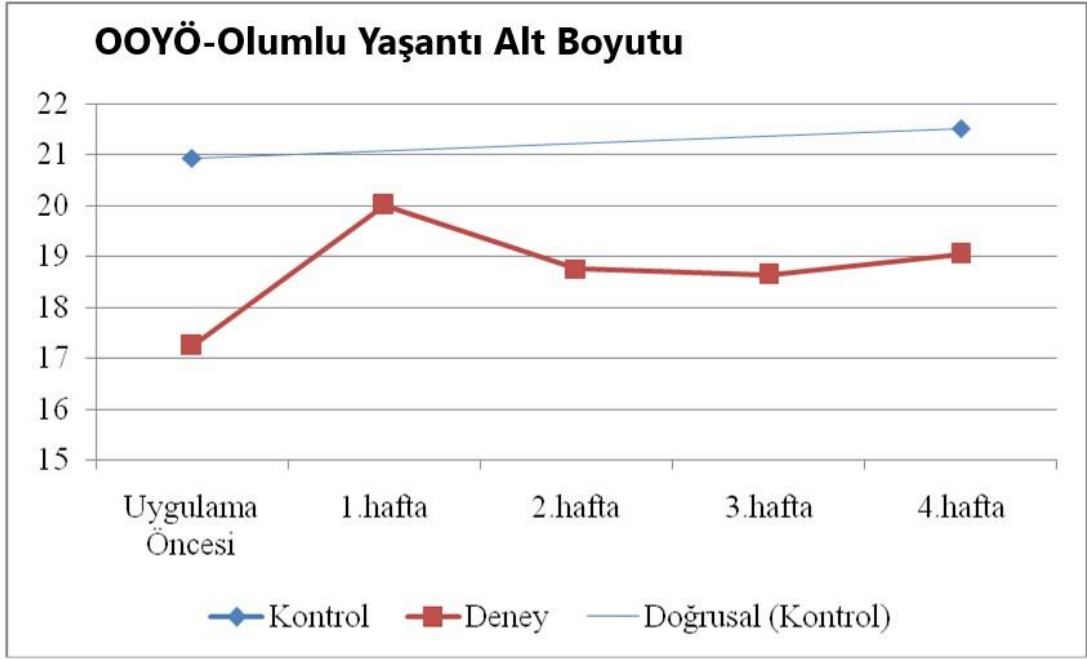
H₁: Ergenlerin psikolojik sağlamlık, öz-yeterlik ve olumlu duygu düzeyleri düşüktür.



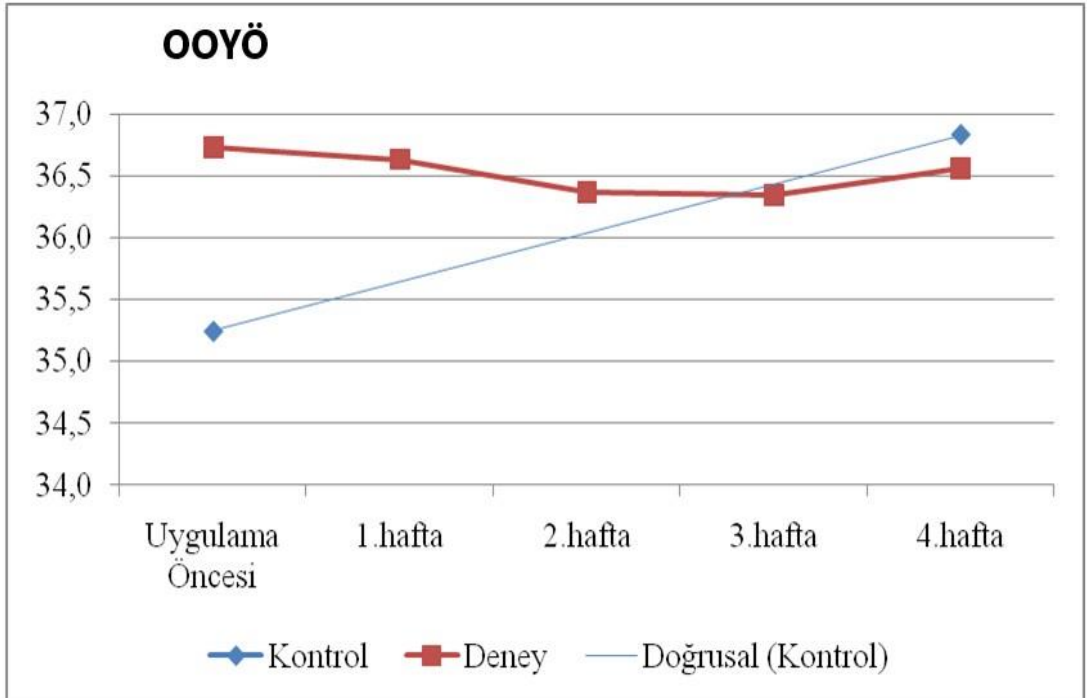
Şekil 1. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12)



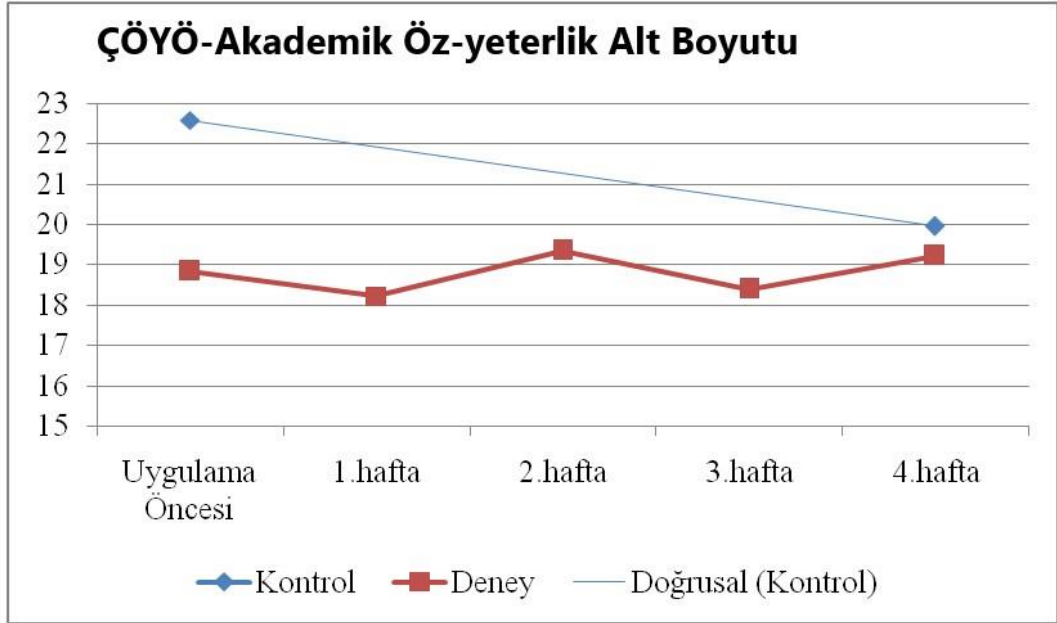
Şekil 2. Olumsuz Yaşantı Alt Boyutu (OOYÖ)



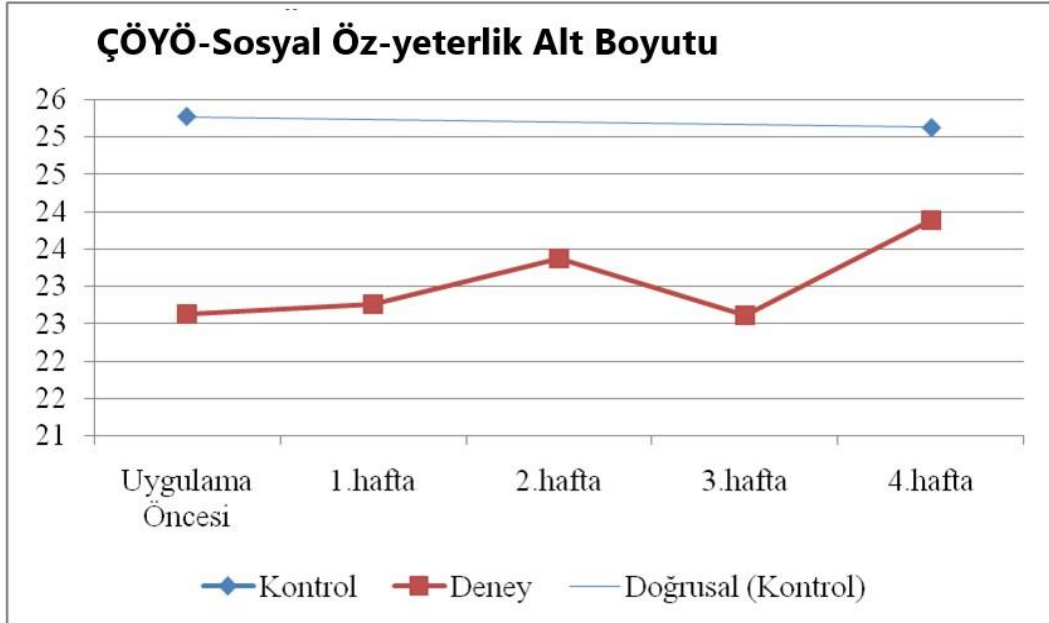
Şekil 3. Olumlu Yaşantı Alt Boyutu (OOYÖ)



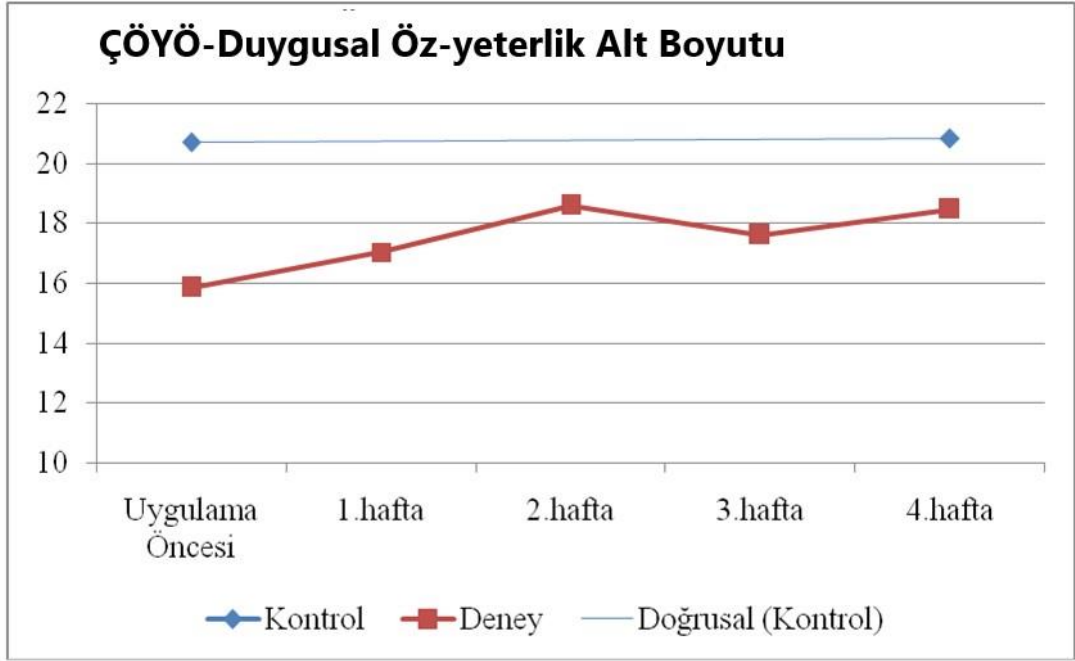
Şekil 4. Ergenler için Olumlu Olumsuz Yaşantı Ölçeği (OOYÖ) (Genel)



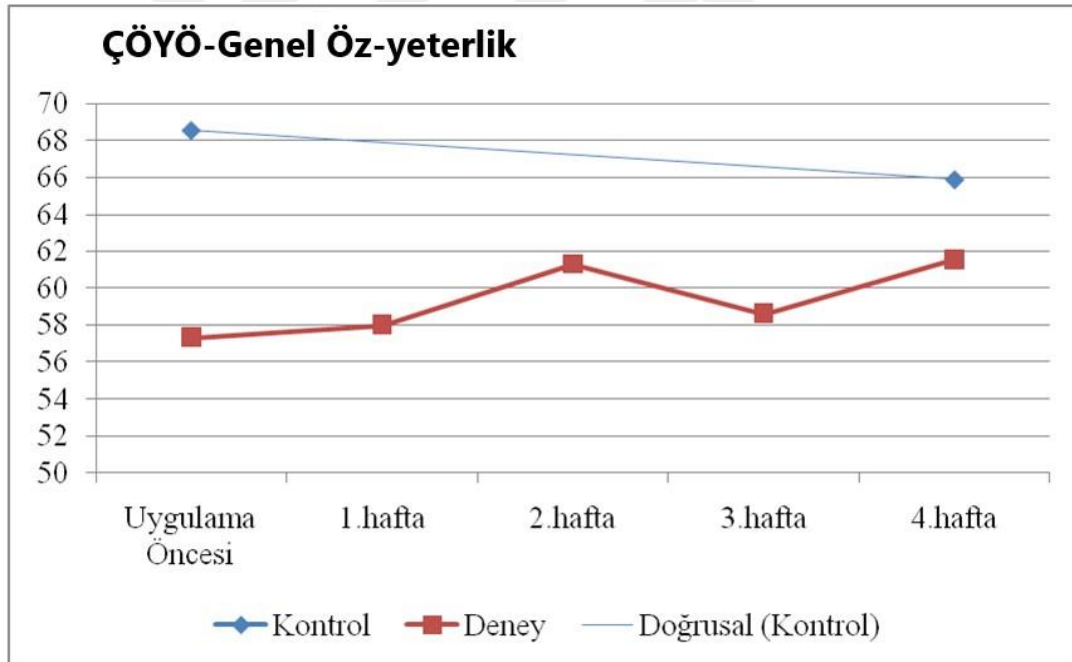
Şekil 5. Akademik Öz-yeterlik Alt Boyutu (ÇÖYÖ)



Şekil 6. Sosyal Öz-yeterlik Alt Boyutu (ÇÖYÖ)



Şekil 7. Duygusal Öz-yeterlik Alt Boyutu (ÇÖYÖ)



Şekil 8. Genel Öz-yeterlik (ÇÖYÖ)

Şekil 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8 de görüldüğü gibi ergenlerin mandala uygulama öncesinde çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği (ÇGPSÖ-12), ergenler için olumlu olumsuz yaşantı ölçeği (OOYÖ), olumlu yaşantı alt boyutu (OOYÖ), çocuklar için öz-yeterlik ölçeği (ÇÖYÖ), akademik öz-yeterlik alt boyutu, sosyal öz-yeterlik alt boyutu (ÇÖYÖ) ve duygusal öz-yeterlik alt boyutu (ÇÖYÖ) puanları

düşükken, Şekil 2’de belirtilen olumsuz yaşantı alt boyut (OOYÖ) puanı yüksektir. Bu durum araştırmanın” ergenlerin psikolojik sağlamlık, öz-yeterlik ve olumlu duygu düzeyleri düşüktür” hipotezini kanıtlar niteliktedir.

H₂: Psikolojik sağlamlık (Duygusal esneklik), öz-yeterlik ve olumlu duygulardan etkilenir.

Tablo 19. Deney ve kontrol grubu mandala uygulama öncesi Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12) ile Çocuklar için Öz-yeterlik Ölçeği (ÇÖYÖ) ve Olumlu Olumsuz Yaşantılar Ölçeği (OOYÖ) korelasyonuna ilişkin bulgular (n=82)

		Uyg. Öncesi ÇGPSÖ-12*	Uyg. Öncesi Akademik Öz-yeterlik	Uyg. Öncesi Sosyal Öz-yeterlik	Uyg. Öncesi Duygusal Öz-yeterlik	Uyg. Öncesi Genel Öz-yeterlik	Uyg. Öncesi Olumsuz Yaşantı	Uyg. Öncesi Olumlu Yaşantı	Uyg. Öncesi OOYÖ**
Uyg. Öncesi ÇGPSÖ-12*	r	1.000	0.506	0.268	0.315	0.491	-0.397	0.318	-0.091
	p	0.000	0.000	0.015	0.004	0.000	0.000	0.004	0.414
	n	82	82	82	82	82	82	82	82

*ÇGPSÖ-12: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

**OOYÖ: Ergenler için Olumlu Olumsuz Yaşantı Ölçeği

Tablo 19’da görüldüğü gibi mandala uygulaması öncesi deney ve kontrol grubuna alınan ergenlerin psikolojik sağlamlığı, ÇÖYÖ akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlik alt boyutları ile olumlu yaşantı alt boyutu arasında pozitif ve OOYÖ olumsuz yaşantı alt boyutu arasında negatif yönde korelasyon bulunmuştur. Bu durum araştırmanın “psikolojik sağlamlık (duygusal esneklik), öz-yeterlik ve olumlu duygulardan etkilenir.” hipotezini kanıtlar niteliktedir.

H₃: Mandala çizme ve boyama gibi sanat aktiviteleri ergenin psikolojik sağlamlığının, öz-yeterliğinin ve olumlu duygularının güçlendirilmesine yardımcı olarak duygusal esnekliğini artırabilir.

Tablo 20. Deney grubu uygulama sonrası (4. Hafta) ölçek puanlarının korelasyonuna ilişkin analizi (n=41)

	Uyg. Sonrası	Uyg. Sonrası	Uyg. Sonrası	Uyg. Sonrası	Uyg. Sonrası	Uyg. Sonrası	Uyg. Sonrası	Uyg. Sonrası
	ÇGPSÖ-12*	Akademik Öz-yeterlik	Sosyal Öz-yeterlik	Duygusal Öz-yeterlik	Genel Öz-yeterlik	Olumsuz Yaşantı	Olumlu Yaşantı	OOYÖ**
Uyg. Sonrası	r 1.000	0.208	0.402	0.192	0.354	-0.275	0.544	0.323
ÇGPSÖ-12*	p 0.000	0.193	0.009	0.229	0.023	0.082	0.000	0.040
	n 41	41	41	41	41	41	41	41

*ÇGPSÖ-12: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

**OOYÖ: Ergenler için Olumlu Olumsuz Yaşantı Ölçeği

Tablo 15 ve Tablo 20’de görüldüğü gibi mandala uygulaması sonrası deney grubuna alınan ergenlerin psikolojik sağlamlık, ÇÖYÖ sosyal ve genel öz-yeterlik alt boyutu ve OOOYÖ olumlu yaşantı alt boyutu arasında korelasyon anlamlı düzeyde artmıştır. Bu durum araştırmanın olan “Mandala çizme ve boyama gibi sanat aktiviteleri ergenin psikolojik sağlamlığının, öz-yeterliğinin ve olumlu duygularının güçlendirilmesine yardımcı olarak duygusal esnekliğini arttırabilir.” hipotezini kanıtlar düzeydedir.

8. TARTIŞMA

8.1. OÖYÖ-ÇÖYÖ-ÇGPSÖ-12 Ölçek Puanlarının Öğrencilerin Sosyodemografik Özelliklerine İlişkin Bulguların Tartışması

15 yaşındaki ergenin en büyük arzusu, hem kendini anlayabilmek, hem de başkaları tarafından algılanabilmektir. 15 yaşındaki ergen, 14 yaşındaki mutlu, enerjik ve güven dolu yılın tam aksine, ilgisiz ve kayıtsızdır. Başkalarının üzerinde bıraktığı donuk etki, gerçekte onun duygularıyla ilgilidir. Bu yaştan en önemli özelliklerinden biri, duyguların giderek hassaslaşmasıdır. 16 yaşındaki ergenler geleceğe daha fazla yönelmişlerdir. Bu aşamada kendileriyle görüşülen ergenlerin çoğunun üniversiteye gitmek istediklerini belirtmişlerdir. 16 yaşındaki ergen duygularını baskı altında tutar. Kendini algılaması, kendine yetmesi ve topluma uyması onu yetişkinliğe yaklaştırmıştır (4).

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin yaşı 13-14 ve yaşı 15 olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta ÇGPSÖ-12 puanları, yaşı 16-17 yaş olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta ÇGPSÖ-12 puanlarından yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Yaşı 15 olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1., 2. ve 3. hafta ÇÖYÖ akademik öz-yeterlik alt boyutu puanları, yaşı 16-17 yaş olan öğrencilerin puanlarından yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Yaşı 15 olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. Hafta OÖYÖ sosyal öz-yeterlik alt boyutu puanları, yaşı 13-14 yaş ve 16-17 yaş olan öğrencilerin puanlarından yüksek bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 12).

Literatür incelendiğinde; Telef ve Karaca (2011), ergenlerin öz-yeterliklerini ve psikolojik semptomlarını incelemiş, kızların akademik öz-yeterliklerinin erkeklerin akademik öz-yeterliklerinden daha yüksek olduğu, kızların sosyal öz-yeterlikleri erkeklerden daha yüksek olduğu, erkeklerin duygusal öz-yeterlikleri kızlardan daha yüksek bulunduğu, ergenlerin yaşları arttıkça öz-yeterliklerinin azaldığı, ergenlerin okul başarısı arttıkça akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlikleri artma eğilimi gösterirken; ergenlerin okul başarısı azaldıkça akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlikleri azalma eğilimi gösterdiği, ergenlerin akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlik düzeyleri arttıkça depresyon, anksiyete, olumsuz benlik algısı, somatizasyon ve hostilite düzeylerinin azaldığını belirtmişlerdir (21).

Okul yaşantısı, mesleki ve toplumsal amaçlara katkıda bulunurken, ergenlerin çok büyük bir çoğunluğunun yaşamının hem entelektüel hem de estetik yönlerini arttırmaktadır. Okullar, öğrencilerin akademik gelişimlerinden sorumlu oldukları kadar sosyal gelişimlerinden de sorumlu olan kurumlardır. Bu nedenle gençlere sunulacak eğitim ortamlarının onların hem akademik hem de sosyal gelişimlerini desteklemesi gerekir (3).

Araştırmaya dahil edilen sınıfı 9. sınıf ve 10. sınıf olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta ÇGPSÖ-12 puanları, 11. sınıf olan öğrencilerin puanlarından yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Sınıfı 10. sınıf olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta ÇÖYÖ akademik öz-yeterlik alt boyutu puanları, 9. sınıf olan öğrencilerin puanlarından yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Sınıfı 10. sınıf olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. ve 3. hafta ÇÖYÖ akademik ve sosyal öz-yeterlik alt boyutu puanları sırasıyla sınıfı 11. sınıf ve 9. sınıf olan öğrencilerin puanlarından yüksek bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 12).

Literatür incelendiğinde; Aktürk ve Aylaz (2013), bir okulda öğrencilerin öz-yeterliklerini incelemiş, öğrencilerin okul başarısı, aile yapısı ve aile gelir durumu ile madde bağımlılığı arasında ve okul başarısı, anne –baba eğitim, aile yapısı, aile gelir durumu ile akademik başarı öz-yeterliği arasında önemli bir ilişki bulunmuş, öğrencilerin öz-yeterliklerini arttırmak için okul başarısının artırılmasının desteklenmesi ve sosyal aktiviteye daha fazla katılması gerektiğini belirtmişlerdir (90).

Ergene (2011), lise öğrencilerinin sınav kaygısı, araştırma alışkanlıkları, başarı güdüsü ve akademik performans düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş, öğrencilerin cinsiyeti, sınav kaygısının kuruntu boyutu ve araştırma alışkanlıkları düzeylerinin genel olarak akademik başarıyı etkilediğini, sınav kaygısı ve araştırma alışkanlıkları akademik başarı ile olumlu yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir (91).

Araştırmada ergenlerin yaşlarının arttıkça psikolojik sağlıklarının azaldığı, öz-yeterliklerinin azaldığı görülürken, bununda sebebinin yaklaşan üniversite sınavının stresi, okul derslerinin yoğunluğu, baş etmede güçlük çektikleri olarak düşünülebilir. Ergenlerin sınıf açıdan sonuçlarına göre 10. sınıftaki öğrencilerin psikolojik sağlık ve öz-yeterlik puanlarının diğer sınıflara göre daha yüksek olduğu görülmekte, 9. sınıf öğrencilerinin değerlendirme puanlarının düşük olması okula uyum problemi çektiklerinin ve ergenlik döneminin özelliklerini yaşıyor olması, 11. sınıf öğrencilerinin ölçek değerlendirme puanlarının düşük olmasının sebebi olarak yaklaşan sınav ve gelecek kaygısı olduğu düşünülebilir.

Mandala gibi sanat aktiviteleri okullarda uygulanmaya devam edilirse öğrencilerin içinde buldukları dönem streslerini daha kolay atlatacakları ve rahatlayacakları, bireysel koruyucu yön geliştirmiş olacakları düşünülebilir. Literatürde yapılan araştırma sonuçlarına bakıldığında araştırmadan elde edilen bulguları destekler nitelikte olduğu düşünülmüştür.

Araştırmaya dahil edilen baba eğitimi ilkokul ve lise ve üstü olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 4. hafta ÇGPSÖ-12 puanları, baba eğitim ortaokul olan öğrencilerin uygulama sonrası 4. hafta ÇGPSÖ-12 puanlarından yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Baba eğitim ortaokul ve lise ve üstü olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta OÖYÖ puanları, baba eğitim ilkokul olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta OÖYÖ puanlarından yüksek bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 13).

Literatür incelendiğinde; Sezer (2010), ergenlerin kendilik algılarının anne baba tutumları ve bazı faktörlerle ilişkisini incelemiş, ergenlerin kendilik algıları ile baba eğitimi açısından anlamlı bir fark bulunmasa da baba eğitimi okuryazar-ilkokul olan ergenlerin kendilerini değerlendirme puanları, baba eğitimi ortaokul-üzeri olan ergenlerin kendilerini değerlendirme puanlarından yüksek bulunduğunu belirtmiştir (92).

Bellici (2015), ortaokul öğrencilerinde okula bağlanma durumunu çeşitli değişkenlerle incelemiş, babası üniversite mezunu olan öğrencilerin okula bağlanma düzeylerin diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir (93).

Baran, Küçükakça ve Ayran (2015)'nin yapmış olduğu araştırmada öğrenciler üzerinde algılanan sosyal desteğin sigara içmelerine etkisini incelemiş; baba eğitim düzeyi lise ve üstü olan öğrencilerin aldıkları puan diğerlerine göre yüksek olduğunu belirtmişlerdir (94).

Gander ve Gardiner çocuk ve ergen gelişimi kitabında çalışan annelerin kızlarının daha etkin, bağımsız, dışarı çıkan, güdülü olduğu, akademik başarı olarak iyi durumda olduğu ve daha uyumlu olduğu, ergen oğullarının ve kızlarının ailede ve okulda daha iyi ilişkiler kurduğu ve daha iyi kişilik ve toplumsal uyum gösterdiği belirtilmiştir (3).

Annesi çalışan öğrencilerin mandala uygulama öncesi ve mandala uygulama sonrası 2., 3. ve 4. hafta ÇGPSÖ-12 puanları, annesi çalışmayan öğrencilerin puanlarından yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Annesi çalışan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 3. hafta OÖYÖ puanları, annesi çalışmayan öğrencilerin puanlarından yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Annesi çalışan öğrencilerin mandala

uygulama sonrası 3. ve 4. hafta OÖYÖ olumlu yaşantı alt boyutu puanları, annesi çalışmayan öğrencilerin puanlarından yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Annesi çalışan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 4. hafta ÇÖYÖ sosyal öz-yeterlik alt boyutu puanları, annesi çalışmayan öğrencilerin puanlarından yüksek bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 14).

Dilek ve Aksoy (2013) ergenlerin benlik saygısı ile anne-babaların benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemişler, ergenlerin okul türlerine göre benlik saygıları ile annelerinin benlik saygısı ve annelerinin çalışma durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (95).

Yıldırım ve ark. (2011) lise öğrencilerinin problem çözme becerileri ve etkileyen faktörleri incelemişler, anneleri üniversite mezunu ve memur olan öğrencilerin problem çözme algıları anneleri ilk ve orta öğretim mezunu, ev hanımı ve emekli olan öğrencilerin problem çözme algılarına göre yüksek bulunduğu belirtilmiştir (96).

Baba eğitiminin ilkokul olması babanın iş hayata erken atıldığını toplumsal ve çevresel etkenlere maruz kaldığını ve deneyimleri sonucu ailesine daha çok zaman ayırdığı, kendisinin eğitim göremediği için çocuklarını bu yönde destekledikleri düşünülmüştür. Baba eğitimi lise ve üstü olan babalar çocuklarına da kendilerinde de olduğu gibi eğitim görmesi için destek verdikleri ve onlarla daha çok ilgilendikleri düşünülmektedir.

Annenin çalışması çocuklarda bireyselliği ortaya çıkarmaktadır. Baba ve annenin çalıştığı evde her hangi bir sorunda çocuk annesine ulaşamayacağından bireysel psikolojik ve öz-yeterlik duygularını geliştirdiği düşünülmektedir. Literatürde yapılan araştırma sonuçlarına bakıldığında araştırmadan elde edilen bulguları destekler nitelikte olduğu düşünülmektedir.

8.2. Deney Grubu Spor-Sanat Faaliyetleri Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışması

Ergenlerin duygularıyla ve heyecanlarıyla baş edememesi onların gerilimi daha da arttırır. Bocalama ve kararsızlık içinde olan ergenin duyguları ve ilgileri değişmekte, coşkuları ölçsüz, sınırsız ve dengesiz şekilde farklılıklar göstermektedir. Bu farklılıkların yarattığı gerginlik, ergenin küçük nedenler yüzünden ya saldırgan tepkiler göstermesine ya da yoğun depresif duygular içerisine

girmesine neden olmaktadır (96). Ergenlerin olumlu davranışlar geliştirmesinin de psikolojik sağlığın korunmasında, baş etmede ve sosyalleşmede spor ve sanat faaliyetlerinin önemi büyüktür. Spor, resim ve müzik aktiviteleri ile uğraşmak, kişilere birlikte iş yapabilme yeteneğini kazandırırken, aynı zamanda özgüven ve saygınlık da kazandırmaktadır. Böylece kişilerin kendini kanıtlamasına ve beğenilme duygusuyla daha mutlu olmasına olumsuz koşullar altında bile geleceğe umutla bakabilmesine olanak sağlamaktadır (98, 99).

Araştırmaya dahil edilen spor sanat faaliyeti yapan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 2. hafta ve 4. hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu puanları, yapmayan öğrencilerin puanlarından yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Spor sanat faaliyeti yapan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 2. hafta genel öz-yeterlik puanları ve OYOÖ puanları, spor sanat faaliyeti yapmayan öğrencilerin uygulama sonrası 2. hafta genel öz-yeterlik ve OYOÖ puanlarından yüksek bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 9).

Literatür incelendiğinde; Özbay ve İlhan (2013), kronik hastalığı olan çocuklarda yaşam kalitesi ve başa çıkma incelemişler, uzun süre hastalığı bulunan çocuklar üzerinde yapılmış olan araştırmada, uyumlu başa çıkma stillerinin daha fazla kullanımını sağlamak ve yaşam kalitesini artırmak için kısa adı DADE olan 12 oturumluk psiko-eğitim programı uygulanmış. DADE kapsamında resim, müzik, seramik, drama ve şiir gibi sanatsal aktiviteler yaptırılmış. Deney grubundaki çocuklar, programın uygulamaya konulmasından izleme sürecinin sonuna kadar geçen süre içinde sosyal ilişkilerde daha az problem yaşamaya başladığı belirtilmiştir. Özellikle başlangıçta kendileriyle alay edildiğini düşünen çocuklar, sonraki süreçlerde bu durumu daha az yaşadıklarını ve daha az etkilendiklerini belirtmişler. Ayrıca deney grubundakilerin öfke, endişe ve korku gibi olumsuz duyguları yaşama sıklıklarında azalma olduğu görülmüş. Stres durumunu bastırma ya da inkâr yolu ile unutmaya çalışmakta olduğu belirtilmiştir (100).

Apaydınlı ve Şentürk (2012), ders dışı sosyal etkinliklerin genel lise öğrencilerinin kural dışı davranış gösterme eğilimlerine etkilerini incelemişler, ders dışı müziksel etkinliklere katılan, okul içi ve okul dışı sosyal etkinliklerde görev alan öğrencilerin kural dışı davranış gösterme eğilimlerinin bu tür etkinliklerin hiçbirinde yer almayan öğrencilere göre daha az olduğunu belirtmiştir (100). Literatürde yapılan araştırma sonuçlarına bakıldığında araştırmadan elde edilen bulguları destekler nitelikte olduğu düşünülmüştür.

Ergenlik döneminde ruh sağlığı için yüksek duygusal öz-yeterlik önemli bir faktördür. Ergen, olumsuz duygular ile başa çıkma yeterliğine sahip olduğunda kendisine olan güvenini arttırarak olumsuz duyguların üstesinden daha kolay gelebilmektedir. Olumlu duygular; sevinç ve sevgi gibi pozitif duyguları belirtir. Olumlu ya da hoş duygulanım; insanların olaylara gösterdiği tepkilerin yansımaları olduğu için öznel iyi-oluşun bir parçasıdır. Bu tepkiler; kişinin yaşamını geliştirmesine yarayan yollardır (102).

Herhangi bir konuda öz-yeterliği yüksek olan bir kişi, o konuyla ilgili kendine güven duyar ve bu güveni de davranışlarına yansır. Düşük öz-yeterliğe sahip insanlar, konuları gözlerinde büyüterek, onların gerçekte olduklarından daha zor olduğuna inanabilirler. Bu inanç da stresi ve depresyonu arttırarak, problem çözme vizyonunu daraltmaktadır. Yüksek öz-yeterlik ise kişinin zor işler ve etkinliklere huzur ile yaklaşılmasını sağlamaktadır (103).

Sonuç olarak, bireylerin öz-yeterlik inançlarının başarı düzeyleri üzerinde güçlü bir belirleyici ve etkisi olduğu, yapılan spor ve sanat aktiviteleri bireyin olumlu yaşantılarının ve öz-yeterliğinin yükselmesine yardımcı olduğu söylenebilir.

Araştırmaya dahil edilen deney grubu öğrencilerinde; spor yapan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 3. hafta ÇÖYÖ duygusal öz-yeterlik alt boyutu puanları, yapmayan öğrencilerin puanlarından; mandala uygulama sonrası 1. hafta OYOÖ olumlu yaşantı alt boyutu puanları, yapmayan öğrencilerin puanlarından yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Müzik dinleyen öğrencilerin mandala uygulama öncesi ÇÖYÖ genel öz-yeterlik alt boyutu puanları, müzik dinlemeyen öğrencilerin puanlarından yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Resim yapan öğrencilerin mandala uygulama öncesi ÇÖYÖ akademik öz-yeterlik alt boyutu resim yapmayan öğrencilerin puanlarından; mandala uygulama sonrası 1. hafta ÇÖYÖ akademik, duygusal ve genel öz-yeterlik alt boyutu puanları, resim yapmayan öğrencilerin puanlarından yüksek bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 10, Tablo 11).

Literatür incelendiğinde; Certel ve ark. (2015), lise öğrencilerinin öz-yeterlik ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişler, bu çalışmada, ergenlerin akademik, sosyal ve genel öz-yeterliğinin kız veya erkek olma durumuna göre benzer düzeyde olduğu; erkeklerin ise duygusal öz-yeterliğinin yüksek olduğu, okul başarısı arttıkça ergenlerin akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterliklerinin de arttığı, fiziksel egzersiz yapmayan ergenlerin akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlikleri ara sıra egzersiz yapan ve takımda oynayan sporcu ergenlere göre daha

düşük bulunmuştur. Bu bulguya göre spor yapmanın akademik, sosyal ve duygusal öz-yeterliği arttırdığı belirtilmiştir. Fiziksel egzersiz yapan öğrencilerin fiziksel egzersiz yapmayan öğrencilere göre öznel iyi oluş düzeyleri yüksek bulunmuş. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlikleri arasında pozitif yönde ilişkiler bulunduğu belirtilmiştir (104).

Sharma ve Jagdev (2014), akademik açıdan stresli ergenlerde benlik saygısını arttırmak için müzik terapinin kullanımını incelemişler, müzik terapinin ergenlerin benlik saygısını arttırmada etkin olduğunu belirtmiştir (105).

Sezer (2011), öfke ve psikolojik belirtiler üzerine müziğin etkisini incelemiş, bireylerin günlük yaşamda dinlemeyi tercih ettikleri müziğin öfke durumları ve psikolojik belirtileri üzerinde önemli derecede etkisinin olduğunu belirtmiştir (106).

Aslan ve Cansever (2012), ergenlerin boş zaman değerlendirme algısını incelemişler, bulgulara göre ergenler boş zamanlarında kitap okuma, müzik dinleme, resim yapma, spor yapma gibi aktiviteler ile uğraşmakta olduğu ve boş zaman aktivitelerini gerçekleştiren ergenlerin stres attığı, sakinleştiği ve rahatladığı belirtilmiştir (107).

Mandala uygulama esnasında öğrencilere rahatlama müziği dinletilmiştir. Müzik ve resimsel çizimle birlikte sanatsal aktivitelerle öğrenciler yarattıkları mandalalara olumsuz duygularını aktardığı ve rahatlama sağladığı düşünülmektedir. Literatürde yapılan araştırma sonuçlarına bakıldığında araştırmadan elde edilen bulguları destekler nitelikte olduğu düşünülmüştür.

8.3. Mandala Uygulama Öncesi ve Sonrası (4. Hafta) Tüm Ölçek Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışması

Öz-yeterlik, ergenin kendi davranışlarını ve hayatında gelişen olayları kontrol altına alma kapasitesi, çaba gerektiren ya da yeni durumlarda ergenin başa çıkma yeteneği ile ilgili olan inancıdır. Öz-yeterlik ergenin kendini gerçekleştirmesi için benliğinde bulundurduğu önemli bir faktördür. Yüksek öz-yeterliğe sahip ergenler aile, okul ve sosyal yaşantısında olumsuz duygularıyla başa çıkma yeteneğine sahiptirler. Öz-yeterlik, ergenin sosyal yaşantısına ilave duygusal problemlerle bilişsel fonksiyonları yöneterek baş etmesine yardımcı olur (20, 21).

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin deney grubunda mandala uygulama öncesi duygusal öz-yeterlik alt boyutu ve genel öz-yeterlik puanlarına göre; mandala

uygulama sonrası 4. hafta duygusal öz-yeterlik alt boyutu ve genel öz-yeterlik puanlarında meydana gelen artış istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 6).

Literatür incelendiğinde; Telef ve Ergün (2013)'ün yaptığı bir araştırmada; öz-yeterliği lise öğrencilerin öznel iyi oluşlarının yordalayıcısı olarak incelemiş; akademik, sosyal ve duygusal öz-yeterliğin lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını etkilediği saptamıştır. Lise öğrencilerinin akademik, sosyal ve duygusal öz-yeterlikleri arttıkça öznel iyi oluşlarının da arttığı belirtilmiştir (108).

Pisarık ve Larson (2013)'ün mandala uygulayarak üniversite öğrencilerinde güvenilirliğin ve psikolojik iyi oluşun kolaylaştırılmasına yönelik yaptığı araştırmada; mandalanın psikolojik iyi olma durumuyla pozitif yönde ilişki saptanmıştır. Pisarik ve Larson (2013), mandala yapan ergenlerin farkındalık ve kişilik gelişiminde öz yöneliminin arttığını bulmuşlardır (85).

İkiz ve Çınk (2016)'nın yaptığı bir araştırmada ergenlerin ruhsal belirtiler ile duygusal öz-yeterlik düzeylerini incelemiş, ergenlerin duygusal öz-yeterlik düzeyleri arttıkça depresyon, anksiyete, olumsuz benlik algısı, somatizasyon ve hostilite düzeylerinin azaldığını belirtilmiştir (109). Literatürde yapılan araştırma sonuçlarına bakıldığında araştırmadan elde edilen bulguları destekler nitelikte olduğu düşünülmüştür.

Psikolojik sağlık (Duygusal esneklik) ; bireyin hayatında herhangi bir olumsuzluk durum ya da zor koşullar ile karşılaştıktan sonra değişim yaşayarak eski haline dönebilme, kendini iyileştirebilme, zorlukları yenme, uyum sağlama, toparlanabilme, dayanıklı olma ile beraber etkili çabasıyla iyi halini koruma ve önceki haline dönebilme becerisidir (8, 26-28).

Psikolojik sağlık araştırmalarının pek çoğunda mutluluk, yaşamdan doyum gibi olumlu duygu, düşünce ve davranışların desteklenip, uyumsuzluk, duygusal stres, patolojik problemler gibi olumsuz duyguların reddedilmesi gerektiği vurgulanmıştır. Söz konusu duyguların aynı zamanda duygusal esnekliği olumlu ve olumsuz yönde etkileyen durumlar olduğu düşünüldüğünde ergenlerin başa çıkma becerilerinin artırılması gerekliliği kaçınılmazdır. Bu bağlamda spor, müzik ve sanat aktivitelerinin etkili olduğu görülmüştür. Özellikle sanatın hem sağlıklı hem de problemleri rahatlatılmasında etkin bir yol olduğu görülmektedir (43-45).

Araştırmaya dahil edilen kontrol ve deney grubu öğrencilerinde mandala uygulama öncesi ÇGPSÖ-12 puanlarına göre; mandala uygulama sonrası 4. hafta

ÇGPSÖ-12 puanlarında meydana gelen artış istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 7).

Literatür incelendiğinde; Kostyunina ve Drozdikova-Zaripova (2016) ergenlerin okul kaygılarının giderilmesinde mandala sanat terapisinin etkinliğini incelemişler, "Bir Dairenin Sihirli Gücü" olarak adlandırdıkları mandala sanat terapisinin ergenlerde okul kaygısını gidermelerinde etkili bir yöntem olduğunu belirtmiştir (86).

Okul kaygısı başlıca sorunlardan biridir. Bu problem, ergenlerin sadece okul hayatlarını değil, zihinsel gelişimleriyle birlikte psikolojik iyi olma halini, kısaca hayatlarının tüm alanlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Ayrıca, okul dışı aktivitelerde mandala sanat terapisi yoluyla ergenler kaygılarını analiz edip buna çözüm olarak bir yöntem bulmuş olduğu düşünülmektedir.

Kaya, Peker ve Gündüz (2016) öğrencilerin psikolojik sağlıklarını eğitim stresi açısından incelemişler, araştırma baskısı, başarısızlık kaygısı ve ders yükünün öğrencilerin psikolojik sağlıklarını önemli ölçüde etkilediği belirtilmiştir (110).

Psikolojik sağlamlıkta herhangi bir zorluk veya olumsuz koşullar karşısında ergenin kendini toparlaması ve uyumunu gerektirmektedir. Yapılan araştırmada ergenler mandala uygulama sırasında herhangi bir olumsuz koşul ya da zorlu bir durumla karşı karşıya kalmamıştır. Bunun aksine etkileşimli, uyumlu ve rahatlatıcı bir ortam yaratılmış olup bu da ergenin iyilik halini korumasına ve sürdürmesine yardımcı olmuştur. Bu durumdan dolayı ergenlerin psikolojik sağlamlığı ile ilgili yeterli veri elde edilememiştir. Araştırma sonuçları literatür bilgilerini desteklemediği düşünülmektedir.

Duygular genel olarak olumlu ve olumsuz olmak üzere ikiye ayırmıştır. Olumsuz duygular; korku, kızgınlık, üzüntü, suçluluk, aşağılanma, nefret gibi olumsuz duygusal durumlardaki kişisel yaşantıları içerirken; olumlu duygular neşe, ilgi, güven ve uyanıklık gibi olumlu durumlardaki kişisel yaşantıları içermektedir (18, 19).

Ergenlik, riskli davranışların yaşanma olasılığı yüksek olan bir dönemdir. Buna karşın ergenlerde iyi oluşun öğeleri ilaç, alkol ve sigara kullanımı gibi riskli davranışlara karşı koruyucu faktörler olabilir. Olumlu iyi oluş, ergenlik sonrası yaşamda rahatsızlıklara neden olabilecek riskli davranışları azaltmak ve psikolojik iyi oluşun devamlılığını sağlamak için önemli etken olarak işlev görür (111, 112).

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin kontrol grubunda mandala uygulama öncesi olumsuz yaşantı alt boyutu puanlarına göre; mandala uygulama sonrası 4. hafta olumsuz yaşantı alt boyutu puanlarında meydana gelen artış istatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte, deney grubunda olumsuz yaşantı alt boyutu puanlarında meydana gelen düşüş istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 8).

Literatür incelendiğinde; Telef (2014) ergenlerde olumlu olumsuz duygular ile riskli davranışların etkisini incelemiş, ergenlerin olumlu yaşantıları ile antisosyal davranışlar, alkol kullanımı, sigara kullanımı, intihar eğilimi ve okul terki arasında negatif yönde; olumsuz yaşantıları ile antisosyal davranışlar, alkol kullanımı, sigara kullanımı, intihar eğilimi ve okul terki arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu belirtmiştir (19).

Beckwith (2014) madde bağımlılığı olan ergenlerde terapötik yöntemler olarak dikkat toplama temelli uygulamalar ve mandalayla kullandığı araştırmada, madde bağımlılığı ergen popülasyonunda bu yöntemlerin başarılı olduğu tedavi programına alındığı belirtmiştir (87).

Mandala yaratmanın ergenlerde olumsuz duyguları azaltıp olumlu duyguları teşvik ettiği literatürde yapılan araştırmalara bakıldığında araştırmadan elde edilen bulguları destekler nitelikte olduğu düşünülmüştür.

Sanat ergenin dikkatini daha tehlikeli ve yıkıcı çabalardan başka yöne çeviren bir uğraşma faaliyetidir. Sanat aktiviteleri, ergenin yaratıcı faaliyetlerde bulunması yoluyla beynin de yarattığı imgeleri dışarıya vurmasına ve kendisini doğru şekilde ifade etmesine imkân tanır. Ergenin öz-yeterlik duygusunu arttırarak iç görüşünün ve iletişim becerisinin artmasına yardımcı olabilir (6, 7).

Koruyucu faktörler, risklerin, bireyin yaşadığı ya da yaşayacağı zorlukların ve olumsuz koşulların etkilerini azaltan ya da onları yok eden kişinin risk faktörlerine karşı uyum geliştirmesini sağlayan ve bireye öz-yeterlik kazandıran, kendine olumlu yön çizip gelişmesini sağlayıp bu sürece katkıda bulunan faktörlerdir (8, 27, 40, 48, 51)

Koruyucu faktörler, stresle başa çıkma becerisinin oluşmasında ve ortaya çıkmasında etkilidir. Etkili bir başa çıkma ile psikolojik, duygusal ve fiziksel yükü azaltıp hafifletmeyi amaçlar ve psikolojik sağlamlığın en önemli göstergelerindendir (61, 62).

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin mandala uygulama öncesi ÇGPSÖ-12 puanlarına göre; mandala uygulama sonrası tüm haftalarda ÇGPSÖ-12 puanlarındaki

artış istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 20; Şekil 1). Mandala uygulama öncesi OÖYÖ ölçeği olumsuz yaşantı alt grup puanlarının, mandala uygulama sonrası dördüncü hafta puanına göre istatistiksel olarak anlamlı bir düşme meydana gelmiştir ($p<0.05$) (Tablo 15; Şekil 2).

Literatür incelendiğinde; Arslan (2015), ergenlerde psikolojik sağlamlıkta bireysel koruyucu faktörlerin rolünü incelemiş, benlik saygısı yüksek bireylerin daha yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip oldukları, öz-yeterlik düzeyi yüksek olan bireylerin daha yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip olduklarını, ergenlikte olumlu duyguların önemli olduğu, daha olumlu duygulara sahip bireylerin sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtmiştir (113).

Yöndem ve Bahtiyar (2016) ergenlerde psikolojik dayanıklılık ve stresle baş etmeyi incelemiş, ergenlerin stresli durumlarda kullandıkları baş etme yollarının, psikolojik dayanıklılık özelliklerinin tanınmasında ele alınabilecek bir özellik olduğunu yansıtmaktadır. Buna göre psikolojik dayanıklılık ile olumlu ve kısmen güçlü sayılabilecek ilişkilerine dayanarak, stresli durumlarda planlı problem çözme ve sosyal destek arayışı yollarını kullanan ergenler psikolojik olarak daha dayanıklı, bunun tam tersine kendine saklama ve sorumluluğu kabul etme yollarını kullanan ergenler daha dayanıksız bir yapı sergilemekte olduğunu belirtmiştir (114).

Özer (2016) psikolojik sağlamlığı temel benlik değerlendirmesi ve başa çıkma stratejileriyle birlikte değerlendirmiş, temel benlik değerlendirmesi ve başa çıkma stratejilerinin psikolojik sağlamlılık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğunu belirtmiştir (115).

Literatürde yapılan araştırmalara bakıldığında araştırmadan elde edilen bulguları destekler nitelikte olduğu, mandala gibi sanat aktiviteleri ergenlerde olumsuz duygularını azaltıp olumlu duygularını arttırmasına yardımcı olduğu, ergenin rahatlamasında ve bireysel olarak koruyucu faktör yöntemi olarak sanat aktivitelerine yönelmesi psikolojik sağlamlığını arttırdığı düşünülmüştür.

8.4. Deney Grubu Tüm Ölçeklerin Korelasyonuna İlişkin Bulguların Tartışması

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin; mandala uygulama sonrası 4. hafta ÇÖYÖ sosyal öz-yeterlik ve genel öz-yeterlik alt boyutu, OÖYÖ ve OÖYÖ olumlu yaşantı alt boyutu puanı arttıkça mandala uygulama sonrası 4. hafta ÇGPSÖ-12 puanı da artmaktadır (Tablo 18).

Mandala uygulama sonrası 4. hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu, duygusal öz-yeterlik alt boyutu ve genel öz-yeterlik puanı arttıkça mandala uygulama sonrası 4. hafta akademik öz-yeterlik alt boyutu puanı da artmaktadır (Tablo 18).

Mandala uygulama sonrası 4. hafta genel öz-yeterlik puanı arttıkça mandala uygulama sonrası 4. hafta sosyal öz-yeterlik ve duygusal öz-yeterlik alt boyutu puanı da artmaktadır (Tablo 18).

Mandala uygulama sonrası 4. hafta OYO ve olumlu yaşantı alt boyutu puanı arttıkça mandala uygulama sonrası 4. hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu, duygusal öz-yeterlik alt boyutu ve genel öz-yeterlik puanı da artmaktadır (Tablo 13).

Literatür incelendiğinde; Mahar, Iwasiw ve Evans (2012), birinci sınıf hemşirelik lisans öğrencilerinin öğrenme deneyimlerini mandala yoluyla incelemiş, mandalanın duygusal öğrenme için iyi bir dönüştürücü olduğu belirtilmiştir (116).

Ulutaş (2016), ergenlerde sosyal öz-yeterlik algısı ve duygusal öz-yeterlik arasındaki ilişkiyi incelemiş, sosyal öz-yeterlik algısının duygusal öz-yeterliği pozitif yönde etkilediği belirtmiştir (117).

Arslan (2015) ergenlerde psikolojik sağlamlıkta bireysel koruyucu faktörlerin rolünü incelemiş, benlik saygısı yüksek bireylerin daha yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip oldukları, öz-yeterlik düzeyi yüksek olan bireylerin daha yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip olduklarını, ergenlikte olumlu duyguların önemli olduğu, daha olumlu duygulara sahip bireylerin sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtmiştir (113).

Baş ve Yurdabakan (2016), psikolojik sağlamlık ve okul ikliminin ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumunu yordalama gücünü incelemişler, psikolojik sağlamlığı yüksek olan ortaokul öğrencilerinin yaşamlarından daha fazla memnuniyet duyma eğiliminde olduklarını belirtilmiştir (118).

Telef ve Karaca (2011), ergenlerin öz-yeterliklerini ve psikolojik semptomlarını incelemişler, kızların akademik öz-yeterliklerinin erkeklerin akademik öz-yeterliklerinden daha yüksek olduğu, kızların sosyal öz-yeterlikleri erkeklerden daha yüksek olduğu, erkeklerin duygusal öz-yeterlikleri kızlardan daha yüksek bulunduğu, ergenlerin yaşları arttıkça öz-yeterliklerinin azaldığı, ergenlerin okul başarısı arttıkça akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlikleri artma eğilimi gösterirken; ergenlerin okul başarısı azaldıkça akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlikleri azalma eğilimi gösterdiği, ergenlerin akademik, sosyal, duygusal ve

genel öz-yeterlik düzeyleri artıkça depresyon, anksiyete, olumsuz benlik algısı, somatizasyon ve hostilite düzeyleri azaldığı belirtilmiştir (21).

Öz-yeterlik, duygusal esneklik (psikolojik sağlamlık) ve olumlu olumsuz durumların tümü ergenin hayatını etkilemekte olduğu, ergenin yetişkinliğe hazırlanırken içinde yaşamış olduğu karmaşayı mandala gibi sanat aktivitelerine yönelerek düzeltebileceği, bu yöntemle yetişkinliğe adım atarken risklerden uzak daha olumlu bir ergenlik dönemi geçirebileceği, literatürde yapılan araştırma sonuçlarına bakılarak bu araştırmadan elde edilen bulgularla paralel nitelikte olduğu düşünülmüştür.



9. SONUÇ VE ÖNERİLER

1. Çalışmaya alınan öğrencilerin büyük bölümü 13, 14, 15 yaş aralığındadır (n=35, %42.7; n=32, %39.0). %68.3'ü kadındır (n=56). %54.9'u 9. sınıf (n=45) diğer bölümü 10. ve 11. Sınıf (n=24, %29.3; n=13, %15.9) öğrencisidir. %58.5'inin (n=48) akademik ortalaması 69-79 arasındadır. %50'si (n=41) birinci ve %34.1'i (n=28) ikinci çocuktur. %48.8'inin (n=40) iki ve %35.4'ünün (n=13) üç ve üstü kardeşi vardır. Sadece %9.8'inin anne ve babası ayrıdır ve ayrı olanların yarısı annesi ile yaşamaktadır (n=4, % 4.9). %56.1'inin (n=46) annesi ilkokul mezunuyken, %45.1'inin (n=37) babası lise ve üzeri mezundur. Babaların %89'u (n=73) çalışırken, annelerin sadece %22'si (n=18) çalışmaktadır. Büyük bölümünün kendine ait bir odası vardır (n=61, %74.4).
2. Araştırmaya alınan öğrencilerin rahatlama yöntemi olarak öğrencilerin kullandığı yöntemler şöyle sıralanmıştır: Yarıdan azı spor faaliyetlerinde (Badminton, basketbol, voleybol, futbol, futsal, masa tenisi, bocce, karete, judo, çim hokeyi, taekwando) bulunmaktadır (n=26, %31.7). Küçük bir bölümü sanat faaliyetlerinde (edebiyat, folklor, koro, müzik, şiir) bulunmaktadır (n=18, %21.6). Tamamına yakını müzik dinlemektedir (n=68, %82.9). Küçük bir bölümü resim yapmaktadır (n=23, %28). Yarisına yakını arkadaşları ile vakit geçirmektedir (n=37, %45.1).
3. Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin yaşı 13-14 ve yaşı 15 olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta ÇGPSÖ-12 puanları, yaşı 16-17 yaş olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta ÇGPSÖ-12 puanlarından yüksek bulunmuştur. Yaşı 15 olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1., 2. ve 3. hafta ÇÖYÖ akademik öz-yeterlik alt boyutu puanları, yaşı 16-17 yaş olan öğrencilerin puanlarından yüksek bulunmuştur. Yaşı 15 olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta OÖYÖ sosyal öz-yeterlik alt boyutu puanları, yaşı 13-14 yaş ve 16-17 yaş olan öğrencilerin puanlarından yüksek bulunmuştur.
4. Araştırmaya dahil edilen sınıfı 9. sınıf ve 10. sınıf olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta ÇGPSÖ-12 puanları, 11. sınıf olan öğrencilerin puanlarından yüksek bulunmuştur. Sınıfı 10. sınıf olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta ÇÖYÖ akademik öz-yeterlik alt boyutu

- puanları, 9. sınıf olan öğrencilerin puanlarından yüksek bulunmuştur. Sınıfı 10. sınıf olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. ve 3. hafta ÇÖYÖ akademik ve sosyal öz-yeterlik alt boyutu puanları sırasıyla sınıfı 11. sınıf ve 9. sınıf olan öğrencilerin puanlarından yüksek bulunmuştur.
5. Araştırmaya dahil edilen baba eğitimi ilkököl ve lise ve üstü olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 4. hafta ÇGPSÖ-12 puanları, baba eğitim ortaokul olan öğrencilerin uygulama sonrası 4. hafta ÇGPSÖ-12 puanlarından yüksek bulunmuştur. Baba eğitim ortaokul ve lise ve üstü olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta OÖYÖ puanları, baba eğitim ilkököl olan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 1. hafta OÖYÖ puanlarından yüksek bulunmuştur.
 6. Annesi çalışan öğrencilerin mandala uygulama öncesi ve mandala uygulama sonrası 2., 3. ve 4. hafta ÇGPSÖ-12 puanları, annesi çalışmayan öğrencilerin puanlarından yüksek bulunmuştur. Annesi çalışan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 3. hafta OÖYÖ puanları, annesi çalışmayan öğrencilerin puanlarından yüksek bulunmuştur. Annesi çalışan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 3. ve 4. hafta OÖYÖ olumlu yaşantı alt boyutu puanları, annesi çalışmayan öğrencilerin puanlarından yüksek bulunmuştur. Annesi çalışan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 4. hafta sosyal ÇÖYÖ öz-yeterlik alt boyutu puanları, annesi çalışmayan öğrencilerin puanlarından yüksek bulunmuştur.
 7. Araştırmaya dahil edilen spor sanat faaliyeti yapan öğrencilerin mandala uygulama sonrası ikinci hafta ve dördüncü hafta sosyal öz-yeterlik puanları, yapmayan öğrencilerin puanlarından yüksek bulunmuştur. Spor sanat faaliyeti yapan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 2. hafta genel öz-yeterlik puanları ve OÖYÖ puanları spor sanat faaliyeti yapmayan öğrencilerin uygulama sonrası 2. hafta genel öz-yeterlik ve OÖYÖ puanlarından yüksek bulunmuştur.
 8. Araştırmaya dahil edilen deney grubu öğrencilerinde; spor yapan öğrencilerin mandala uygulama sonrası 3. hafta ÇÖYÖ duygusal öz-yeterlik alt boyutu puanları, yapmayan öğrencilerin puanlarından; mandala uygulama sonrası 1. hafta OÖYÖ olumlu yaşantı alt boyutu puanları, yapmayan öğrencilerin puanlarından yüksek bulunmuştur.

9. Müzik dinleyen öğrencilerin mandala uygulama öncesi ÇÖYÖ genel öz-yeterlik alt boyutu puanları, müzik dinlemeyen öğrencilerin puanlarından yüksek bulunmuştur.
10. Resim yapan öğrencilerin mandala uygulama öncesi ÇÖYÖ akademik öz-yeterlik alt boyutu puanları, resim yapmayan öğrencilerin puanlarından; mandala uygulama sonrası 1. hafta ÇÖYÖ akademik, duygusal ve genel öz-yeterlik alt boyutu puanları, resim yapmayan öğrencilerin puanlarından yüksek bulunmuştur.
11. Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin deney grubunda mandala uygulama öncesi duygusal ve genel öz-yeterlik puanlarına göre; mandala uygulama sonrası 4. hafta duygusal ve genel öz-yeterlik puanlarında meydana gelen artış istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.
12. Araştırmaya dahil edilen kontrol ve deney grubu öğrencilerinde mandala uygulama öncesi ÇGPSÖ-12 puanlarına göre; mandala uygulama sonrası 4. hafta ÇGPSÖ-12 puanlarında meydana gelen artış istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.
13. Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin kontrol grubunda mandala uygulama öncesi olumsuz yaşantı puanlarına göre; mandala uygulama sonrası 4. hafta olumsuz yaşantı puanlarında meydana gelen artış istatistiksel olarak anlamlı olmamakla birlikte, deney grubunda olumsuz yaşantı puanlarında meydana gelen düşüş istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.
14. Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin mandala uygulama öncesi ÇGPSÖ-12 puanlarına göre; mandala uygulama sonrası tüm haftalarda ÇGPSÖ-12 puanlarındaki artış istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Mandala uygulama öncesi OÖYÖ ölçeği olumsuz yaşantı alt boyutu puanlarının, mandala uygulama sonrası dördüncü hafta puanına göre istatistiksel olarak anlamlı bir düşme meydana gelmiştir.
15. Mandala uygulama sonrası 4. hafta ÇÖYÖ sosyal öz-yeterlik ve genel öz-yeterlik alt boyutu, OÖYÖ ve OÖYÖ olumlu yaşantı alt boyutu puanı arttıkça mandala uygulama sonrası 4. hafta ÇGPSÖ-12 puanı da artmaktadır.
16. Mandala uygulama sonrası 4. hafta sosyal öz-yeterlik, duygusal öz-yeterlik alt boyutu ve genel öz-yeterlik puanı arttıkça mandala uygulama sonrası 4. hafta akademik öz-yeterlik alt boyutu puanı da artmaktadır.

17. Mandala uygulama sonrası 4. hafta genel öz-yeterlik puanı arttıkça mandala uygulama sonrası 4. hafta sosyal öz-yeterlik ve duygusal öz-yeterlik alt boyutu puanı da artmaktadır.
18. Mandala uygulama sonrası 4. hafta OÖYÖ ve olumlu yaşantı alt boyutu puanı arttıkça mandala uygulama sonrası 4. hafta sosyal öz-yeterlik alt boyutu, duygusal öz-yeterlik alt boyutu ve genel öz-yeterlik puanı da artmaktadır.
19. ÇGPSÖ-12, OÖYÖ, olumlu yaşantı alt boyutu (OÖYÖ), ÇÖYÖ, akademik öz-yeterlik alt boyutu (ÇÖYÖ), sosyal öz-yeterlik alt boyutu (ÇÖYÖ) ve duygusal öz-yeterlik alt boyutu (ÇÖYÖ) puanları düşükken, olumsuz yaşantı alt boyutu (OÖYÖ) puanı yüksektir. Bu durum çalışmanın” ergenlerin psikolojik sağlık, öz-yeterlik ve olumlu duygu düzeyleri düşüktür” hipotezini kanıtlar niteliktedir.
20. Mandala uygulaması öncesi deney ve kontrol grubuna alınan ergenlerin psikolojik sağlamlığı, akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlik ile olumlu yaşantılar arasında pozitif ve olumsuz yaşantılar arasında negatif yönde korelasyon bulunmuştur. Bu durum çalışmanın “psikolojik sağlık (duygusal esneklik), öz-yeterlik ve olumlu duygulardan etkilenir.” hipotezini kanıtlar niteliktedir.
21. Mandala uygulaması sonrası deney grubuna alınan ergenlerin psikolojik sağlamlık, sosyal ve genel öz-yeterlik ve olumlu yaşantı ölçekleri arasında korelasyon anlamlı düzeyde artmıştır. Bu durum çalışmanın olan “Mandala çizme ve boyama gibi sanat aktiviteleri ergenin psikolojik sağlamlığının, öz-yeterliğinin ve olumlu duygularının güçlendirilmesine yardımcı olarak duygusal esnekliğini arttırabilir.” hipotezini kanıtlar düzeydedir.

ÖNERİLER

Ergen, ergenlik dönemine özgü biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerle kolaylıkla baş edebilmesi için desteklenmesi gerekmektedir. Ergeni desteklerken onun kendi duygularını tanıması olaylar karşısında verdiği tepkilerin niteliğini etkileyebilmektedir. Bu bağlamda araştırmanın sonuçlarına göre;

1. Ergenin ilgi alanlarının belirlenmesi,
2. Ergenin biyo-psiko-sosyal açıdan sağlıklı büyüüp gelişebilmesi için akademik çalışmalar yanında sosyal aktivitelere de yönlendirilmesi
3. Ergenin yaşam olayları ile daha kolay mücadele edebilmesi için sanat, müzik ve/veya spor aktivitelerinin yaşam tarzı haline getirilmesinin kolaylaştırılması/desteklenmesi,
4. Okul içerisinde özellikle görsel sanatlar derslerinde resim çizimi, ebru, mandala ve el işi gibi faaliyetlere daha fazla yer verilmesi,
5. Çocuk hemşireleri için okul sınırları içinde ergenlerle daha fazla vakit geçirebilecekleri ve farklı aktiviteleri ortaklaşacakları ortamların oluşturulması,
6. Çocuk hemşireliğinde sanatın, sporun ve müziğin kullanımı ve etkisine ilişkin daha fazla araştırmanın yapılması önerilmiştir.

10. KAYNAKLAR

1. Dünya Sağlık Örgütü (WHO). Promoting the health of young people in custody p.7. 2014. (<http://www.euro.who.int/document/e81703.pdf>)
2. Ocakçı AF, Üstüner Top F. Yetişkinliğe Bir Adım Kala: ERGEN SAĞLIĞI. s:1-6, 158-213, Göktuğ Yayınevi, Amasya, 2015.
3. Gander MJ, Gandiner HW. Çocuk ve Ergen Gelişimi. s: 437-513, İmge Yayınevi, Ankara, 2010.
4. Yavuzer H. Gençleri Anlamak. Remzi Kitabevi, İstanbul, 2015.
5. Yavuzer H. Doğum öncesinden ergenlik sonuna...ÇOCUK PSİKOLOJİSİ. s: 265-292, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2013.
6. Coleman VD, Farris-Dufrene PM. Art therapy and psychotherapy. DC: Accelerated Development, Washington, 1996.
7. Killick K, Schaveiren J. Sanat Psikoterapi ve Psikoz. Yelkovan Yayıncılık, İstanbul, 2003.
8. Öz F, Yılmaz EB. Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi 16(3): 082-089, 2009.
9. Teksöz E, Ocakçı AF. Çocuk hemşireliği'nde sanat uygulamaları. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi, 7(2), 2014.
10. İşmen Gazioğlu AE. Hayatın ilk Çeyreği 0-18 Yaş Gelişimi. s: 92-107, Aile Eğitim Programı, T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, İstanbul, 2013.
11. Öztürkler M, Oruç MA. Çocuk ve Ergen Sağlığı. s: 88-92 Aile Eğitim Programı, TC Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, İstanbul, 2013.
12. Güngörmüş Z. Adölesan Dönemi ve Aile. (Ed: Kuğuoğlu S, Demirbağ BC). Aile Temelli Sağlık Yaklaşımı. s: 213-224, Akademisyen Kitabevi, Ankara, 2015.
13. Arıkan D, Çelebioğlu A, Tüfekçi F. Çocukluk Dönemlerinde Büyüme ve Gelişme. (Ed: Conk Z, Başbakkal Z, Bal Yılmaz H, Bolışık B). Pediatri Hemşireliği. s: 88-94, Akademisyen Tıp Kitabevi, Ankara, 2013.
14. Tarhan N. Aile Okulu-Mutlu Aile İçin Makul Çözümler. Timaş Yayınları, İstanbul, 2013.
15. Cüceloğlu D. Geliştiren Anne-Baba. Remzi Kitabevi, İstanbul, 2016.

16. Babaroğlu A. Çocuk Psikolojisi ve Ruh Sağlığı. Vize Yayıncılık, Ankara, 2011.
17. Çelen HN. Bana neler oluyor?. İmge Yayınevi, Ankara, 2009.
18. Telef BB. The scale of positive and negative experience: A validity and reliability study for adolescents. *Anatolian Journal of Psychiatry* 14(1): 62-68, 2013.
19. Telef BB. Ergenlerde olumlu ve olumsuz duygular ile riskli davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi* 22 (2): 573-590, 2014.
20. Telef BB, Karaca R. Çocuklar için öz-yeterlik ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Buca Eğitim Fakóltesi Dergisi* 32: 169-187, 2012.
21. Telef BB, Karaca R. Ergenlerin öz-yeterliklerinin ve psikolojik semptomlarının incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 8(16), 2011.
22. Hunter AJ, Chandler G E. Adolescent resilience. *Image: Journal of Nursing Scholarship (Third Quarter)* 31: 243-247, 1999.
23. Greene RR. Human behavior theory: A resilience orientation. *Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research.* pp.1-27, 2002.
24. Marici M. Some psychometric properties of the family domain in the "Adolescent Resilience Questionnaire". *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 187: 289-294, 2015.
25. Temel A . Yetiştirme yurtlarında kalan ergenlerde ailesi ile birlikte yaşayan ergenlerde topluluk hissi ve psikolojik sağlamlık. T.C. Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2017.
26. Masten AS, Coatsworth JD. The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American psychologist* 53(2): 205, 1998.
27. Earvolino-Ramirez M. Resilience: A concept analysis. *In nursing forum.* Blackwell Publishing Inc 42(2): pp. 73-82, 2007.
28. Basım HN, Çetin F. Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi* 22(2): 104-114, 2011.

29. Terzi Ş. Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 3(29):1-11, 2008.
30. Özen Kutanis R, Yıldız E. Pozitif psikoloji ile pozitif örgütsel davranış ilişkisi ve pozitif örgütsel davranış boyutları üzerine bir derleme. *Visionary E-Journal/Vizyoner Dergisi* 5(11), 2014.
31. Luthar SS, Cicchetti D, Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development* 71(3): 543-562, 2000.
32. Fraser MW, Galinsky MJ, Richman JM. Risk, protection and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social work research* 23(3): 131-143, 1999.
33. Öğülmüş S. Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık. I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları. Ankara Üniversitesi, Ankara, 29-30 Mart 2001.
34. Özcan B. Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2005.
35. Gürkan U. Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Doktora Tezi, Ankara, 2006.
36. Demirbaş N. Yaşamda anlam ve yılmazlık. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2010.
37. Terzi Ş. Kendini toparlama gücü ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 3(26): 77-86, 2006.
38. Gizir CA. Akademik sağlamlık: Yoksulluk içindeki 8. sınıf öğrencilerinin akademik başarılarına katkıda bulunan koruyucu faktörlerin incelenmesi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Doktora Tezi Ankara, 2004.

39. Gizir CA, Aydın G. Psikolojik sağamlık ve ergen gelişim ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlilik Çalışmaları. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 3(26): 87-99, 2006.
40. Kararırmak Ö. Psikolojik sağamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 3(26): 129-142, 2006.
41. Kararırmak Ö. Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Doktora Tezi, Ankara, 2007.
42. Toprak H. Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumunu. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Sakarya, 2014.
43. Arslan G, Balkıs M. Ergenlerde duygusal istismar, problem davranışlar, öz-yeterlik ve psikolojik sağamlık arasındaki ilişki. Sakarya University Journal of Education 6(1): 8-22, 2016.
44. Arslan G. Psychological maltreatment, emotional and behavioral problems in adolescents: The mediating role of resilience and self-esteem. Child abuse & neglect 52: 200-209, 2016.
45. Akhan LU. Psikiyatri kliniğinde yatan hastaların terapötik ortam algılamaları. Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 4(4), 2013.
46. Windle M. Critical conceptual and measurement issues in the study of resilience. (Ed: Glantz MD, Johnson JL). Resilience and development: Positive life adaptations. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers, 1999.
47. Gizir CA. Psikolojik Sağamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(28): 113-128, 2007.
48. Masten AS. Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. (Ed: Wang MC, Gordon EW). Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, 1994.
49. Kirby LD, Fraser MW. Risk and Resilience in Childhood. (Ed: Fraser M) Risk and Resilience in Childhood. DC: NASW Press, Washington, 1997.

50. Kumpfer KL. Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. (Ed: Glantz MD, Johnson JL). Resilience and development: Positive life adaptations. pp: 179-224, New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers, 1999.
51. Ülker Tümlü G. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi Ankara, 2012.
52. Coleman J, Hagell A. Nature of risk and resilience in adolescent. (Ed: Coleman and Hagell). Adolescence, risk and resilience against the odds. pp:1-17, U.K: John Willey & Sons Ltd. (e-book), 2007.
53. Masten AS, Neemann J, Andenas S. Life events and adjustment in adolescents: The significance of event independence, desirability and chronicity. Journal of Research on Adolescence 4(1): 71-97, 1994.
54. Bolig R, Weddle KD. Resiliency and hospitalization of children. Children's Health Care 16(4): 255-260, 1988.
55. Dryfoos JG. Adolescents at risk: Prevalence and prevention. Oxford University Press, 1991.
56. Tebes J, Kaufman JS, Adnopolz J & Racusin G. Resilience and family psychosocial processes among children of parents with serious mental disorders. Journal of Child and Family Studies 10(1): 115-136, 2001.
57. Moran PB, Eckenrode J. Protective personality characteristics among adolescent victims of maltreatment. Child Abuse & Neglect 16(5): 743-754, 1992.
58. Vance E, Sanchez H. Creating a service system that builds resiliency. NC Department Of Health And Human Services, 1998.
59. Baron L, Eisman H, Scuello M, Veyzer A & Lieberman M. Stress resilience, locus of control and religion in children of holocaust victims. The Journal of psychology 130(5): 513-525, 1996.
60. Fraser M, Jenson JM. A risk and resilience framework for child, youth and family policy. 2008. URL: http://www.sagepub.com/upm_data/5975_Chapter_1_Jenson_Fraser_I_Proof.pdf.

61. Folkman S, Lazarus RS. If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology* 48(1): 150, 1985.
62. Ergün O. Ergenlerde duygusal zeka özellikleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. T.C. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2016.
63. Gündüz Algünerhan R. 12-14 yaşındaki ergenlerde algılanan anne baba tutumları benlik algısı ve psikolojik sağlamlık. T.C. Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2017.
64. Suldo SM, Huebner ES. Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous?. *Social Indicators Research* 78(2): 179-203, 2006.
65. Kararımak Ö, Siviş-Çetinkaya R. Benlik Saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 4(35): 30-43, 2011.
66. Schultz DP, Schultz SE. Modern Psikoloji Tarihi (A history of modern psychology) (Çev: Aslay Y). s: 501-510. Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2007.
67. Eminağaoğlu N. Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık . T.C. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı Doktora Tezi, İzmir, 2006.
68. Daniel B, Wassell S. Adolescence: Assessing and promoting resilience in vulnerable children 3. Jessica Kingsley Publishers (e-book), 2002.
69. Bulut B. Ergenlerin anksiyete, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. T.C. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Erzurum, 2016.
70. Masten AS, Reed MJ. Resilience in development. (Ed: Snyder CR, Lopez SJ). *The Handbook of Positive Psychology*, 2002.
71. Werner EE, Smith RS. Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood. Cornell University Press, 1992.
72. The Editors of Encyclopædia Britannica (2017). Art. Encyclopædia Britannica <http://global.britannica.com/EBchecked/topic/630806/art> adresinden elde edildi.

73. Yıldırım PK, Yıldırım E, Otrar M, ve Şirin A. Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi 42(42): 277-297, 2015.
74. Yılmaz H, Sipahioğlu Ö. Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi. İlköğretim Online 11(4), 2012.
75. Klag S, Bradley G. The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. British Journal of Health Psychology 9(2): 137-161, 2004.
76. Benard B. Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school and community. Department of Education, Washington, DC, 1991.
77. Kar Ö, Toros, F. Aile içi şiddet ve çocuk istismarı olgularında sanat terapisi. Hacettepe University Faculty of Sciences Journal . (Uluslararası Katılımlı III. Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Kongresi “Erken Müdahale”), Ankara, 2015. (Vol 1.No Suppl2, 2015).
78. Filiz Ş. Sanat terapisinin felsefi boyutları. Mediterranean Journal of Humanities. mjh.akdeniz.edu.tr.VI/1: 169-183, 2016.
79. American Art Therapy Association, Inc. (2017). Erişim: Haziran 2017, <http://www.arttherapy.org>
80. Aydın B. Tıbbi sanat terapisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar 4(1): 69-83, 2012. doi:10.5455/cap.20120405.
81. Akhan LU. Psikopatolojik sanat ve psikiyatrik tedavide sanatın kullanılışı. Journal of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi 2(2): 132-135, 2012.
82. Aral N. Sanat eğitimi-yaratıcılık etkileşimi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 15(15), 1999.
83. Coleman VD, Farris-Dufrene PM. Art therapy and psychotherapy. DC: Accelerated Development, Washington, 1996.
84. Gönüliden G. Mandala Bir Dua Sanatı. Postiga Yayınları, İstanbul, 2015.
85. Pisarik CT, Larson KR. Facilitating college students authenticity and psychological well-being through the use of mandalas: An empirical study. The journal of Humanistic Counseling 50(1): 84-98, 2011.

86. Kostyunina NY, Drozdikova-Zaripova AR. Adolescents school anxiety correction by means of mandala art therapy. *International Journal of Environmental and Science Education* 11(6): 1105-1116, 2016.
87. Beckwith PM. Mindfulness and Mandalas: Alternative therapeutic techniques for AOD adolescents. *Capital University's Undergraduate Research Journal. Epistimi* 1(1), 2014.
88. Arslan G. Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği'nin (ÇGPSÖ-12) psikometrik özellikleri: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi* 16(1): 1-12, 2015.
89. Kim SI, Ghil JH, Choi EY, Kwon OS, Kong, M. A computer system using a structured mandala to differentiate and identify psychological disorders .*The Arts in Pyschotherapy* 41(2):181-186, 2014.
90. Aktürk Ü, Aylaz R. Bir ilköğretim okulundaki öğrencilerin öz yeterlilik düzeyleri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi* 6(4), 2013.
91. Ergene T. Lise öğrencilerinin sınav kaygısı, çalışma alışkanlıkları, başarı güdüsü ve akademik performans düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim* 36(160), 2011.
92. Sezer Ö. Ergenlerin kendilik algılarının anne baba tutumları ve bazı faktörlerle ilişkisi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 7(1): 1-19, 2010.
93. Bellici N. Ortaokul öğrencilerinde okula bağlanmanın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 15(1): 48-65, 2015.
94. Baran M, Küçükakça G, Ayran G. Effect of perceived social support level among school of healthy students on smoking. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi* 15: 9-15, 2014.
95. Dilek H, Aksoy AB. Ergenlerin benlik saygısı ile anne-babalarının benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi* 14(3), 2013
96. Yıldırım A, Hacıhasanoğlu R, Karakurt P, Türkleş S. Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri ve etkileyen faktörler. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* 8(1): 905-921, 2011.
97. Topses G. *Eğitim Psikolojisi*. Sanat Kitabevi, Ankara, 1997.

98. Apaydınlı K. Ergenlik dönemi sorunlarının çözümünde müzik eğitiminin rolü ve önemi. *NWSA e-Journal of New World Sciences Academy* 7(2): 123-130, 2012.
99. Ökmen AŞ, Erdemir İ, Tekin HA. Beden eğitimi, resim ve müzik seçmeli dersi alan öğrencilerin toplumsallaşma düzeylerinin karşılaştırılması. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 12 (21):1-6, 2009.
100. Özbay Y, İlhan T. Kronik hastalığı olan çocuklarda yaşam kalitesi ve başa çıkma: Yarı-Deneysel bir çalışma. *International Journal of Social Science*, 6(8): 945-962, 2013. Doi: <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS1900>
101. Apaydınlı K, Şentürk N. Ders dışı sosyal (Müziksel) etkinliklerin genel lise öğrencilerinin kural dışı davranış gösterme eğilimlerine etkileri. *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education (IJTASE)* 1(1): 67-79, 2012.
102. Diener E. Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Applied Research in Quality of Life* 1(2): 151-157, 2006.
103. Pajares F. Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of Educational Research* 66(4): 543-578, 1996.
104. Certel Z, Bahadır Z, Saracaloğlu AS, Varol R. Lise öğrencilerinin öz-yeterlikleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi* 4(2): 307-318. 2015.
105. Sharma M, Jagdev T. Use of music therapy for enhancing self-esteem among academically stressed adolescents. *Pakistan Journal of Psychological Research* 27(1): 53-64, 2012.
106. Sezer F. Öfke ve psikolojik belirtiler üzerine müziğin etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* 8(1): 1472-1493, 2011.
107. Aslan N, Cansever BA. Ergenlerin boş zaman değerlendirme algısı. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 42(42), 2012.
108. Telef BB, Ergün E. Self-efficacy as a predictor of high school students subjective well-being. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi* 6(3): 423-433, 2013.
109. İkiz FE, Sakarya Çınkır Ö. Ergenlerin ruhsal belirtileri ile duygusal öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies* 11(14), 2016.
110. Kaya F, Peker A, Gündüz B. Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının eğitim stresi açısından incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi* 11(2), 2016.

111. Farmer S, Hanratty B. The relationship between subjective wellbeing, low income and substance use among schoolchildren in the north west of England: A cross-sectional study. *Journal of Public Health* 34(4): 512-522, 2012.
112. Hoyt LT, Chase-Lansdale PL, McDade TW, Adam EK. Positive youth, healthy adults: Does positive well-being in adolescence predict better perceived health and fewer risky health behaviors in young adulthood?. *Journal of Adolescent Health* 50(1): 66-73, 2012.
113. Arslan G. Ergenlerde psikolojik sağlamlık: Bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 5(44), 2015.
114. Yöndem ZD, Bahtiyar M. Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ve stresle baş etme. *International Journal of Social Science* 45: 53-62, 2016. Doi number: <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS3419>
115. Özer E. Temel benlik değerlendirmesi, başa çıkma stratejileri ve psikolojik sağlamlık. *Electronic Turkish Studies* 11(14), 2016.
116. Mahar DJ, Iwasiw CL, Evans MK. The mandala: First-year undergraduate nursing students learning experiences. *International Journal of Nursing Education Scholarship* 9(1), 2012.
117. Ulutaş A. Ergenlerde sosyal öz-yeterlik algısı ve duygusal öz-yeterlik arasındaki ilişkinin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi: Bir model önerisi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 5(3): 831, 2016.
118. Baş AU, Yurdabakan İ. Psikolojik sağlamlık ve okul ikliminin ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumunu yordama gücü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 1(41): 202-214, 2017.

11. EKLER

Ek I. Öğrenci Bilgi Formu

Adınız		Soyadınız		Yaşınız	
Cinsiyetiniz	Kadın <input type="radio"/>		Erkek <input type="radio"/>		
Sınıfınız	9. Sınıf <input type="radio"/>	10. Sınıf <input type="radio"/>		11.Sınıf <input type="radio"/>	
Akademik Başarınız/100.00				
Ailenizin kaçınıcı çocuğusunuz?	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/> Diğer.....
Kardeş sayınız	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/> 6 ve üstü <input type="radio"/>
Anne ve Baba birlikte mi ?	Evet <input type="radio"/>	Hayır <input type="radio"/>	Cevabınız ” Hayır ” ise kiminle birlikte yaşıyorsunuz? Yazınız		
Annenin eğitim durumu	İlkokul <input type="radio"/>		Ortaokul <input type="radio"/>		
	Lise <input type="radio"/>		Üniversite /Yüksekokul <input type="radio"/>		
	Lisansüstü <input type="radio"/>				
Babanın eğitim durumu	İlkokul <input type="radio"/>		Ortaokul <input type="radio"/>		
	Lise <input type="radio"/>		Üniversite <input type="radio"/>		
	Lisansüstü <input type="radio"/>				
Anneniz çalışıyor mu?	Evet <input type="radio"/>		Hayır <input type="radio"/>		
Babanız çalışıyor mu?	Evet <input type="radio"/>		Hayır <input type="radio"/>		
Yaşadığınız evde kendinize ait bir odanız var mı?	Evet <input type="radio"/>		Hayır <input type="radio"/>		
Sportif veya sanat faaliyetleriyle ilgileniyor musunuz?	Evet <input type="radio"/>		Hayır <input type="radio"/>		
Cevabınız “ Evet ” ise ilgilendiğiniz sportif veya sanat faaliyetleri nelerdir? Yazınız					
Rahatlamak için kullandığınız yöntemler nelerdir?	Spor yapma <input type="radio"/>	Müzik dinleme <input type="radio"/>	İnternette gezinme <input type="radio"/>	Resim yapma <input type="radio"/>	Arkadaşlar ile vakit geçirme <input type="radio"/>
	Diğer(Yazınız)				

Ek II. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12)

		Beni hiç tanımlamıyor	Çok az tanımlıyor	Biraz tanımlıyor	Oldukça tanımlıyor	Beni tamamen tanımlıyor
1.	Hayatımda saygı duyabileceğim insanlar var.	1	2	3	4	5
2.	Eğitim almak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
3.	Ailem benim hakkımda birçok şeyi bilir (Örneğin, arkadaşlarımla kim olduğumu, nelerden hoşlandığımı) .	1	2	3	4	5
4.	Başladığım faaliyetleri/işleri bitirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
5.	Bir şeyler istediğim şekilde gitmediğinde, diğer insanlara ve kendime zarar vermeden bu durumu çözebilirim (Örneğin, şiddete başvurmadan veya kötü şeyler söylemeden)	1	2	3	4	5
6.	Yardıma ihtiyacım olursa, nereden yardım alabileceğimi bilirim.	1	2	3	4	5
7.	Kendimi okuluma ait hissediyorum.	1	2	3	4	5
8.	Ailem zor zamanlarımda yanımdadır (Örneğin hasta olduğumda veya başım sıkıştığında).	1	2	3	4	5
9.	Arkadaşlarım zor zamanlarımda yanımdadır.	1	2	3	4	5
10.	Yaşadığım toplumda bana adil bir şekilde davranılır.	1	2	3	4	5
11.	Hayatımda gelecekte kullanacağım yeteneklerimi geliştireceğim fırsatlara sahibim.	1	2	3	4	5
12.	Ailemin aile geleneklerini ve kültürünü seviyorum.	1	2	3	4	5

Ek III. Ergenler için Olumlu Olumsuz Yaşantı Ölçeği (OOYÖ)

Lütfen geçen dört hafta esnasında yaşadığınız ve yapmış olduğunuz şeyler hakkında düşünün. Daha sonra aşağıdaki duygulardan her birini senin ne kadar yaşadığını ölçeği kullanarak bildiriniz. Her madde için 1 ile 5 arasındaki numaralardan birini seçerek tepkinizi belirtiniz.

	Asla	Nadiren	Bazen	Sık sık	Daima
1-Olumlu	1	2	3	4	5
2- Olumsuz	1	2	3	4	5
3- İyi	1	2	3	4	5
4- Kötü	1	2	3	4	5
5- Hoş	1	2	3	4	5
6-Hoş olmayan	1	2	3	4	5
7- Mutlu	1	2	3	4	5
8-Üzgün	1	2	3	4	5
9- Korkmuş	1	2	3	4	5
10- Neşeli	1	2	3	4	5
11- Kızgın	1	2	3	4	5
12- Memnun	1	2	3	4	5

Ek IV. Çocuklar için Öz-yeterlik Ölçeği (ÇÖYÖ)

Sevgili öğrenciler, aşağıdaki soruları dikkatlice okuyup, sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan her soru için sadece bir cevabı işaretleyiniz. Aşağıdaki sorulara cevabınız “Hiç” ise 1’i, “Biraz” ise 2’yi “Oldukça iyi” ise 3’ü, “İyi” ise 4’ü “Çok iyi” ise 5’i işaretleyiniz. Teşekkürler.

		Hiç	Biraz	Oldukça iyi	İyi	Çok iyi
1.	Sınıf arkadaşlarınız sizinle aynı görüşte olmadığı zaman kendi görüşlerinizi ne kadar iyi ifade edebilirsiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	Olumsuz bir olay karşısında kendi kendinize moralinizi yükseltmeyi ne kadar iyi başarabiliyorsunuz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	Yapılacak başka ilgi çekici şeyler olduğunda dersinizi ne kadar iyi çalışabiliyorsunuz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	Çok korktuğunuzda yeniden sakinleşebilmeyi ne kadar iyi başarabiliyorsunuz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	Çevrenizdeki diğer çocuklarla arkadaşlık kurmada ne kadar iyisiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.	Sınav için hazırlanmanız gereken bir üniteye ne kadar iyi çalışabiliyorsunuz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.	Tanımadığınız bir kişi ile sohbet etme konusunda ne kadar iyisiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8.	Sinirlerinize ne kadar iyi hâkim olabilirsiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9.	Her gün ev ödevlerinizi tamamlama konusunda ne kadar başarılısınız?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10.	Sınıf arkadaşlarınız ile ne kadar uyumlu çalışabiliyorsunuz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11.	Duygularınızı ne kadar iyi kontrol edebiliyorsunuz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

		Hiç	Biraz	Oldukça iyi	İyi	Çok iyi
12.	Her dersinizde ders boyunca dikkatinizi ne kadar iyi toparlayabiliyorsunuz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13.	Çevrenizdeki diğer çocuklara sizin hoşlanmadığınız bir şeyi yaptıklarını ne kadar iyi anlatabilirsiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14.	Kendinizi iyi hissetmediğinizde kendi kendinize moral vermede ne kadar iyisiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15.	Okuldaki derslerin tümünü anlamayı başarma konusunda ne kadar iyisiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16.	Komik bir olayı bir öğrenci grubuna ne kadar iyi anlatabilirsiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17.	Okuldaki çalışmalarınızla ailenizi memnun etmeyi ne kadar başarabiliyorsunuz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18.	Diğer çocuklarla arkadaşlığınızı sürdürebilme konusunda ne kadar başarılısınız?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19.	Sizi rahatsız eden düşüncelerinizi bastırma konusunda ne kadar başarılısınız?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20.	Herhangi bir sınavı geçme konusunda ne kadar başarılısınız?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21.	Olması muhtemel şeyler için endişe etmeme konusunda ne kadar başarılısınız?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ek V. Kozlu Kaymakamlığı Kurum İzni



T.C.
KOZLU KAYMAKAMLIĞI
İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 20496005-605.01-E.12725751
Konu : Araştırma izni.

11/11/2016

KAYMAKAMLIK MAKAMINA

Büent Ecevit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi **Musa ÖZSAVRAN**'ın "Ergenlerde Duygusal Esnekliğin Arttırılmasında Bir Sanat Aktivitesinin Etkisinin Değerlendirilmesi: Mandala" konulu tez çalışması kapsamında, 03/10/2016 - 15/06/2017 tarihleri arasında, İkoniz Kozlu Anadolu Lisesi'nde Eğitim Öğrenim gören öğrencilere Araştırma Anket Çalışması uygulamak istediği İl Millî Eğitim Müdürlüğünün 03/10/2016 tarih ve 10605506 sayılı yazısı ile Müdürlüğümüze bildirilmiş olup, Kozlu Anadolu Lisesi'nde uygulamak istedikleri Araştırma Anket çalışması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Mansur GÖK
İlçe Millî Eğitim Müdürü

OLUR
11/11/2016

Ahmet KARAKAYA
Kaymakam

11.11.2016
Güvenli Elektronik İmza
Aali İle Aynıdır
Ergül ERMiş
Memur

Kozlu Kaymakamlığı İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü
Web Sayfası:kozlu.meb.gov.tr
e-mail:kozlu67@gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: Ayhan İŞİK V.H.K.İ
İletişim: (0 372) 210 03 30

Bu e-imk güvenli elektronik imza ile onaylanmıştır. <http://evsml.meb.gov.tr> adresinde: bfi9-800c-37e6-95f2-2989 koda ile teyit edilebilir.

Ek VI. BEÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu Kararı



T.C.
BÜLENT ECEVİT ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

ENSTİTÜ YÖNETİM KURULU KARARI

TOPLANTI TARİHİ	TOPLANTI NO
29.07.2016	2016/20

MADDE 02 Enstitümüz Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Başkanlığı'nın 21.07.2016 tarih ve 18 sayılı yazısı ve eski Yüksek Lisans Tez Başvuru Bildirim Formu (Form:F10) okundu.

Tez Konusu

**Musa
ÖZSAVRAN**

Adı geçen Anabilim Dalının teklifi doğrultusunda, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği yüksek lisans programı öğrencisi **Musa ÖZSAVRAN**'ın tez konusunun "Ergenlerde Duygusal Esnekliğin Arttırılmasında Bir Sanat Aktivitesinin Etkisinin Değerlendirilmesi: Mandala" olmasına oy birliği ile karar verildi.



Ek VIII. Ölçeklerin kullanımı için İzin-Onay Yazıları

Gökmen ARSLAN <gokmenarslan@sdu.edu.tr>

Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği.docx22 KB

Hocam
elbette çalışmanızda kullanabilirsiniz.
Sizden istediğim araştırmanın sonuçları ve ölçme aracı etik kurallar çerçevesinde kullanmanız
sevinirim. E
Ekte gerekli çalışmaları bulabilirsiniz.
Kolaylıklar dilerim.

Gökmen ARSLAN
Süleyman Demirel University
Faculty of Education
Department of Psychological Counseling and Guidance, Isparta, Turkey

E-mail: gokmenarslan@sdu.edu.tr
Office: 0246-211 45 41

Kimden: MÜGE SEVAL (mugeuzun@hotmail.com)
Gönderildi: 20 Temmuz 2016 Çarşamba 14:10
Kime: Gökmen ARSLAN
Konu: çocuk ve ergen psikolojik sağlık ölçeği

Sayın hocam,

Türkiye geçerlilik güvenilirlik çalışması tarafınızca gerçekleştirilen "Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği"ni izin verirsiniz bir öğrencimin tez çalışmasında kullanmak isteriz.

Bulent Baki Telef <bakitelef@gmail.com>

Olumlu ve Olumsuz Yaşantı Ölçeği Ergen Form.doc44 KB

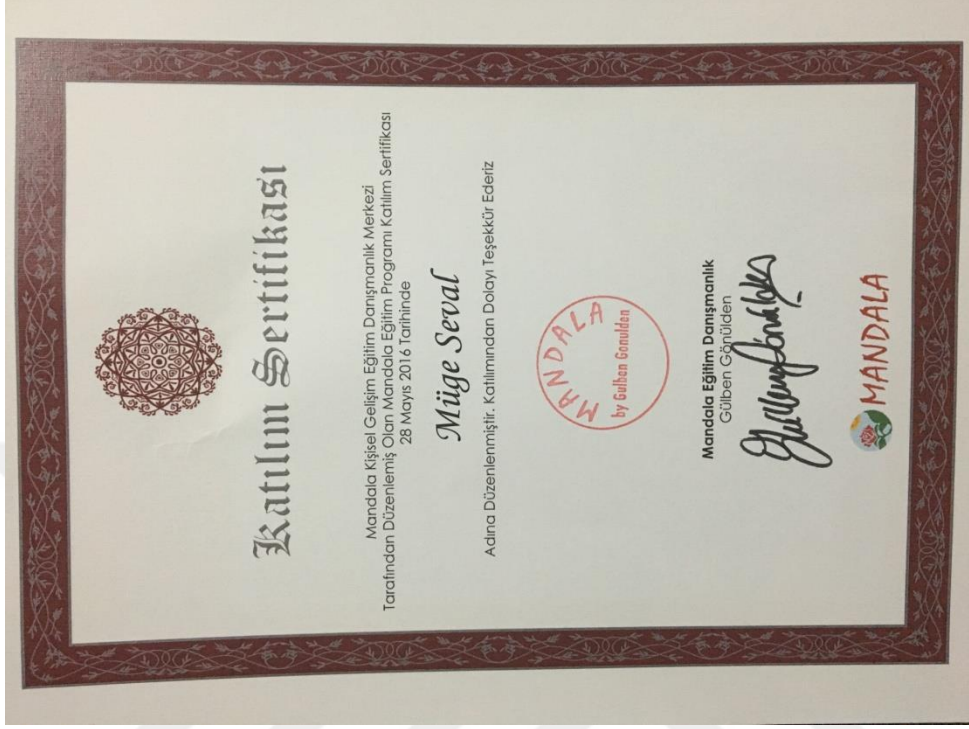
Ekte ölçeği, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları ile ilgili bilgileri gönderiyorum. Ölçme aracı tez çalışmanızda kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar.

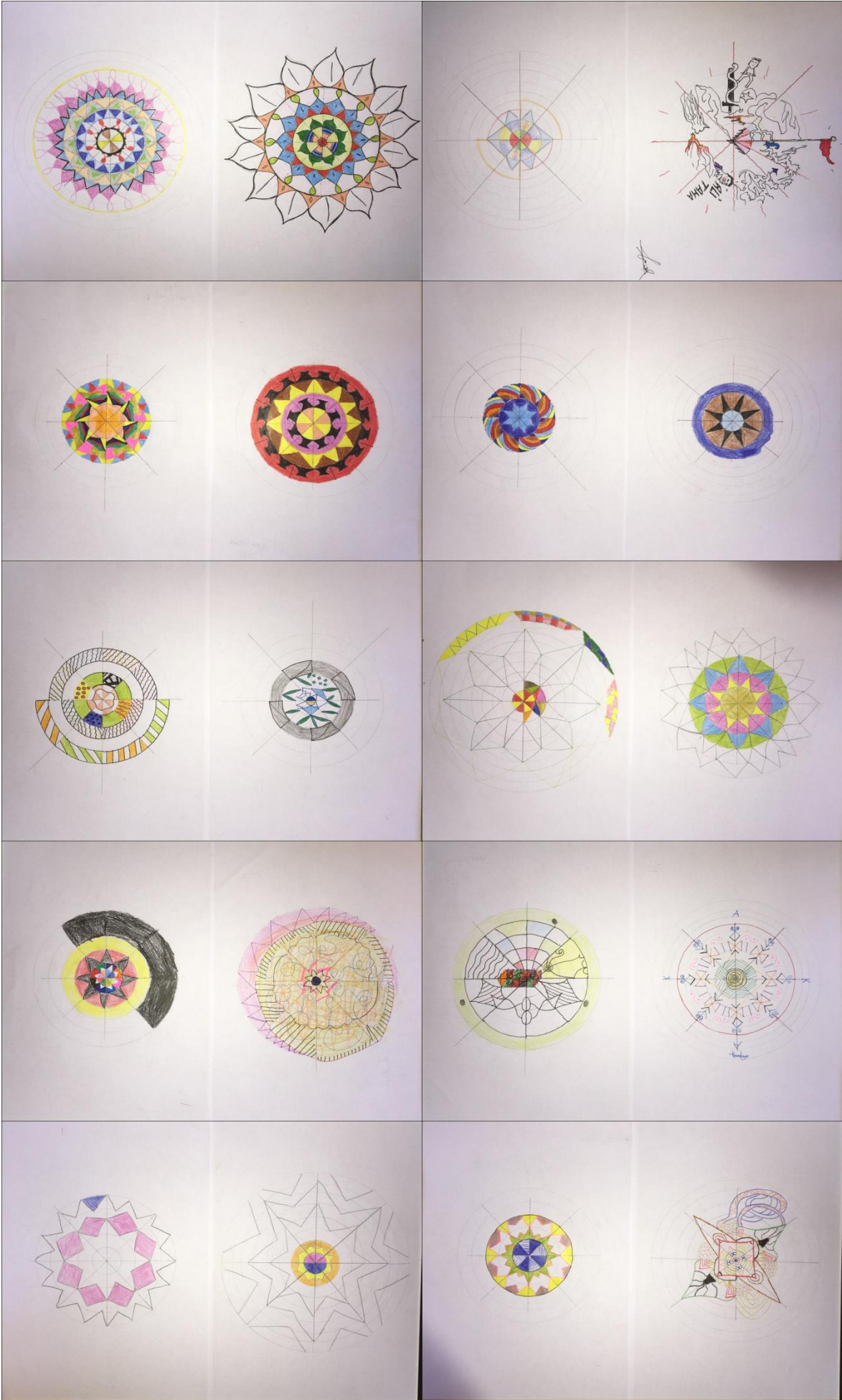
20 Temmuz 2016 19:45 tarihinde MÜGE
SEVAL <mugeuzun@hotmail.com> yazdı:

Sayın hocam,

Türkiye geçerlilik güvenilirlik çalışması tarafınızca gerçekleştirilen "Olumlu ve Olumsuz Yaşantı Ölçeği"ni izin verirsiniz bir öğrencimin tez çalışmasında kullanmak isteriz.

Ek IX. Mandala Kursu Katılım Belgeleri







12. ÖZGEÇMİŞ

Musa ÖZSAVRAN. 1988 yılında Aydın'da doğdu. İlk, orta öğrenimini Aydın İncirliova Hürriyet İlköğretim Okulu'nda ve lise öğrenimini Aydın Söke Fatma Tüzzehra Orhun Sağlık Meslek Lisesi Çevre Sağlığı Teknisyenliği bölümünde tamamladı. 2009 yılında Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Radyoloji bölümünden, 2014 yılında Bülent Ecevit Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik bölümünden mezun oldu. 2009 yılında mezun olduktan sonra Bülent Ecevit Üniversitesi Uygulama ve Araştırma Hastanesine Sağlık Teknikeri olarak atandı. Halen aynı hastanede Radyoloji Anabilim Dalı'nda görevini yapmaktadır (2009-Halen) ve Bülent Ecevit Üniversitesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı'nda tezli yüksek lisans öğrenimini sürdürmektedir.