

**T.C.**  
**NIŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**ERGENLERİN İYİLİK HALLERİ, ARKADAŞLIK KALİTESİ VE  
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ YORDAYICI  
İLİŞKİLER**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Talha Şahin HAN**

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji**

**Enstitü Bilim Dalı : Psikoloji**

**Tez Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Selçuk ASLAN**

**ŞUBAT – 2018**

T.C.  
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ERGENLERİN İYİLİK HALLERİ, ARKADAŞLIK KALİTESİ VE  
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ YORDAYICI  
İLİŞKİLER

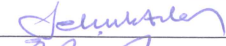


YÜKSEK LİSANS TEZİ

Talha Şahin HAN

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji

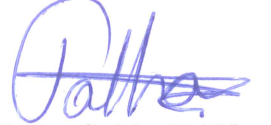
Enstitü Bilim Dalı : Psikoloji

“Bu tez 08/02/2018 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI	İMZA
Yrd. Doç. Dr. Selçuk Aslan	Basarılı	
Yrd. Doç. Dr. Seray Yılmaz	Basarılı	
Yrd. Doç. Dr. Ahmet Atila	Basarılı	

## BEYAN

Bu tezin yazımında bilimsel etik kurallarına uygun davranıldığı, başkalarının eserlerinden yararlanıldığı durumlarda bilimsel kurallara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir değişim yapılmadığını, tezin herhangi bir bölümünün bu üniversite veya herhangi bir üniversitedeki başka tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.



**Talha Şahin HAN**

**08.02.2018**

## ÖNSÖZ

Bu tezin hazırlanmasında fikir aşamasından sonuç aşamasına kadar desteğini esirgemeyen ve özveriyle çalışmalarında yol göstericilik yapan Yrd. Doç. Dr. Selçuk ASLAN' a katkılarından dolayı teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Meslektaşlarım ve çok sevgili arkadaşlarım Arş. Gör. Hayri KOÇ, Arş. Gör. Mehmet Emre GÜL ve Arif ÇAMURLU' ya bu süreçte bilgilerini ve desteklerini esirgemedikleri için teşekkürü bir borç bilirim. Ayrıca verilerin toplanmasında gerekli kolaylıkları sağladıkları için Beyoğlu ilçesinde görev alan psikolojik danışman dostlarıma teşekkür ederim. Son olarak tüm eğitim hayatımda desteklerini ve sevgilerini her zaman hissettiğim aileme sonsuz sevgi, saygı ve şükranlarımı sunarım.

**Talha Şahin HAN**

**08.02.2018**

## İÇİNDEKİLER

<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>TABLO LİSTESİ</b> .....	<b>iv</b>
<b>ŞEKİL LİSTESİ</b> .....	<b>v</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vii</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>BÖLÜM 1: ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ</b> .....	<b>7</b>
1.1. Psikolojik Sağlamlık .....	7
1.1.1. Psikolojik Sağlamlığı Ele Alan Kuramsal Yaklaşımlar .....	9
1.1.2. Psikolojik Sağlamlık Türleri ve Koruyucu Etmenler .....	11
1.2. İyi Hali .....	16
1.2.1. Kuramsal Yaklaşımlar .....	19
1.2.1. İyi Halini Etkileyen Etmenler .....	22
1.3. Ergenlik Dönemi ve Arkadaşlık İlişkileri .....	27
1.4. İyi Hali, Arkadaşlık Kalitesi ve Psikolojik Dayanıklılık İle İlgili Yapılan Araştırmalar .....	33
<b>BÖLÜM 2: YÖNTEM</b> .....	<b>39</b>
2.1. Araştırmanın Modeli .....	39
2.2. Çalışma Grubu .....	39
2.3. Veri Toplama Araçları .....	42
2.3.1. Bireysel Bilgi Formu .....	42
2.3.2. Arkadaşlık Kalitesi Ölçeği (Friendship Quality Scale) .....	42
2.3.3. Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ( Adolescent Psychological Resilience Scale) .....	43
2.3.4. Beş Faktörlü (5F) İyi Hali Ölçeği Ergen Formu (Five Factor Wellness Inventory-Teen Version ) .....	44
2.4. Verilerin Toplanması .....	45
2.5. Verilerin Analizi .....	45
<b>BÖLÜM 3: BULGULAR</b> .....	<b>47</b>

3.1. Değişkenler Arası Korelasyon .....	47
3.2. Gruplar Arası Karşılaştırmalar .....	48
3.3. Yapısal Eşitlik Modeli Analizi .....	50
<b>SONUÇ VE TARTIŞMA</b> .....	54
<b>KAYNAKÇA</b> .....	59
<b>EKLER</b> .....	74
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	76



## KISALTMALAR

<b>MEB</b>	: Milli Eğitim Bakanlığı
<b>AMOS</b>	: Yapısal Eşitlik Modellemesi
<b>SPSS</b>	: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
<b>KBF</b>	: Kişisel Bilgi Formu
<b>AKÖ</b>	: Arkadaşlık Kalitesi Ölçeği
<b>EPDÖ</b>	: Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği
<b>5F-EF</b>	: Beş Faktörlü İyilik Hali Ölçeği Ergen Formu
<b>SED</b>	: Sosyo Ekonomik Düzey

## TABLO LİSTESİ

<b>Tablo-1:</b> Çoklu Yaklaşımlarda İncelenen Değişkenler .....	11
<b>Tablo-2:</b> Bireysel ve Çevresel Koruyucu Faktörler .....	15
<b>Tablo-3:</b> Koruyucu Faktörler .....	16
<b>Tablo-4:</b> Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı .....	39
<b>Tablo-5:</b> Katılımcıların Yaşa Göre Dağılımı .....	40
<b>Tablo-6:</b> Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Okul Türlerine Göre Dağılımı .....	40
<b>Tablo-7:</b> Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımı .....	41
<b>Tablo-8:</b> Katılımcıların Okul Dışında Arkadaşlarıyla Geçirdiği Süreye Göre Dağılımı .....	41
<b>Tablo-9:</b> Uyum İndekslerine Yönelik Kabul Edilen Referans Değerler .....	46
<b>Tablo-10:</b> Değişkenler Arası Korelasyonlar .....	47
<b>Tablo-11:</b> Cinsiyete Göre Arkadaşlık Kalitesi Puanlarının T Testi Sonuçları .....	48
<b>Tablo-12:</b> Cinsiyete Göre Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının T Testi Sonuçları.....	48
<b>Tablo-13:</b> Cinsiyete Göre İyilik Hali Puanlarının T Testi Sonuçları .....	48
<b>Tablo-14:</b> Algılanan Dışadönüklük Ve İçedönüklük Durumuna Göre Arkadaşlık Kalitesi Puanlarının T Testi Sonuçları .....	49
<b>Tablo-15:</b> Algılanan Dışadönüklük Ve İçedönüklük Durumuna Göre Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının T Testi Sonuçları .....	49
<b>Tablo-16:</b> Algılanan Dışadönüklük Ve İçedönüklük Durumuna Göre İyilik Hali Puanlarının T Testi Sonuçları .....	49
<b>Tablo-17:</b> Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler.....	50
<b>Tablo-18:</b> Ergenlerin İyilik Halleri, Arkadaşlık Kalitesi ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Asındaki Yordayıcı İlişkilere Yönelik Model.....	52



## ŞEKİL LİSTESİ

<b>Şekil-1:</b> Yapısal Eşitlik Modeli Analiz Sonucu.....	51
---	----



## Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tez Özeti

<b>Tezin Başlığı:</b> Ergenlerin İyilik Halleri, Arkadaşlık Kalitesi ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki Yordayıcı İlişkiler	
<b>Tezin Yazarı:</b> Talha şahin HAN	<b>Danışman:</b> Yrd.Doç.Dr. Selçuk ASLAN
<b>Kabul Tarihi:</b> 08.02.2018	<b>Sayfa Sayısı:</b> 7(Ön sayfalar)+73(Tez)+3(Ek)
<b>Anabilimdalı:</b> Psikoloji	<b>Bilimdalı:</b> Psikoloji
<p>Nicel araştırma paradigmasına sahip bu çalışmada, ergenlik dönemindeki lise öğrencilerinin, arkadaşlık kaliteleri, psikolojik sağlamlık düzeyleri ve iyilik hali düzeyleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenler aralarındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile sınanması amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, İstanbul'un Beyoğlu ilçesinde eğitim öğretimine devam eden 15-19 yaş aralığındaki lise öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın yürütüldüğü çalışma grubu, tesadüfi küme örnekleme yöntemi ile seçilen 179' u kadın, 138'i erkek toplam 317 kişiden oluşmaktadır. Bu araştırmada veri toplama aracı olarak, Arkadaşlık Kalitesi Ölçeği (Friendship Quality Scale), Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Adolescent Psychological Resilience Scale ) ve Beş Faktörlü İyilik Hali Ölçeği Ergen Formu (Five Factor Wellness Inventory-Teen Version ) kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu kullanılmıştır.</p> <p>Araştırmada, İyilik Hali, Psikolojik Sağlamlık ve Arkadaşlık Kalitesi arasında olumlu yönde doğrusal bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, bireylerin, Psikolojik Sağlamlık ve Arkadaşlık Kalitesi düzeyleri arttıka İyilik Hali düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Araştırmanın sonuçları, ilgili literatür çerçevesinde tartışılmış, önerilere yer verilmiştir.</p>	
<b>Anahtar Sözcükler:</b> İyilik Hali, Psikolojik Sağlamlık, Arkadaşlık Kalitesi, Ergenlik	

## Nisantasi University Institute of Social Sciences Abstract of Master's Thesis

<b>Title of the Thesis:</b> Predictive Relations Between Adolescents' Wellness Situations, Friendship Qualities and Psychological Resilience	
<b>Author:</b> Talha Şahin HAN	<b>Supervisor:</b> Assist. Prof. Selçuk ASLAN
<b>Date:</b> 08.02.2018	<b>Nu. Of pages:</b> 7(Pre text)+73(Thesis)+3(Add.)
<b>Department:</b> Psychology	<b>Subfield:</b> Psychology
<p>In this research which has a quantitative research paradigm, it is aimed to determine relations between high school students in adolescence, friendship qualities, psychological resilience levels and well-being levels and to test the relations between these variables with structural equality model. The study group of the research is composed of high school students in the age range of 15-19 years who continue their education in Beyoğlu district of Istanbul. The study group of the research consisted of a total of 317 individuals, 179 female and 138 male selected by random cluster sampling method. In this research, the Friendship Quality Scale, the Adolescent Psychological Resilience Scale and the Five Factor Wellness Inventory-Teen Version were used as data collection tools. In addition, a personal information form was used to determine the demographic characteristics of the participants.</p> <p>In the research, it was determined that there is a positive linear relationship between psychological resilience, psychological well-being and friendliness. Findings obtained in other words show that as the levels of psychological resilience and friendship quality increase, the level of Well-being also increases. The results of the research were discussed in the light of the relevant literature and the recommendations were included.</p>	
<b>Keywords:</b> Wellness, Psychological Resilience , Friendship Qualities , Adolescence	

## GİRİŞ

İnsanlar çocukluklarından yaşlılıklarına kadar geçen sürede birbirinden ayrı gelişim dönemlerinden geçerler ve bu dönemlerde birbirinden farklı, fizyolojik, psikolojik ve toplumsal bazı değişimler gösterirler. Ergenlik dönemi bu gelişim dönemleri içerisinde bebeklik döneminden sonra bireyin yaşadığı değişim ve gelişim yoğunluğu açısından en önemli dönemdir. Özellikle bireyin yaşadığı bilişsel, hormonal, toplumsal ve fiziksel değişimler ve bu değişimlerin bireyin psikolojisi üzerindeki etkileri düşünüldüğünde, ergenlik dönemi, yaşam çizgisinde özellikle üzerinde durulması ve önem atfedilmesi gereken bir gelişim dönemidir.

Ergenlik dönemi, fizyolojik ve psikolojik değişimlerin meydana getirdiği, cinsel ve psikososyal olgunlaşma ile başlayan ve bireyin özerkliğini, kimlik duygusunu ve sosyal etkinliğini kazandığında son bulan bir dönemdir. Bu dönem bireyde oluşan biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimler ile tanımlanmaktadır. Ergenlik dönemi bireyin yetişkin rolüne hazırlandığı, biyolojisinde, iskelet yapılanmasında, cinsel organları ve fonksiyonlarında, psikolojik yapılanmasında ve kimlik özelliklerinde hızlı bir büyüme ve gelişmenin yaşandığı bir dönem olarak görülmektedir. (Derman, 2008).

Ergenlik döneminde önem verilen bir diğer gelişim kapsamı ise sosyal gelişimdir. Bireyin sosyalleşme sürecinin başlangıç noktası ailedir. Bu durumda, aslında ergenlik döneminde bireyin sosyal benliğini geliştirme süreci çocukluk yıllarında başlamakta ve birey ergenlik dönemine geldiğinde sosyalleşme süreci ailenin dışına taşınarak bireyin okul çevresinde ve arkadaş gruplarının çizgisinde süratle devam etmektedir. Ergenlik döneminde yaşanan bu sosyal gelişim sürecinde birey için önem addeden durumlarda aile gencin fikir kaynağı olma özelliğini muhafaza etmeye devam etmektedir. (Koç, 2004). Bu dönemde bireyin, kişiliğinin sosyal boyutunu geliştirmede en önemli kaynağını, arkadaşlarıyla olan ilişkileri oluşturmaktadır. Ailesinden bilişsel olarak ayrılan ve bu dönemde özerk bir benlik oluşturma çabası içinde olan birey için, aile bireyin zihninde, toplumsal normları yansıtan bir yapı, anlamı taşımaktadır. Bu dönemde özellikle arkadaşlar ergenin sosyal ortamını çevrelemekte ve kişiliğinin sosyal boyutuyla ilgili şemalarının şekillendirmektedir. Özellikle bireyin sosyal onay ve özdeşleşme ihtiyacı, arkadaş grubu içerisinde giderilmekte ve ergen bu oluşan düşüncelere büyük önem

vermektedir (Aydın, 2013).

Benlik ve kimlik duygusunu kazanmada arkadaş ilişkilerinin ergene sağladığı olanaklar iki temel konuda incelenmektedir. Bunlardan ilki ergenlik dönemindeki bireyin gerginlik durumundan çıkması diğeri ise benliğini ve sosyal çevresini tanımlamada bilgi elde etmesidir. Ergenlik döneminde genellikle iki bireyin birbirlerinin sınırlarını saklaması sonucunda ortaya çıkan karşılıklı arkadaşlık ilişkileri ve öbekler formunda biçimlenen arkadaş gruplarında büyük oranda pozisyon farklılıklarına rastlanmamakta ve arkadaşlar eşit seviyede iletişim kurmaktadır. Sorunlarının ve tutumlarının benzerliği ergenlik dönemindeki bireylerin birbirleri arasında daha kolay iletişim oluşturmalarına, huzursuzluklarının ortadan kalkmasına imkan sağlamaktadır. İkinci olarak ergenin kendini tanımasında ve kimlik geliştirmesinde arkadaş ilişkileri önemli bir etmendir. Değişen dünyada ebeveynler yeni nesillerin ihtiyaç duyduğu pek çok bilgi, beceri ve bakış açısını onlara sunmada yeterli etkinliğini gösteremeyebilmektedirler, dolayısıyla ergenler ailelerinin dışında, arkadaş grubunda meslek tercihleri, yaşamda önemli olan ve olmayan durumlar üzerine uzun konuşmalar yapmakta, bu konularda karşılıklı fikirlerini ve bilgilerini iletmektedirler. Bu bilgiler ergenin, benlik tanımını ve gelecek planlarını etkilemekte, ona toplumsal destek sağlamaktadır (Kulaksızoğlu, 2008).

Çevre desteği özellikle ergenler için büyük öneme sahiptir. Ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal destek algılarının pozitif oluşu, bu dönemde ortaya çıkan nahoş davranışlar ve bireyin yaşadığı bilişsel problemler gibi risklerin önüne geçilmesinde anahtar görevi görmektedir. Sosyal destek, ergenleri riskli davranışlardan uzaklaştırmada ve onları hedeflerine yaklaştırmakta önemli rol oynamaktadır (Traş ve Arslan, 2013). Ergenlik döneminde sosyal destek, bireyin çevresindeki kişilerin bireyi duygusal anlamda desteklemesinin yanında bilgi ve malzeme sağlama çerçevesindeki destekleri ile bu dönemdeki bireyin bağımlılık yapıcı madde kullanımı, psikososyal stres, intihar ya da başarısızlık sonrasında oluşan stres bozukluklukları risklerini hafifleten bir etki oluşturmaktadır. Ergenlik dönemindeki bireyin toplumsal çevresi, tanıdık ve tanıdık olmayan bireylerden oluşmaktadır. Ergen hedeflerini, gereksinimlerini ve problemlerini ortadan kaldırmak için öncelikle çevresindeki insanlarla olan ilişkilerinden faydalanmayı tercih etmektedir (Vietze, Daiute, Dow; 2010). Sosyal destek ve özellikle olumlu arkadaşlık ilişkilerinin ergenlerin, problem çözme ve stresle başa çıkabilme gibi

psikolojik sağlamlığı yordayan değişkenlerle olumlu bir ilişki içerisinde olduğunu göstermektedir (Origlia ve Ouillon, 1987).

Psikolojik sağlamlık, bireyin hayatında karşılaştığı köklü değişiklikler ve kaygı yaratan olumsuz durumlar karşısında uyum gösterebilme ve çözümü uretebilme yetisi olarak tanımlanmaktadır. Aile ağılarının dışındaki kalan bir erişkin ile olumlu ve samimi bir etkileşim, olumlu bir toplumsal gruba dahil olma ve iyi okul-arkadaş ortamı, psikolojik sağlamlığı yordayan,önemli dışsal koruyucu etmenler olarak ele alınmaktadır (Masten ve Coasworth, 1998).

Koruyucu etmenler, risk oluşturan durumların tesirini azaltan ve bireyde uyumsuz davranışların oluşma olasılığını hafifleten etmenlerdir (Iwaniec, 2006; Masten ve Reed, 2002). Koruyucu etmenler kendi içinde içsel ve dışsal koruyucu etmenler olmakzere iki ana başlık altında incelenmektedir. Problemlere zm bulma yetisi, bireyin kendini yeterli bulma algısı, benliğe duyulan güven, bireyin denetim odağının ite olması, geleceğe dair optimist tutum gibi faktörler içsel koruyucu faktörleri oluştururken ailesel ve çevresel birtakımzellikler ise dışsal koruyucu faktörleri meydana getirmektedir (Gizir, 2007; Kararımak, 2006).

İyilik hali optimum seviyede sağlıklı olmayı hedef edinmiş, benliğin fizyolojik, psikolojik ve bilişsel parçalarının bir bütünlük sağladığı, bireysel anlamda ideallere sahip olma ve yaşamı daha manalı sürdürme gayesi olan, sosyal, bireysel ve ekolojik olarak bütün sahalarda fonksiyonel olan bir hayat sürdürmek olarak tanımlanmaktadır (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000). İyilik halini açıklayan bir çok kuram ve modeller bulunmaktadır, ama bunlar arasındalkemizde de en fazla araştırmalara konu edilmiş ve geçerli olan model “Beş Faktörlü İyilik Hali Modeli” dir. Bu modelde iyilik halini yordayan ve birbiriyle bütünlük içerisinde olan beş alt boyuttan söz edilmektedir. Bu boyutlar; “Psikolojik / duygusal boyut, sosyal boyut, fiziksel boyut, entelektüel /mesleki boyut ve spiritüel boyuttur.” Bu boyutlardan psikolojik ve sosyal boyut, psikolojik sağlamlık ve sosyal destek kavramlarını içermektedir. Roscoe, (2009) psikolojik iyilik halini, zorlu yaşam durumları ve çatışmalarda bireyin olumlu çözümler uretebilmesi, çevreye uyum sağlayabilmesi ve psikolojik bütünlüğünü koruyabilmesi, olarak ele almıştır. Benzer biçimde, Horton ve Snyder, (2009) sosyal iyilik halini açıklarken,

bireylerin diğere bireylerle, toplumla, çevreyle ve doğayla olumlu etkileşimlerini vurgulamaktadır. Bu boyut, bireyin ailesinden, arkadaşlarında ve birey için önemli olan kişilerden sağlanan sosyal desteği de ihtiva etmektedir. Toplumsal anlamda iyi hisseden birey iletişim içerisinde olduğu bireylere destek vermeye ve onlardan destek almaya amade olan yaşamını daha kaliteli kılabilcek ilişkileri arttırabilen bireydir.

Bu açıklamalar doğrultusunda araştırmanın problem cümlesi “Ergenlerin iyilik halleri, arkadaşlık kalitesi ve psikolojik sağlamlık düzeyleri birbirlerini yordamakta mıdır?” belirlenmiştir.

### **Araştırmanın Amacı:**

Bu araştırmada; Ergenlik dönemindeki lise öğrencilerinde, arkadaşlık kaliteleri, psikolojik sağlamlık ve iyilik hali düzeyleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenler arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile sınanması amaçlanmıştır.

### **Alt Problemler**

1. Bağımlı değişken olarak ele alınan arkadaşlık kalitesi, psikolojik dayanıklılık ve iyilik hali arasında bir ilişki var mıdır?
2. Kadın ve erkek katılımcılar arkadaşlık kalitesi, psikolojik dayanıklılık ve iyilik hali bakımından farklılaşmakta mıdır?
3. Kendini dışadönük algılayanlarla içedönük algılayanlar arasında arkadaşlık kalitesi, psikolojik dayanıklılık ve iyilik hali düzeyleri bakımından anlamlı bir fark var mıdır?
4. Arkadaşlık kalitesi, psikolojik dayanıklılık ve iyilik hali birbirlerini yordamakta mıdır?

### **Araştırmanın Önemi:**

Son dönemde, psikoloji dünyasında pozitif psikoloji konusunda yapılan araştırmalar ve yayınlar gün geçtikçe artmaktadır. Psikolojiyi karamsar bir çerçeveden çıkararak yeni bir bakış açısı kazandıran pozitif psikoloji yaklaşımının en temel kavramlarından biri olan iyilik hali (well-being) üzerine yapılan çalışmalar ve geliştirilen kuramlar psikolojinin insan üzerindeki olumlu etkisini güçlendirmiştir. Bu çalışmanın temel bağımlı değişkeni olarak ele alınan iyilik hali, gelişim evreleri içerisinde bireyin en fazla karamsarlık ve sorun yaşadığı ergenlik dönemi özelinde incelenecektir. Bu kapsamda çalışmanın

ergenlerin, kimlik arayışlarını sürdürdükleri, meslek seçimi ve akademik anlamda kritik bir dönemde oldukları lise yıllarında öğrencilerin iyilik hallerine olumlu katkı sağlayacak değişkenlerin belirlenmesinde alanyazına katkı sağlayacaktır. Elde edilen bulguların gençlerin uyum sağlamalarını kolaylaştıracak süreçlerin anlaşılmasında etkili olacağı öngörülmektedir. Alanyazında iyilik hali ve psikolojik sağlık araştırmaları genellikle üniversite ve yetişkinlik dönemlerini kapsamaktadır. Bu araştırmanın, ergenlerin iyilik hallerine katkıda bulunacağı düşünülen psikolojik sağlık, sosyal destek ve arkadaşlık kalitesi gibi kavramların etkilerinin gözlemlenmesi açısından, alanda az sayıda bulunan ergenlik döneminde iyilik hali çalışmaları konusunda literatüre destek sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca ailelerin sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel düzeyleri göz önüne alındığında araştırmanın örneklemini oluşturan İstanbul-Beyoğlu ilçesi, risk grubu olarak tanımlanabilecek öğrencileri barındırmaktadır. Araştırmada veri toplanan öğrencilerin farklı lise türlerinden ve farklı sınıf düzeylerinden seçilmesi ve örneklemin evreni temsil etme gücünü arttıracığı düşünülmektedir. Araştırmada ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal destek ve psikolojik sağlık açısından incelenmesi ve bu değişkenlerin iyilik hali gibi pozitif psikolojinin merkezinde bulunan bir kavram ile ilişkilendiriliyor olması, az sayıda çalışmalara bir yenisini ekleyerek bu araştırmanın psikoloji literatüründeki önemini arttıracığı düşünülmektedir.

### **Varsayımlar**

Araştırmaya katılan öğrencilerin, uygulanan ölçeklere samimiyetle ve herhangi bir etki altında kalmadan cevap verdikleri ve toplanan verilerin kişisel tutum ve düşüncelerini tam ve doğru olarak yansıttığı varsayılmıştır.

### **Sınırlılıklar**

- Bu çalışmada ulaşılan sonuçlar, araştırma sürecinde kullanılan veri toplama araçları ile elde edilmiş bulgularla sınırlıdır.
- Araştırmanın örneklemi 2016-2017 yıllarında İstanbul ili Beyoğlu ilçesinde bulunan liselerde farklı sınıf düzeylerinde ve okul türlerinde eğitim öğretim hayatına devam eden 179'u kız 138'i erkek toplam 317 öğrenci ile sınırlıdır.
- Araştırmanın evreni İstanbul ilinde bulunan liselerde okuyan ergenleri kapsamaktadır. Araştırma tüm liselere ve ergenlere genellenemez.



**Tanımlar:**

İyilik Hali: Hayatın birçok sahasında bireyin kendini iyi hissetmesi anlamına gelen ve bir dizi modelle açıklanan bir kavramdır (Korkut Owen, 2012) İyilik hali bir yaşam yoludur.

Psikolojik Sağlamlık: Bireyin güçlü yönlerine odaklanan pozitif psikolojinin üzerinde durduğu ehemmiyetli bir konsept olan psikolojik sağlamlık, bir maddenin elastik olması ve asıl formuna rahatça dönebilmesi (esneklik) anlamında kullanılan Latince ‘resiliens’ kelimesinden türemiştir (Greene, 2002). Psikolojik sağlamlık, yoksunluk, travma, felaket veya diğer akut ve kronik olumsuzluklar karşısında bireyin direnç ve yetkinlik göstermesi durumudur (Sameroff, 2005).

Sosyal Destek: Kişilerin etraflarındaki bireylerden elde ettiği taktir kazanma, ilgi, güven duyma, sevgi, bilgi edinme ile parasal yardım alma gibi ekonomik nitelikli destek, psikolojik destek ve sosyal anlamda destek olarak ifade edilmektedir (Budak, 1999).

# BÖLÜM 1: ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ

## 1.1. Psikolojik Sağlamlık (Resilience)

Çocukluk ve ergenlik dönemlerindeki risk ve zorlu yaşam olaylarına bağlı olarak incelenmeye başlanan psikolojik sağlamlık, araştırma ve uygulama alanlarında ve özellikle önleyici psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri açısından risk çalışmalarıyla birlikte giderek gelişmeye ve önem kazanmaya başlamıştır. Dolayısıyla risk ve psikolojik sağlamlık kavramları gelişim psikolojisi, psikolojik danışma, rehberlik ve psikiyatri yazınlarında ilgi çeken konular arasında yer almaktadır (Gizir, 2016).

Bireyin güçlü yönlerine odaklanan pozitif psikolojinin üzerinde durduğu psikolojik sağlamlık, bir maddenin esnek olması ve eski formuna rahatça dönebilmesi anlamına gelen Latince ‘resiliens’ kelimesinden çevrilmiştir (Greene, 2002).

Yirminci yüzyılın ikinci yarısında bilimsel literatürde yer alan bu yapı, teorik ve uygulamalı bir perspektif içerisinde önem kazanan bir unsur olarak giderek daha fazla tanınmaktadır (Cicchetti & Cohen, 1995).

Ülkemizde yapılmış araştırmalar incelendiğinde ‘resilience’ kavramının Türkçe karşılığı konusunda bir mutabakat sağlanamadığı ve literatüre bakıldığında, “yılmazlık (Öğülmüş, 2001; Özcan, 2005; Gürkan, 2006; Demirbaş, 2010), kendini toparlama gücü (Terzi, 2006) ve psikolojik sağlamlık (Gizir, 2004; Aydın ve Gizir, 2006; Kararımak, 2006, 2007a, 2007b) kelimelerinin kullanıldığı görülmektedir.”

Psikolojik sağlamlık, yoksunluk, travma, felaket veya diğer akut ve kronik olumsuzluklar karşısında bireyin direnç ve yetkinlik göstermesi durumu olarak tanımlanmakta, adaptasyon sürecini de içine alan daha kapsamlı ve alt boyutlar barındıran bir kavram olarak ele alınmaktadır (Sameroff, 2005).

Psikolojik sağlamlık bireylerin toplumsal, duygusal ve bilişsel kişilik özelliklerini yansıtmaktadır. Toplumsal bağlamda psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler, iletişim becerileri yüksek, insanlarla olumlu ilişkiler kuran ve arkadaş edinmede yetenekli olanlardır. Duygusal bağlamda psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler, benlik saygısı yüksek, iyimser ve zor durumlarda ümidini kaybetmeyen bireylerdir (Rutter, 1987).

Bilişsel bağlamda ise, yüksek düzeyde zekaya, etkin başa çıkma ve problem çözme becerilerine yaratıcı bir mizah anlayışına sahip bireyler daha sağlamdır (Siebert, 2005). Belirtilen bütün bu özellikler zor durumlarda bireye ümit ve kendilik kontrolü sağlamakta ve bireyi dayanıklı kılmaktadır (Rutter, 1987).

Sameroff (2005), risk altında olan çocuklar üzerinde yaptığı psikolojik dayanıklılık çalışmasında, çevresel faktörlere dikkat çekmiş ve özellikle çocukluk çağlarında çevrenin bireyin yeterlilik ve direnç duygusunu desteklemesinin ve çevresel faktörlerden kaynaklanan risk durumlarının azaltılmasının bireyin psikolojik sağlamlığına olumlu yönde bir etkide bulunacağını belirtmiştir.

Luthar (2006) ise uyumsuzluklara yol açan yaşam süreçlerinde kendini gösteren, olumlu bir uyum sürecine vurgu yapmaktadır.

Murphy (1987) ise psikolojik sağlamlıkta, bireyin iyileşme sürecinde stresle nasıl baş ettiğinin ve travmatik durumdan nasıl kurtulduğunun önemine işaret etmektedir. Bu süreçte psikolojik sağlamlığın, uyum, yeterlik, gelişme, geleceğe yönelme ve ümit ile ilişkisine değinmektedir.

Murphy ve Moriarty (1976), ailede ölüm veya yaralanma gibi doğal olarak ortaya çıkan stres kaynaklarına maruz kalan çocukların savunmasızlık ve baş etme biçimlerini inceledikleri. Klinik gözlemlere dayanarak, psikolojik dayanıklılık sergileyen gençlerde çeşitli özellikler tespit etmişlerdir. Bu özellikler sosyal karizma, başkalarıyla iyi geçinebilme kapasitesi, duyguları deneyimleyebilme kabiliyeti ve duyguların ifadesini düzenleme yeteneğidir.

Masten (1994) psikolojik sağlamlık yazınında üç temel olgunun öne çıktığını belirtmektedir. Psikolojik sağlamlık;

- 1- Sorunlarıyla etkin başeden ve gelişim gösteren risk altındaki bireylerin tanımlanmasında,
- 2- Bireyin, kendisinde stres yaratan koşullara uyum sağlama yeteneğinin tanımlanmasında kullanılmaktadır.
- 3- Psikolojik travma sonrası bireylerin olası etkilerden kurtulma ve iyileşme

süreçlerinde rol oynayan değişkenlerin tanımlamasında,

Lösel ve ark. (1989), göre psikolojik sağlamlıkta önemli olan gerilim yaratan yaşam olayları ve durumlarıyla yoğun olarak karşılaşılmasına karşın ruhsal sağlığı koruyabilmektir.

Psikolojik sağlamlık, strese yoğun eğilimin olduğu insan gelişiminin geçiş evrelerinde özellikle önem kazanmaktadır (Luthar & Zigler, 1992). Bu bağlamda ergenlik dönemi, insan hayatındaki önemli geçiş evrelerinden biri olduğundan psikolojik sağlamlık olgusu bu dönemde büyük önem arz etmektedir. Bu dönemde psikolojik sağlamlık düzeyleri düşük olan çocukların zihinsel sağlık puanları, dayanıklı çocuklardan daha düşük bulunmuştur (Baldwin ve diğerleri, 1993).

Alanyazında gençlerin psikolojik sağlamlığını arttırmada sosyal desteğin, özellikle okulda akran desteğinin ve olumlu arkadaş ilişkilerinin önemini vurgulanmaktadır (Ahmann & Bond, 1991). Psikolojik sağlamlık üzerine yapılan araştırmalar akran desteğinin uyum ve yeterlilik üzerinde olumlu etkisinin olduğunu göstermektedir (Benard, 1991).

### **1.1.1. Psikolojik Sağlamlığı Ele Alan Kuramsal Yaklaşımlar**

Psikolojik sağlamlıkta ilgili yapılan araştırmalar iki temel yaklaşıma dayanmaktadır. Bu yaklaşımlardan ilki değişken odaklı yaklaşımlar, ikincisi ise bireys odaklı yaklaşımlardır. Değişken odaklı yaklaşımlarda genel olarak bireysel ve çevresel etmenler, zorluklar, koruyucu faktörler ve olumlu özellikler istatistik yöntemlerle ele alınmakta ve bireyin riskler karşısında dayanıklı kalmasını sağlayacak yöntemlerin ve uyum süreçlerinin üzerinde durulmaktadır. Bireysel odaklı yaklaşımlarda ise zaman ve belirlenen kriterler temelinde, dayanıklılığı yüksek olan bireyleri diğer bireylerden ayıran çeşitli özellikler ele alınmaktadır (Masten, 2007). Değişken odaklı yaklaşımlar istatistiksel gücünün yüksek olması, dayanıklılığı açıklayan özgül faktörleri ve yordayıcı değişkenleri iyi ayırt etmesi, riskli gruplara önleme ve müdahale çalışmalarına veriler sunması bakımından daha avantajlı görünmektedir. Diğer yandan, bütüne odaklandığı için dayanıklılık veya zorluğu yaşayan gerçek kişinin örüntülerini açıklayamaması ve risk altında bireylere müdahale etme yöntemleri sunamaması bakımından eleştirilmektedir. Birey merkezli

yaklaşımlar ise dayanıklılığı yüksek bireylerin genel ve özel niteliklerini belirlemede avantajlı görünürken, psikolojik sağlamlığı açıklamada yetersizliği bakımından eleştirilmektedir. (Masten & Obradovic, 2006).

Risk altında ancak dayanıklı olan gruplarla yapılan çalışmalarda, dayanıklılığın çocukluktan başlayarak risk etmenlerini asgariye indirecek olumlu bireysel ve çevresel özelliklerle ilişkili olduğu belirtilmektedir. Ancak bu araştırmalar deneysel nitelikte olmadığından psikolojik sağlamlık belirgin olarak açıklanamamıştır. Karşılaştırmalı grubu kullanan araştırmalarda ise risk altında ancak dayanıklı olan gruptakilerle, risk altında olmayan deneklerin bilişsel ve çevresel özelliklerinde ortak yapılar görülmektedir. Ek olarak risk altında ve dayanıklı olan gruptakilerin ve riskli olmayan gruptakilerin, risk altında ve dayanıklı olmayan grupta bulunanlardan bir çok özellik bakımından anlamlı düzeyde farklılaştığı belirtilmektedir. Diğer yandan birey merkezli modeller psikolojik sağlamlığı açıklamaya çalışmakla birlikte dayanıklılığı birkaç boyutta ele aldığından açıklamada yetersiz kaldığı vurgulanmaktadır. Bu durum dayanıklılığın çoklu düzeyde ve farklı disiplinler bakımından ele alınmasını gerekli kılmıştır (Masten & Obradovic, 2006).

Değişken ve bireysel merkezli yaklaşımlara dayanan araştırmalardan elde edilen 40 yıllık veriler, teknolojinin ilerlemesine paralel olarak gelişen biyo davranışsal incelemeler (beyin görüntüleme teknikleri, moleküler genetik ölçümler, nöro endokronoloji yöntemleri vb.) ve disiplinler arası yaklaşımlarla oluşturulan bütünleştirilmiş kuramlar ve yöntemler psikolojik dayanıklılığın insan uyum sisteminin çoklu düzeyde ve gelişimsel yol analizi ile incelenmesini sağlamıştır (Cicchetti & Blender, 2006).

Çoklu yaklaşımlara dayalı araştırmalarda ele alınan temel noktalar, mikro düzeyden makro düzeye doğru Tablo 1’de görüldüğü gibi sıralanmaktadır (Masten, 2007).

**Tablo 1:** Çoklu Yaklaşımlarda İncelenen Değişkenler

Sağlık ve stres sistemi	Normal bağışıklık ve hipotalamus hipofiz ve adrenal fonksiyonu(HPA)
Bilgi işleme ve Problem Çözme Sistemi	Normal bilişsel gelişim ve zeka düzeyi
Bağlanma ve ilişkiler (Aile-Arkadaş ve diğerleri)	Güvenli bağlanma, yetkin ve ilgili bir ebeveynle, yönlendirilen kişiyle, sosyal destekle ilişkili olma
Kendilik Kontrolü, Kendilik Yönelimi, Tepki Ketleme Sistemi	Uyumlu kişilik özellikleri, vicdanlı ve dürüst olma, düşük düzeyde nevrozizm veya stres reaksiyonu, dürtü ve dikkatini kontrol etme çabası, yönetici işlevlerin fonksiyonu
Yetkinlik ve Ödül Sistemi	Yaşama olumlu bakma, başarıya motivasyonu, öz-yeterlilik
Manevi-Dini Değerler Sistemi (İnanç, Etkinlikler ve destek)	Yaşama verdiği anlam, yaratıcıya veya ruhani varlığa bağlılık, dua ve meditasyon, dini gruplarda destek, dini ritüeller
Aile Sistemleri	Ebeveynle yakın ilişkiler, demokratik ebeveyn stili, eğitimde ailenin desteği, ailenin gözetimi, yatıştırıcı etkinlikler ve ritüeller
Arkadaş Sistemleri	Uyumlu ve olumlu sosyal davranışları olan arkadaşların ve romantik bir ilişkinin olması, olumlu arkadaş ağı
Okullar	Okullarda öğrenme, uygulama, uyumlu arkadaş ve yetişkinlerle ilişkiler kurabileceği olanakların varlığı, demokratik okul yönetimi, demokratik öğretmen stili, olumlu okul atmosferi ve okula bağlılık
Toplumsal ve Kültürel Sistemler	Olumlu yetişkin, komşu ve akran ilişkilerinin çevrede olması ve onlarla ilişki kurmada yetkin olma, kültürel ritüeller, olumlu sosyal davranışları içeren çeşitli etkinlikler ve olumlu rol modellerin olması

“Kaynak: Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and psychopathology*, 19(3), 921-930.”

Sonuç olarak günümüzde bireyin yaşamı birçok sistemle ilişkili olarak incelenmekte, psikolojik sağlık kavramı yeni çalışmalarla çoklu bakış açısıyla (ekosistem, bilgi ve iletişim sistemleri, sağlık, politik sistem, ekonomik sistem vb.) ele alınmaktadır.

### 1.1.2. Psikolojik Sağlık Türleri ve Koruyucu Etmenler

Psikolojik sağlık çeşitli boyutlarda ele alınmaktadır. İlk boyut davranışsal sağlıktır. Carpentieri ve diğerleri (1993) kanserli çocuklar üzerinde yaptıkları çalışmada, kanserli çocuklar (kontrol grubu), beyin tümörü olan çocukları (deney grubu) incelemişler ve beyin tümörü olan çocuklarda sosyal yeterlik, katılımcı etkinlikler ve

akademik başarı bakımından kanser grubundakilerden daha fazla sorun yaşandığı görülmüştür. Bununla birlikte, beyin tümörü olan çocuklarda kontrol grubundaki çocuklara göre daha fazla davranış problemi olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada kanser gibi hayat kalitesini olumsuz etkileyen bir hastalık karşısında davranışsal sağlamlığa sahip kontrol grubunun, tümörlü ve davranışsal sağlamlıktan yoksun deney grubundaki çocuklardan daha yüksek düzeyde iyileşme ve yaşam kalitesine sahip oldukları gösterilmiştir.

İkinci ele alınan kategori ego sağlamlığı olarak adlandırılmıştır. Psikolojik sağlamlığın en belirgin özelliği, dış kaynakların ve kısıtlamaların bireyin içsel güdülenmeleri ve gereksinimleri ile tamamlayıcı bir yapıda olmasıdır. Bu ilişkinin kurulması için sağlam ve esnek bir benlik (ego) gereklidir. Bireyler, sürekli değişen bireysel özellikleri ve çevrelerine tepki olarak dengeyi sağlama ve yeniden denge kurma yetenekleri bakımından büyük farklılıklar gösterirler. Bu yetenekleri nitelikle için zihinsel beceri, duygusal istikrar, sorun çözme, yetkinlik, öz yeterlik, güç, kendini düzenleme gibi çeşitli kavramlar ileri atılmıştır. Bu kavramların tamamını kapsayan olgu da ego-sağlamlığı olarak ele alınmıştır. Ego sisteminin işlevsel çalışması bireyin kişilik sisteminin psikolojik olarak yaşayabilirlik seviyesinde korunmasını sağlamaktadır. Psikolojik açıdan yaşayabilirlik, tolere edilebilir bir kaygı düzeyi, durumsal etkilere karşı tolere edilebilir bir davranışsal örüntü ve güdülenmişlik seviyesi anlamına gelmektedir (Block & Kremen, 1996).

Araştırmalarda psikolojik sağlamlığın bir diğer boyutunun da akademik sağlamlık olarak ele alındığı görülmektedir. Gonzales ve Padilla'nın (1997) çalışmalarında 2196 Meksikalı öğrencinin akademik sağlamlık seviyeleri ve akademik başarılarına katkıda bulunan değişkenler belirlenmeye çalışılmıştır. Çalışma sonucunda akademik sağlamlığa sahip öğrencilerin lisede genellikle en iyi notları aldığı, düşük akademik sağlamlığa sahip öğrencilerin ise çoğunlukla geçer not veya daha düşük notlar aldığı bulunmuştur. Akademik açıdan sağlam olan öğrenciler, stresli olayların ve koşulların varlığına karşın başarı güdülerini ve performanslarını yüksek seviyede tutan öğrenciler olarak tanımlanmaktadır. Çalışmada akademik başarısızlığa neden olan risk faktörleri; azınlık kapsamında olma, ırksal ayrımcılığa maruz kalma, okuldan uzaklaşma, ekonomik sıkıntı, İngilizceyi anlama güçlüğü ve eğitim sistemine yabancı anne babaya sahip olma olarak

sıralanmıştır.

Psikolojik sağamlık kavramı, risk altındaki çocukların psikolojik özelliklerini, psikolojik sağamlık ve okul başarılarını destekleyen okulların, ailelerin ve toplulukların özellikleriyle ilişkilendiren üretken bir yapı olarak ele alınmaktadır. Akademik sağamlıkla ilişkili olarak ele alınan eğitimsel sağamlık ise okulda ve diğer yaşam başarılarında, etken özelliklere, koşullara ve deneyimlerden kaynaklanan çevresel olumsuzluklara rağmen başarı oranlarının artması olarak tanımlanmaktadır (Wang ve diğerleri, 1997).

Bireyin psikolojik dayanıklılığını oluşturan yapılardan bir diğer sosyal sağamlıktır. Sosyal sağamlık kavramı, sosyal kırılganlık kavramının karşısında yer almaktadır. Sosyal kırılganlık, çevresel değişikliğin etkileri sonucunda bireylerin deneyimlediği stres yaşantılarıdır. Sosyal sağamlık, davranışları kontrol eden değişkenleri ve süreçleri değiştirerek, psikolojik dayanıklılığı olumsuz etkileyebilecek, bozabilecek veya tutarsızlık oluşturabilecek etkileri en aza indiren bir yetenek olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda sosyal açıdan sağlam bireylerin, içinde buldukları toplumsal düzende meydana gelen farklılaşmalar ve bu değişimlerin neden olduğu stres ve kaygıyı tolere edebildikleri savunulmaktadır (Adger, 2000).

Psikolojik sağamlığın en temel boyutlarından biri de duygusal sağamlıktır. Kline ve Short (1991) tarafından üstün zekalı kadın ergenlerin lise yıllarında yaşadıkları duygusal değişimleri incelemek amacıyla toplam 89 üstün yetenekli kadın üzerinde kesitsel bir çalışma yürütülmüştür. Bu araştırma sonucunda üstün yetenekli kadınların normal kadınlara göre ergenlik döneminin getirdiği kimlik karmaşası ve toplumsal normların yarattığı stres durumları karşısında daha dayanıklı oldukları saptanmıştır. Bu farkın ortaya çıkmasında en önemli faktör araştırmaya dahil olan kadınların duygusal anlamda sağlam ve dayanıklı olduklarının düşünülmesidir. Duygusal dayanıklılığı oluşturan bileşenler; üstün yetenekli kadınların içten denetimli olmaları, olumlu benlik algısına sahip olmaları, kendilerine güvenmeleri, mükemmeliyetçi bir tutum içerisinde olmaları, ana babaları ve akranlarıyla olumlu ilişkiler kurmaları ve geleceğe umutla bakmaları olarak tanımlanmıştır.



Psikolojik sağlamlık araştırmalarında önemle üzerinde durulan konulardan biri de koruyucu faktörlerin belirlenmesidir. Bu etmenler sağlamlığa etki edecek; bireysel özellikler, ailesel özellikler ve çevresel özelliklerin incelenmesi, risk yaratan zorlu durumlar altında, bazı bireylerin diğer bireylere göre sağlıklı ve başarılı uyum göstermelerinin altında yatan nedenin açığa kavuşturulması bağlamında büyük ehemmiyet taşımaktadırlar (Masten ve Reed, 2002).

Bireyin psikolojik sağlamlığını sergileyebilmesinde birey için önemli olan birinin kaybı, boşanma, sağlık durumunda yaşanan olumsuz değişim, bireyin alım gücünün azalması, doğal afetler gibi sonrasında travmaya neden olan risk yaşantılarına maruz kalması gerekmektedir (Kararımak, 2010). Bu bağlamda koruyucu etmenler, risk faktörlerinin birey üzerindeki etkisini yok eden ve istenmeyen durumların ortaya çıkma ihtimalini azaltan etmenlerdir (Iwaniec ve diğerleri, 2006).

Ciddi risk durumlarında sadece güçlü koruyucu faktörlerden yararlanabilen az sayıda birey psikolojik olarak sağlam kalabilmektedir (Kaya, 2015)

Werner'in (1989) genç erişkin yaşta yüksek riskli çocuklar üzerinde yaptığı boylamsal çalışmada, koruyucu faktörleri; vasat bir zeka, dil öğrenme ve okuma yetisi, denetim odağının içeride olması ve sosyalleşme olarak tanımlamaktadır.

**Tablo 2:** Bireysel ve Çevresel Koruyucu Faktörler

<b>Bireysel Koruyucu Faktörler</b>	<b>Çevresel Koruyucu Faktörler</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Problem çözme yeteneği</li><li>• Güven</li><li>• Yardımseverlik</li><li>• Pozitif benlik saygısı</li><li>• İyimserlik</li><li>• Sosyal yeterlilik</li><li>• Bilişsel beceriler</li><li>• Akademik performans</li><li>• Yaratıcılık</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ev dışında sorumluluk alabilme</li><li>• Olumlu okul deneyimleri</li><li>• Kültürel aktivitelere katılma</li><li>• Yetişkinlerle olumlu ilişkiler</li></ul>

“Kaynak: Stewart, M., Reid, G., & Mangham, C. (1997). Fostering children's resilience. *Journal of pediatric nursing*, 12(1), 21-31.”

Tablo 2’de de görüldüğü gibi koruyucu faktörler problem yeteneği, güven yardımseverlik, pozitif benlik algısı, iyimserlik, sosyal benlik, bilişsel beceriler, akademik performans, yaratıcılıktan oluşan bireysel koruyucu etmenler, ev dışında sorumluluk alabilme, olumlu okul deneyimleri, kültürel aktivitelere katılma, yetişkinlerle olumlu ilişkilerden oluşan çevresel koruyucu etmenleri içermektedir.

**Tablo 3:** Koruyucu Faktörler

<b>Bireysel Faktörler</b>	<b>Aile İle İlgili Koruyucu Faktörler</b>	<b>Aile Dışında Koruyucu Faktörler</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Öz güven</li><li>• Öz saygı</li><li>• Öz yeterlilik</li><li>• Entelektüel kapasitenin yüksek olması</li><li>• Sosyal beceriye sahip olma</li><li>• Yumuşak başlı ve herkes tarafından sevilen biri olma</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Anne-baba ile yakın ilişki</li><li>• Sosyo-ekonomik açıdan avantajlı olma</li><li>• Çekirdek aile dışında destekleyici ve sıcak aile bağlarına sahip olma</li><li>• İyi ebeveyn nitelikleri</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aile dışında bir yetişkin ile olumlu ve sıcak bir ilişki</li><li>• Sosyal bir çevrenin içinde yer alma</li><li>• İyi okullarda okuma</li></ul>

(Kaynak: Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.)

Tablo 3'te de görüldüğü gibi koruyucu faktörler, “öz güven, öz saygı, öz yeterlilik, entelektüel kapasitenin yüksek olması, sosyal beceriye sahip olma, yumuşak başlı ve herkes tarafından sevilen biri olmaktan oluşan bireysel koruyucu faktörler”, “anne baba ile yakın ilişki, sosyo-ekonomik açıdan avantajlı olma, çekirdek aile dışında destekleyici ve sıcak aile bağlarına sahip olma, iyi ebeveyn niteliklerinden oluşan aile ile ilgili koruyucu faktörler”, “aile dışında bir yetişkin ile olumlu sıcak bir ilişki, sosyal bir çevrenin içinde yer alma, iyi okullarda okumaktan oluşan aile dışı koruyucu faktörleri içermektedir.”

### **1.2.İyilik Hali (Wellness)**

Ruh sağlığı alanında gerçekleştirilen araştırmalarda, büyük oranda bireylerin psikolojik iyi olma seviyelerini tespit etmek amacıyla psikopatolojik ölçütlere başvurulmaktadır. Araştırmaların büyük bir bölümü patoloji, mutsuzluk ve kişisel problemlere odaklanmış, psikologlar sağlıklı davranışlardan ziyade sağlıksız davranış, duygu ve düşüncelerle daha fazla odaklanmışlardır. Bu koşullarda bir çok araştırmacı, psikolojik sağlığı

ölçümlendirmek için bireyin olumlu fonksiyonlarını değil, örneğin depresyon seviyesini ölçmektedir (Ryff, 1995).

Son senelerde davranış bozukluklarının düzeltilmesi üzerine harcanılan efor kadar sağlıklı davranışların arttırılmasıyla ilgili çalışmalara da karşılaşılmaktadır. İnsanların olumlu yönlerini yükseltmek ve bu şekilde sağlıksız davranışların önüne geçmek giderek verilen önemin arttığı bir çalışma alanı haline gelmektedir. Dolayısıyla iyilik hali kavramı da önemsenen çalışma alanlarından biri haline gelmiştir. Son dönemlerde iyilik hali alanında yapılan çalışmalarda, bireylerin ne zaman ve nasıl mutlu oldukları ve öznel iyi olmayı etkileyen süreçlerin neler olduğu üzerinde durulmuştur (Myers ve diğerleri, 2010).

İyilik hali uygun seviyede sağlıklı olmaya ve iyilik halini hedef edinmiş, beden, akıl ve ruhun bir araya geldiği kişisel anlamda amaç dolu davranışı ve daha dolu yaşam geçirme ideali olan, sosyal, bireysel, çevresel olarak tüm sahalarda fonksiyonel olan bir hayat anlamında kullanılmaktadır. Pozitif psikoloji; bireyleri depresyon, anksiyete gibi patolojik durumlar yerine, başarılı bireyin bu kadar yetkin bireyler olmalarına temel oluşturan etmenler veya genel anlamda hayatta en iyi şekilde fonksiyonel olan bireylerin özellikleri gibi konular üzerinde çalışmaktadır (Akın, 2013).

İyilik hali ideal bir yaşam biçimi geliştirme sürecidir. Bu süreç küçük adımlarla süre gelen bir değişimi temsil etmektedir. Bu değişim süreciyle ilgili yapılan araştırmalar insanların aşağıda sıralanan aşamalardan geçtiklerini ortaya koymaktadır:

1. Değişim için gereksinimin farkına varıldığı ancak ciddi anlamda dikkate alınmadığı tasarı öncesi dönem,
2. Sorun üzerinde daha fazla öğrenmeyi ve bilgi kazanmayı içeren tasarlama dönemi,
3. Duygusal uyarılmışlık ve kendini yeniden değerlendirmeyi içeren hazırlanma dönemi,
4. Genellikle arkadaşların, profesyonellerin, meslektaşların yardımıyla eski alışkanlıkların söndürüldüğü ve yenilerinin oluşturulduğu harekete geçiş dönemi,
5. Alınan sosyal destek yardımıyla değişimin pekiştirildiği ve değişimin sürekliliğinin sağlandığı devamlılık dönemi,

6. Yeni davranışın yaşam tarzıyla tamamen bütünleşmesiyle değişimin sürecinin bitirildiği sonlandırma dönemidir.

İyilik hali, en yaygın tanımıyla hayatın birçok sahasında iyi olma anlamına gelmekte ve bir dizi modelle aydınlatılmaktadır (Korkut Owen, 2012). Bu modellerde duyguların olumlu ya da olumsuz oluşu, öznel iyilik hali vurgulanmaktadır.

Pozitif duygulanım; bireyin kendini etkin, güdülenmiş ve sorgulayıcı hissetme seviyesini ifade ederken, olumsuz duygulanım; sorunlu ve hayattan keyif alamayan halini yansıtmakta ve kızgınlık, suçluluk ve korku gibi istenmeyen duyguları kapsamaktadır (Watson ve diğerleri, 1988). Bireyler hayat koşullarının elverişli olduğunu izlenimine vardıklarında ve olumlu hisleri huzursuzlukluk veren duygulardan daha yoğun hissettiklerinde bu bireylerin iyi olma seviyelerinin yüksek olduğu ifade edilmektedir (Lucas & Gohm, 2000).

İyi olma seviyeleri yüksek olan bireyler, yaşamlarında daha fazla tatmin elde etmekte ve hayatlarında olumlu yaşantıları olumsuz yaşantılara kıyasla daha çok deneyimlemektedirler (Akın, 2013). İyi olma, bireylerin mutluluğa yükledikleri anlamla da ilişkilidir (Diener ve diğerleri, 2003).

Faydacı felsefeden hız alan öznel iyilik hali, bireyin yaşamından elde ettiği tatmin duygusu ile olumlu duyguların, olumsuzlar üzerindeki avantajı ile oluşmaktadır (Akın, 2013).

Bradburn (1969) psikolojik iyi olma ile ilgili; yaşamda her bireyin hem olumlu hem olumsuz yaşantılara maruz kalabileceğini ancak bireyin deneyimlediği durumlar karşısında iyilik hali ile mutsuzluğu arasındaki dengeyi koruyabilmesinin önemli olduğunu belirtmiş ve iyi olmada en önemli noktanın olumsuz yaşam koşullarının olumlulara üstün gelmemesi olduğunu ifade etmiştir. Bradburn olumlu duygulanımı, sosyalleşme ve etkileşime açık olmayla olumsuz duygulanımın ise ev ve iş hayatında stres yaratan problemlerle karşılaşmayla ilişkili olduğunu öne sürmüştür.

Lawton (1983) ise psikolojik iyi olmanın dört boyuttan bahsetmiştir ilk boyut bireyin kaygı, çökkünlük, gerginlik, endişe ve kötümserlik gibi olumsuz duygularla başa çıkma yeteneğidir. İkinci boyut bireyin içsel süreçleri doğrultusunda gerçekleştirdiği bir bilişsel hesaplaşma olan mutluluktur. Üçüncü boyut bireyin aktif kalabilmesini ve hayatında hoş durumlar deneyimleyebilmesini sağlayan olumlu duygulanımdır. Dördüncü boyut ise

bireyin ulaşmak istediği amaçları ile elde ettikleri arasındaki tutarlılıktır. Bireyin yaşam kalitesini yordayan en önemli değişkenlerden birisi psikolojik iyi olmadır.

### **1.2.1. Kuramsal Yaklaşımlar**

Cowen (1994), psikolojik rahatsızlıkların yokluğundan ziyade bireyin olumlu psikolojik durumuna ve sorunsuzluğuna odaklanan iyi olmaya farklı bir bakış açısıyla yaklaşan bir model oluşturmuştur. Cowen bu modelinde bireyin psikolojik iyi olmaya erişebilmesinde beş yol tanımlamıştır; birincisi bireyin yaşamının ilk yıllarında elde ettiği olumlu kazanımlar, ikincisi bireyin yaşının ilerlemesiyle hayat tecrübesinin artması ve yaşamda daha etkin hale gelmesi, üçüncüsü bireyin kendini iyi hissedebileceği sosyal çevreler tasarlaması bu çevrelerde bulunması, dördüncüsü bireyin kendi yaşamı üzerinde kontrol yetisinin olduğu bilincine ulaşabilmesi, beşincisi ise bireyin yaşamında anksiyete yaratan durumlarla baş edebilmesi yetkinliğini kazanması olarak belirtmektedir.

Doyuma İlişkin Çoklu Çelişki Modeli (Michalos, 2017) sosyal karşılaştırma içermektedir. Bu modele göre bireyler tutkularına, ideal doyum düzeylerini, amaçlarına, ihtiyaçlarına, önceki durumlarını değerlendirmek için diğer insanları temel alan çeşitli standartlara göre kendilerini karşılaştırırlar. Mutluluk veya doyuma ilişkin yargıların; yaşam olayları ile bireyin standartları arasında çelişkiye bağlı olarak değiştirdiğini savunmaktadır.

Amaca ulaşma kuramları ise bireyin mutluluğu elde etmesinin, onun bir amacına ulaşmasına veya bir ihtiyacını gidermesine bağlı olduğunu öne sürmektedir (Diener, 1984). Amaca ulaşma kuramları, bazı etmenlerin psikolojik iyi olmayı engelleyebileceğini savunmaktadır. Bu faktörler herhangi bir amaç veya arzuya sahip olmama veya amaçlar arasındaki bilinçdışı çelişkilerdir. Ek olarak bireyin amaçları kısa vadede mutluluk getirebilmesine rağmen uzun vadede mutluluğu azaltıcı etkiye sahip olabilir. Bu kuramlar aynı zamanda bireyin gerçek dışı amaçlara sahip olması ya da beceri veya kişisel kaynaklarındaki yetersizliklerinden dolayı, amaçlarına ulaşamama olasılığının bulunduğunu öne sürmektedir.

Öznel iyi olma ile ilişkili farklı paradigmlar ve tanımlar dikkate alındığında, üç varsayım öne sürülebilir. Birincisi öznel iyi olma, bireye özgü ve bireyin içsel süreçleri ile ilişkili bir yapıdır. İkincisi öznel iyi olma, sadece olumsuz faktörlerin yokluğunda gerçekleşen bir yaşantı değil fakat olumlu duygulanımın da varlığını gerektiren bir yaşantıdır.

Üçüncüsü ise öznel iyi olma, bireyin tüm yaşamının bir fonksiyonudur. Bu nedenle öznel iyi olmayı inceleyen araştırmalar, kapsamı ve bireyin yaşamının çeşitli yönlerini değerlendiren bir çerçevede gerçekleştirilmelidir (Diener, 1984).

Ryff (1995) Psikolojik iyi olmayı tanımlayan literatürdeki çalışmalarını yetersiz bulmuştur. Bu yaklaşımlar, iyi olmayı temellendirirken keyif alma, hazcılık ve mutluluğu, yaşam uyumunun sağlanması ile olumlu ve olumsuz duygulanım arasındaki dengenin sağlanmasıyla ilişkilendirmişlerdir. Ryff kendi modelinde ise bireyin fonksiyonel hale gelmesinde sınırlarının ve yapabileceklerinin farkına varması ve potansiyelini arttırmak için efor harcamasının önemini vurgulamıştır. Bu modelde ele alındığı şekliyle psikolojik iyi olma kaliteli ve verimli yaşanmış bir hayatın sonucunda ortaya çıkar ve sadece mutluluk ve haz ile sınırlandırılabilir bir kavram değildir.

Ryff psikolojik iyi olmasını daha detaylı ve net bir biçimde ele almak amacıyla bu alanda yapılmış geçmiş çalışmalarını sentezlemiş ve işlevselliğin olumlu yönlerini aydınlatmıştır. Ryff'ın (1989,1995) geliştirdiği modelde toplamda altı boyutta ele aldığı iyi olmayı; yaşam boyu gelişim kuramlarının çerçevesinde şekillendirmeye ve tam fonksiyonel psikolojik sağlık kavramlarını aydınlatmaya çalışmıştır. Psikolojik iyi olma boyutları sırasıyla şunlardır:

1. Özerklik: Bireyin davranışlarını belirleme içsel süreçlerini baz almasını içermektedir. Bu bağlamda potansiyelini tam kullanan ve yetkin bireyler kendi davranışlarını oluşturmada ve belirlemede herhangi bir sosyal etki altında kalmadan yaşayabilme becerisine sahiptir. Özerklik düzeyi yüksek bireyler içsel kontrol odağına sahiptir, bu bireyler yaşamları ile ilgili herhangi bir karar alırken çevrelerine bağımlı kalmazlar ve içsel süreçlerinde meydana getirdikleri sağlam karar mekanizmaları ile kendi kararlarını kendileri alırlar. Dolayısıyla özerklik seviyeleri yüksek bireyler, sosyal geleneklere uyma noktasında herhangi bir sorumluluk hissetmezken, özerklik seviyesi düşük olan bireyler karar alırken çevresindeki bireylerin fikirlerine kendileri bağımlı hissederler ve yaşamlarında olup bitenlerle ilgili çevresindekilerin yargılarına büyük oranda değer yüklerler. Ryff (1995), özerklik konusundaki genel geçer bilgilerin aksine özerkliğin bireyselci toplumlardan kaynaklanan bir kavram olduğunu ve bazı toplulukçu kültürlerde yaşayan insanların özerkliklerinin düşük olmasına rağmen iyi olma seviyelerinin yüksek olabileceğini de belirtmiştir.

2. Çevresel hakimiyet: Bireyin fizyolojik ve psikolojik gereksinimlerini doyuma ulaştırabilmek için çevresi üzerindeki etkisinin kullanarak çevre koşullarını değiştirebilme veya kendi ile çevresi arasındaki uyumu arttırabilme yetisi olarak tanımlanmaktadır. Ryff çevresel hakimiyetin bireyin rutin yaşantısında olaylar ve mesuliyetleri üzerinde değişim oluşturabilme yetisine sahip olma farkındalığı ile bağlantılı olduğunu ifade etmiştir. Yüksek düzeyde çevresel hakimiyete sahip bireyler, kişisel ihtiyaç ve değerlerine uygun ortamlar oluşturabilme becerisine sahiptirler. Çevresel hakimiyet düzeyi düşük olan bireyler ise olanakların farkında olmayan, dış çevrelerin de herhangi bir kontrolü bulunmayan, çevrelerini değiştirme gücünü kendinde hissetmeyen ve günlük yaşam olaylarını yönetmede güçlükler yaşayan bireylerdir.
3. Bireysel gelişim: Bireyin potansiyellerini tam olarak kullanabilmesi ve kendini gerçekleştirme ifade etmektedir. Bu boyut bireylerin yaşamlarında yeni durum ve olguları tecrübe etmeye açık olmaları ve karşılaştıkları problemlerle mücadele edebilme potansiyelini kendilerinde hissedebilmeleri ile ilişkilidir.
4. Diğerleriyle olumlu ilişkiler: Ryff (1989) bireylerin çevrelerindeki insanlarla iyi ilişkiler içerisinde olmalarını ve bu ilişkilerin devamlılığı ile kalitesini önemsemelerini ve sosyal ilişki içerisinde buldukları bireylerle karşılıklı güven ilişkisinin sağlanabilmesinin iyi olmanın önemli yönlerinden biri olduğunu belirtmiştir. Bu boyut, psikolojik iyi olmayı sosyal ve kişiler arası açıdan ele almaktadır. Bireyin kendi ve çevresindeki insanlarla alakalı olumlu bir saygı imgelemine sahip olması sağlıklı bireyin önemli bileşenlerinden birini oluşturmaktadır. Bireyin çevresindekilerle olumlu ilişkiler kurmasını temel alan bu boyut; bireyin diğer insanlarla olan ilişkisinde onların neler hissedebildikleri, onların yaşadıkları durumları anlayış ve şevkat ile karşılayabilme yetileri ve çevresindeki bireylere karşı sorumluluklarının olduğu bilincine sahip olması biçiminde tanımlanmaktadır.
5. Yaşam amaçları: Bu boyut, bireyin yaşamının anlam ve amacını kavramasıyla ilişkilidir. Bireyin amaçlarına ulaşması için aktif olması ve hedeflerine ulaşmada kendini yönetebilmesi, bireyi yaşamının bir anlam taşıdığı bilincine taşıyacaktır.
6. Öz-kabul: Ryff ve Singer (1996) bu boyutun iyilik halinin temellendirilmesinde önemli rol oynadığı ve bireyin kendini iyi hissetmesinde öncelikle kendine yönelik olumlu bir yargı gelişmesinin gerekliliğini belirtmiştir.



### 1.2.2. İyilik Halini Etkileyen Etmenler

Yapılan araştırmalar iyilik halini etkileyen farklı değişkenlerin olduğunu ortaya koymuşur bu değişkenler bu başlık altında ele alınacaktır.

Yaş, cinsiyet ve gelir dzeyeyi, bireyin mutluluğu ile ilgili çok az ipucu sağlamaktadır. Daha sağlıklı ipuçları; bireyin kişilik özellikleri, işinin hayatının ve boş zamanlarını değerlendirme aktivitelerinin kalitesi, yakın arkadaşları ile olan ilişkisinden elde ettiği doyum, sosyal destek görüp görmediği ve yaşam hedeflerine sahip olup olmadığı gibi değişkenlerden elde edilmektedir (Myers, 2000).

Fiziksel sağlık ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişki belirgin değildir. Çeşitli koşullarda, psikolojik veya fiziksel sorunları aynı dzeyede olmasına rağmen bazı bireylerin yüksek yaşam kalitesine sahip olma ve sürdürme becerisi sergileyebildiği bazılarının ise depresif veya yaşamdan doyum almama gibi özellikler sergilediği gözlemlenmektedir. Bu nedenle psikolojik iyi olma, olumlu ve olumsuz uçlardan oluşan bir düzlem üzerinde hareket eden tek boyutlu bir kavram değildir. Bu Şekilde yapılan tanımlar sığ ve eksik bakış açılarıdır (Ryff, 1995).

Headey ve Wearing (1992), dışa dönük kişiliğe sahip bireylerin içedönük olanlara göre bazı deneyimleri yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğunu iddia etmiştir. Bu deneyimler, sırasıyla bireyin temel psikolojik iyi olma dzeyeyi etkilemektedir. Alışılmadık olay ve deneyimler, biri normal psikolojik iyi olma dzeyeyinden yukarıya veya aşağı hareket ettirebilir.

Cinsiyet farklılıklarının psikolojik iyi olma üzerine etkisini inceleyen araştırmaların sonuçları tutarsızlık göstermektedir. Haring ve diğerleri (1984), psikolojik iyi olma çerçevesinde erkeklerin kadınlardan daha üst konumda olduğu bulgusunu elde ederken, Lee, Seccombe ve Shehan (1991), çalışmalarında bu sonuçla taban tabana zıt bulgular elde etmişlerdir. Cinsiyet farklılıklarının psikolojik iyi olma üzerine etkisini inceleyen araştırmaların çoğunda, yaş gruplandırmalarının tamamında kadınların erkeklere kıyasla kişisel gelişim ve olumlu ilişkiler boyutlarında yüksek puan elde ettikleri grlmüştr. Bazı alışmalar ise cinsiyet farklılığı ile iyilik hali değişkenleri arasında bir ilişki olmadığını ortaya koymaktadır. Örneğin Ryff (1999), çalışmalarında, özerklik, yaşam hedefleri, çevresel hakimiyet ve öz kabul alt boyutları çerçevesinde kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farklılaşma meydana gelmediği sonucuna ulaşmıştır. Araştırmacıların ulaştıkları sonuçların kadınların erkeklere kıyasla depresyona

yatkınlıklarının yüksek olduğunu göstermesi de iyilik hali ve cinsiyet arasındaki ilişkinin bulunmadığı sonucuna ulaşan çalışmaların bulgularını komplike hale getirmektedir.

Psikolojik iyilik halini etkileyen etmenlerden biri de yaştır. Psikolojik iyi olma alanında yapılan ilk çalışmalar, gençliğin psikolojik iyi olmanın güvenilir bir yordayıcısı olduğunu göstermesine rağmen sonraki araştırmalar, bu sonuçla çelişmektedir (Butt ve Beiser, 1987). Yaşamın ilerleyen dönemlerinde fizyolojik, psikolojik ve bilişsel bağlamda iyi olmayı korumak ve sürdürmek zorlaşmaktadır. Bu bağlamda başarılı yaşlanma ilerleyen yaşın yaşam doyumu üzerinde yarattığı olumsuz etkiyi azalyma ve bireyin içinde bulunduğu gelişim evresi çerçevesinde kendini iyi hissetmesi, olumlu duygulanım, mutluluk ve yaşam doyumuna ulaşması bakımından önemli bir kavram olarak karakterize edilmektedir (Havighurst, 1963). Ryff (1991) genç yetişkin (18-20), orta yaşlı (30-64) ve yaşlı (64 ve üzeri) 208 katılımcıyla yürüttüğü çalışmasında, psikolojik iyi olmayı incelemiştir. Katılımcılar kendilerini psikolojik iyi olma alt ölçekleri açısından değerlendirmiş ve bulgular yaşlı bireylerin, orta yaşlı ve genç yetişkinlere göre bireysel gelişim alt ölçeğinden daha düşük puan aldıklarını göstermiştir. Özerklik alt ölçeğinden en yüksek puanı orta yaşlı bireyler, en düşük puanı ise genç yetişkinler almıştır. Orta yaşlı bireylerin, yaşam amaçları boyutundan yaş daha büyük olan bireylere göre daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Ayrıca orta yaşlı ve yaşlı bireyler, çevresel hakimiyet alt ölçeğinden genç yetişkinlere göre daha yüksek puan alırken, öz kabul ve diğerleriyle olumlu ilişkiler, kavga ölçeklerinden elde edilen puanlar bakımından yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. 40 ülkeden 60000 birey üzerinde yürüttüğü araştırmalarında, Diener ve Suh (1998) iyi olma ile yaş değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonuçları, bireyin 20'li yaşlarından 80'li yaşlarına doğru ilerlemesiyle yaşam doyumunun arttığını, olumsuz duyguların değişmediğini, olumlu duygulanımın ise azaldığını göstermiştir. Görüldüğü gibi bazı araştırmalar psikolojik iyi olmanın yaşta birlikte arttığını, diğerleri ise psikolojik iyi olmanın yaşta birlikte korunabileceğini ya da azalacağını ancak artmayacağını göstermiştir. Bu görüş ayrılığına rağmen yazındaki araştırmaların önemli bir bölümü, iyi olma ile yaş arasında olumlu ilişki olduğunu göstermektedir (Akın, 2013).

Psikolojik olarak iyilik halini etkileyen etmenlerden biri de eğitim düzeyidir. Katılımcıların eğitim seviyeleri ve iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada Ryff ve Singer (2002), eğitim seviyeleri yüksek kadınların kendilerini iyi hissetme düzeylerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca yaşam amaçları çerçevesinde araştırma sonuçları değerlendirildiğinde eğitim seviyesi düşük bireylerin bu alt boyutta da düşük puan elde ettikleri görülmektedir. Yapılan araştırmalar eğitim düzeyinin ve bununla ilişkili olarak ekonomik kazanç, ebeveyn eğitim durumu ve mesleki statü değişkenlerinin büyük oranda iyilik halini yordama da etkili değişkenler oldukları sonucunu ortaya koymaktadır.

Medeni durumun da bireyin iyilik halini etkilediği görülmektedir. Araştırma sonuçları evli olmak ile bireyin kendini iyi hissetmesi arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulgularını öne sürmektedir. Evli bireyler, evli olmayan bireylere kıyasla çevrelerinden sosyal ve ekonomik destek bulma konusunda daha etkin sonuç elde edebilmektedirler. Ayrıca ölüm ve hastalanma konusunda da yine evli olmayan bireylere göre daha az risk teşkil etmektedirler. Evlilik toplum tarafından saygı gören ve onanan bir kurum olduğundan evli bireyler evli olmayanlara göre toplumsal yapılarla daha sağlıklı ve süreğen bağlar oluşturabilmekte ve böylece daha fazla sosyal destek imkanı bulmaktadırlar ve bu durum da iyi olma düzeylerinde belirgin bir rol oynamaktadır (Cotton, 1999). Evli bireylerin eşlerinden görükları şevkat, değer, saygı ve duygusal destek bu bireylerin kendilerini sevilen ve önemsenen varlıklar olarak değerlendirmelerini sağlar ve bireylerin güven duygularının gelişmesine katkı sağlar. Ayrıca evli bireylerin gördükleri bu duygusal destek depresyon risklerini de evli olmayan bireylere kıyasla azaltmaktadır (Stack ve Eshleman, 1998). Evli bireylerin ekonomik destek vermeleri için çiftlerin, büyük olasılıkla yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip olmaları gerekmektedir. Bazı araştırmalarda evde kadın ve erkeklerin tüm yönlerden daha sağlıklı olduğunu bulunurken, bazı araştırmalar evliliğin kadınlar için duygusal dezavantajlara neden olduğunu ancak erkekler için duygusal yararlar sağladığını ortaya koymuştur. Evlilik erkeklerin fiziksel ve psikolojik sağlığına katkıda bulunmasının yanı sıra riskli davranışları da azaltmaktadır. Evlenme erkeklerin yaşam kalitesini yükseltmektedir çünkü evlilik sonucunda bireyleri besleyen, gözetleyen ve ihtiyaçlarının giderilmesinde doğrudan yardımcı olan bir kişi hayatlarına girmektedir. Kadınlar için ise evlilik

ekonomik, duygusal ve sosyal açıdan dolaylı olarak yarar sağlamaktadır. Yükselen yaşam standartlarına göre gelir elde etmek, bir dereceye kadar psikolojik iyi olmaya katkıda bulunmaktadır. Bununla birlikte gelir düzeyinin yetersizliği, yoksul ailelerde ekonomik güçlüklerle yol açmakta ve bireylerin psikolojik iyi olma düzeylerini olumsuz etkilemektedir (Simon, 2002).

Bireyin kültürel arka planı, psikolojik işlevselliğine biçimlendirmesini yardımcı olan en önemli faktörlerden birisidir. Bir sosyal grubun davranış kalıplarının geleneklerini, yaşam tarzını, düşüncelerini, değerlerini, inançlarını, gerçeklik tanımını, tutumlarını ve alışkanlıkların içeren kültür; bireyin yaşam deneyimlerini yorumlamak ve sosyal davranışlar üretmek için kullandığı bilgidir. Kültür aynı zamanda bireyin; aile içi rollerini, iletişim örüntülerini, duygulanım tarzını ve kişisel kontrol, bireyselleşme ve toplumsallaşma gibi yapıları değerlendirmesine de yardımcı olmaktadır. Kültür, bir sosyal grubun davranışlarının tümünü en açık biçimde etkilemektedir (Akın, 2013). Christopher (1999), kültürün psikolojik iyi olmanın tanımlanması ve algılanmasında büyük öneme sahip olduğunu öne sürmüştür. Farklı kültürler, çok geniş bir alana yayılan psikolojik iyi olmanın kavramsallaştırılmasında, her kültür sahip olduğu endemik özellikler doğrultusunda farklı tanımlamalar geliştirir. Bu bağlamda öncelikle bir kültür içerisinde iyilik hali kavramının oluşturulma sürecinin aydınlatılabilmesi için o kültürün zeminin özümsemesi gerekmektedir. Dalal (2000), bireylerin iyi olma duygunu yaşayabilmelerinin koşulunun kültürleri ile ahenk içerisinde yaşamlarını ve davranışlarını şekillendirmeleri olduğunu öne sürmüştür. Bu araştırmacı bireylerin yaşadıkları psikolojik sorunların altında kültürleri ile uyum içerisinde yaşama yetisine sahip olmamaları ve davranışları ile kültürlerinin sahip olduğu dogmalar arasındaki çatışmaların yattığını savunmaktadır. Lu ve diğerleri (2001) psikolojik iyi olmaya yönelik daha hazcı formülasyonların, batı kültürüyle ilişkili olduğunu öne sürmüştür. Bu araştırmacılar doğu kültürlerini psikolojik iyi olmayı, diğer bireylerle ve çevreyle uyumlu olma sonucunda ulaşılan huzurlu bir psikolojik durum olarak algıladıklarını öne sürmüştür. Öznel iyi olmanın batı ve doğu kültürlerindeki formülasyonları arasındaki bu farklılık, aslında Batı'nın temelde bireyselci, Doğunun ise toplulukçu olmasından kaynaklanmaktadır. Ryff (1995), Amerikalı bireylere göre Koreli bireylerin psikolojik iyi olmalarında, diğerlerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin daha önemli bir rol oynadığı bulunmuştur. Chirkov ve arkadaşları (2003) çalışmalarında, bireylerin kültürel normları

benimsemelerinde bu normları uygulama ve seçme noktasında toplum tarafından özgür bırakılmalarının, iyi olma üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca bu bulgunun hem bireyselci hem de kolektif kültürlerde geçerli olduğunu öne sürmüşlerdir. Eckersley (1993) Batı kültürlerinde yaşayan bireylerin, manevi ve sosyal bağlarının zayıf olmasının yanı sıra kaçınılmaz olan teknolojik ve bilimsel gelişmelere maruz kalmalarının, psikolojik iyi olma düzeylerini olumsuz etkilediğini belirtmiştir. Ryff (1995), örneklemini orta yaşta Amerikalı ve Güney Korelilerin oluşturduğu ve bireylerin kültürel farklılıkları açısından psikolojik iyi olma düzeylerini incelediği araştırmasında, Amerikalıların Korelilere göre kendilerine daha fazla olumlu özellikler yükledikleri sonucunu elde etmiştir. Ayrıca Koreli katılımcıların diğerleri ile olumlu ilişkiler boyutunda yüksek, bireysel gelişim ve öz kabul boyutlarında düşük puan aldıklarını, Amerikalı katılımcılarda ise özellikle kadınların en yüksek puanı bireysel gelişim boyutunda aldıkları görülmüştür. Şaşırtıcı biçimde özerklik boyutundan Amerikalı katılımcılar, düşük puan almıştır.

Sosyal destek bireyin bir gruba veya bir bireye duygusal anlamda bağlanmasını sağlayan bir etkileşim ve ilişki dinamiğidir ve bu dinamik bireyin sevildiğini ve önemsendiğini hissetmesi ile oluşmaya başlamaktadır. Sosyal destek birey üzerinde çift yönlü bir olumlu etkiye sahiptir. Bu etkilerden ilki, sosyal desteğin bireyin deneyimlediği olumsuz yaşantılar ve bireyde anksiyete yaratan durumlardan kurtulmasını kolaylaştıran iyi hissetme seviyesini dolaylı yoldan etkilemesidir. Araştırmalar sosyal desteğin olumsuz yaşantılar ve birey arasında bir tampon gibi işlev görerek bireyin bu yaşantılardan aldığı zararı azalttığını göstermektedir. Etkilerden ikincisi, sosyal desteğin doğrudan bireyin kendini iyi hissetmesine toplumsal uyumuna katkı sağlamasıdır (Pugliesi & Shook, 1998). 483 birey üzerinde yaptıkları çalışmalarında Winefield ve arkadaşları (1992), sosyal destek ile psikolojik iyi olma arasında ilişki olduğunu bulmuştur. Aynı zamanda verilen desteğin türü, mesleğin kaynağına göre anlamsız bulunmuştur. Bu sonuç sosyal desteği farklı boyutlara ayırmanın, sosyal desteği anlamada gerekli olmadığını göstermektedir. Ayrıca araştırmalar bireylerin sosyal destek aldıklarına yönelik algılarının gerçek sosyal desteğe göre iyilik haline daha çok katkıda bulunduğunu ortaya koymaktadır. Araştırmalar tutarlı biçimde sosyal destek ile psikolojik iyi olma arasında ilişki olduğunu kanıtlamaktadır. Daha özel olarak, sosyal destek psikolojik sorunları ve

depresyon düzeyini azaltırken, özel iyi olmayı arttırdığını inanılmaktadır. Turner (1981), gerçekleştirdiği çalışmada, sosyal destek ile iyilik hali arasında karşılıklı belirleyicilik olduğunu sonucuna varmıştır. Araştırma bulguları iyilik halinin bireyi sosyal desteğe, sosyal desteğin de bireyi iyilik haline taşıdığını göstermektedir. Vanderzee ve diğerleri (1997), psikolojik iyi olma ile sosyal destek ve kontrol odağı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Katılımcıların çoğunluğunu kadınların oluşturduğu bu çalışmadan elde edilen bulgular, önceki araştırmalarla tutarlı biçimde sosyal desteğin psikolojik iyi olmaya katkıda bulunduğunu ortaya koymuştur. Bu araştırmacılar özellikle, kontrol odağına sahip bireylerde, sosyal destek ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin daha yüksek olduğu bulmuştur. 222 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttükleri araştırmalarında Diener ve Seligman (2002), Mutlu insanların zengin ve doğrucu sosyal ilişkilere sahip olduğunu bulmuştur. Aynı zamanda sosyal ilişkinin mutluluk için gerekli olmasına rağmen yeterli olmadığı da vurgulanmıştır.

## **1.2. Ergenlik Dönemi ve Arkadaşlık İlişkileri**

Ergenlik, büyüme açılımı, birincil ve ikincil cinsiyet özelliklerinin ortaya çıkması ile başlayıp, fiziksel gelişimin büyük ölçüde tamamlanması ile sonuçlanan bir dönemdir. Bu dönem bireylerin çocuk vari tutum ve davranışlarının yerini yetişkin tutum ve davranışlarına bıraktığı, 11-12 yaşla 21-22 yaşlar arasını kapsayan yaklaşık 8-10 yıl süren bir gelişim dönemidir. Bir başka tanıma göre ise bu dönem bireyin cinsel bakımdan olgunlaşması ile başlamakta ve bireyin ailesi karşısında özerkliğini eline alması ile sonuçlanmaktadır (Ergin ve Yıldız, 2010).

Ergenlikte arkadaşlara verilen değerlerin önem kazandığı görülmektedir. Bu dönemin ilk yıllarında bireyler cinsiyet farketmeksizin yaşadıkları fiziksel ve biyolojik değişimler üzerine fikir alışverişinde bulunabilecekleri sırdaş olarak adlandırdıkları az sayıda arkadaşla iletişim halinde olurlar. Bu fikir alışverişleri bu dönemdeki bireylerin benliklerini anlamlandırma ve arkadaşlarının yaşamlarına yönelik fikir sahibi olma bağlamında katkı sağlamaktadır. Ergenlik gelişim döneminin ilerleyen yıllarında bireyin arkadaş sayısında artış meydana gelir ve bu durum kişilerarası ilişkilerle ilgili bireyin tecrübe ve yaşantılarının artmasını sağlar. Ergenlik dönemindeki bireyin sosyal gelişimini arkadaşları ile yaşantıları ve tecrübeleri şekillendirmektedir. Bu dönemde birey için

çevresindekilerin davranış ve tutumları önem kazanmaktadır ve onlarla olan ilişkilerinin devamlılığını sağlamak için çoğu zaman ailesinden edindiği normlarla çatışma yaşayabilmektedir. Yaşadığı çatışmalarda dengeyi sağlayabilmek ve farklı görüşleri saygı ve hoşgörü ile karşılayabilmek gencin sosyal gelişiminin bir parçasını oluşturmaktadır (Kılıçcı, 1989: 65). Arkadaş çevrelerinde eşitliğe dayalı ilişkilendirme yapıları oluşturamayan ergenlik dönemindeki gençler sosyal gruplarda kabul ve onay konusunda problem yaşarlar (Santrock, 1996: 190). Arkadaşları tarafından onay ve kabul ile karşılanmayan gençlerde sosyal çevresine karşı gücenme ve dargınlık meydana gelebilir. Sivas'ta 293'ü kız, 304'ü erkek toplam 597 öğrenci ile gerçekleştirilen çalışmaya sonucunda bu bireylerin akademik yetkinliklerinin çevreleri ile iletişimleri ve bireysel süreçleri üzerinde etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Akay, 1990). Ankara'da 274 lise öğrenci ile gerçekleştirilen bir diğer çalışmada akademik anlamda yetkin olan bireylerin kişisel ve sosyal uyum seviyelerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Balabanlı, 1990). Bu dönemdeki bireyleri belirgin bir yeteneğe sahip olmalarının arkadaş gruplarınca benimsenme ve kabul görme ihmillerini arttırdığı ve bu gençlerin akranları içerisinde sınırlanıp ön plana çıkma olasılıkları da yüksektir. Akran gruplarınca benimsenen ergenlik dönemindeki bireylerin özgüvenleri pekişir ve sosyal çevrelerinde fikir ve davranışlarını daha rahat sergileyebilirler, ayrıca hayatları ile ilgili kararlar alırken yaşadıkları sosyal baskı da azdır. 554 lise öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada ergenlik dönemindeki bireylerin arkadaş gruplarından ve ailelerinden aldıkları destek arttıkça bu bireylerde psikiyatrik bozuklukların oluşma olasılığında da önemli derecede bir düşüş yaşantığı sonucu elde edilmiştir (Zaimoğlu ve Büyükberber, 1992: 232).

Diğerleriyle bireysel ya da toplumsal olarak bağlantı içinde olmayı içeren ancak evliliğe, cinselliğe ya da aileye ait bağlantı içermeyen sosyal ilişkileri; diğerlerine güvenme kapasitesine sahip olmayı, diğerlerini anlamayı; diğerlerince anlaşılabilirlik duygusunu ölçen boyuttur. Evlilik, cinsellik ya da ailesel bağlılık olmaksızın toplum ya da bireysel olarak diğerleriyle bir bağlantı içinde olduğundan tüm sosyal ilişkileri içerir. Bu tür ilişkiler karşılıklı güveni, sosyal becerilerini, iş birliğini ve diğerlerini dinlerken yargısız olmayı içerir. Bireysel olarak ele alındığında arkadaşlık, duygusal olarak destek veren, gereksinildiğinde fikir veren, arasına maddi yardımı bile yapabilen kişilerin olması demektir. Arkadaşlık görevinin diğer alanları; diğerleri ile konuşmayı başlatma, komşuya

da vatandaş olarak yardımsever olma, aynı ÷lkeden, Őehirde, din, sosyal, k÷lt÷rel gruptan olma gibi daha fazla toplumsal gruba dahil olmayı içerir. Bir baŐkası ile g÷ven, kendini açma, yakınlık içinde olabilmek; baŐkalarını koŐsulsuz kabul etme, önemli bulunan başkalarına sevgi ifade edebilmek kadar verebilmeyi de içeren bir boyuttur. Sevgi; yakın olma, g÷venmeyi, kendini açma, iŐbirliĐi yapma ve uzun s÷reli bağlılık eğilimidir ve cinsel ilişkileri de içerebilir. Derin ilgi, yaşam biçimi ve sevilen kişinin iyilik hali için vardır. Sevilen kişi ile cinsel ilişki daha doyurucudur. Sevginin diğer alanları, bireyin aileleriyle yakın ilişkilerini; yaŐamındaki kadın/erkeklerle yakınlığın istenen derecede oluŐunu; baskı altında olmamak kadar baskı altına almadan sevebilmeyi, aile üyelerinin veya yakın arkadaşların gerekirse sizden ayrı da toplanabilecekleri duygusunu içerir. Sevilen kiŐiyi her g÷n ya da ara sıra da görseniz devam eden, kalıcı bir ilişki anlayıŐı vardır. İdeal olarak böyle bir sevgi, aile ilişkilerinin doğasında vardır ancak cinsiyete bakılmaksızın aile üyesi olmayan ilişkilerle de kolayca ulaŐılabilir.

Ergenlik döneminde sosyal destek kaynaklarından biri de gruplardır. Grupları üçe ayırarak incelemek m÷mkündür:

1. Gruba dahil olan kişilerarası ilişki g÷l÷, bireylerin grup içerisinde geçirdikleri vakit uzun, bu gruplara aile veya çok yakın arkadaşların oluşturdukları gruplar örnek verilebilir.
2. Gruptaki bireyleri bir arada tutanın amaçlar ve hedefler olduğu gruplardır. Bu amaçlar ve hedeflerin oluşturduğu nedenler ortadan kalktıktan sonra grup dağılır. Bu gruplara iş yerleri, eğitim ortamları ve spor etkinlik takımları örnek gösterilebilir.
3. Bu gruptaki bireylerin bir arada bulunması için bir neden ve bağ bulunmamaktadır ve bu bireyler kısa s÷reliğine bir arada bulunmak zorunda kalırlar. Mesleki durumlar için veya saatte bir araya gelen gruplar örnek gösterilebilir. Ergenlerin bu gruplarla özdeŐleŐmeleri grupla birlikte geçirdiği zamana, grup üyeleriyle tanışma ve ilişkilerinin ilerleme d÷zeylerine, samimi arkadaşlar edinmelerine, grubun saygınlığına, grup üyelerinin yardımlaŐma ve iŐbirliĐi d÷zeyine bağlı olarak gelişir. Grubun birey üzerindeki en göz ardı edilemez etkisi grubun birey üzerindeki normatif etkisidir. Her sosyal grup kendi içerisinde normlar oluŐturur ve üyeleri bu normlara uyum gösterme eğilimi içerisinde olur. Ergenlik dönemindeki bireylerin oluşturdukları arkadaş gruplarında bu durum daha belirgin gözlemlenebilmektedir. Bu normatif etki tavır ve davranışlar, giyim, dinlenen m÷zik ve birlikte yapılan etkinliklerde gözlemlenebilir. Ergenlerden oluşan



arkadaş gruplarında zamanları arkadaşlık ilişkiler artar, bütünlük duygusu gelişir. Hatta kendi gruplarına dahil olmayan bireyleri yabancılar, diğerleri vb. etiketlemelerle ötekileştirip ön yargılar geliştirirler (Kulaksızoğlu, 2008).

Ergenler etraflarında samimi olacakları bir grup desteğine gereksinim duyduklarında bu gereksinimi karşılayacak arkadaşlara sahip değillerse veya başkalarıyla arzulanan toplumsal ilişkiler kurma konusunda toplumun öngördüğü davranışları sergileyebilecek yeterliliğe sahip olmamaları nedeniyle, yalıtılmışlık duygusunu tecrübe edebilirler. Yalıtılmışlık duygusu içindekiler kendi çevreleri ile sönük ilişki içerisinde dirler. Bu da ilişkilerinin kalitesini olumsuz etkiler. Yalnızlık duygusu içindeki birey sosyal anlamda kendini yetkin hisseden , ayrıca başkalarıyla etkileşim oluşturmak için kendisinde yeterli güdülenmişliği oluşturamayabilir. Bu durumların gerçekleşmesi sonucunda bireyin hayattan aldığı doyum düşer iyilik hali seviyesi düşer (Santrock, 1996).

Bir gruba ait olma duygusu toplumsallaşma ve toplumsal gelişim için önemli bir duygudur. Ergenler de çeşitli bireysel ve toplumsal ihtiyaçlarını karşılamak için bir sosyal gruba dahil olmak isterler. Bu grubun amaçları arasında birlikte spor yapmak, siyasi faaliyetler gerçekleştirmek veya sadece birlikte eğlenceli vakit geçirmek olabilir. Ergenlerin arkadaşları ve geniş akran grupları tarafından sevmeye ve kabul edilmeye karşı güçlü bir gereksinimleri vardır. Kabul edildiklerinde bu, onlara hoş duygular sağlayabilir ya da dışlanlıklarında ve akranları tarafından küçük düşürüldüklerinde bu, onlarda aşırı stres ve kaygıya neden olabilir. Birçok ergen için, akranları tarafından nasıl görüldükleri hayatının en önemli yönüdür (Santrock, 2012).

Ergenlik dönemindeki bireyin arkadaşları ile vakit geçirmesi, bu gelişim dönemindeki bireye kendini anlamlandırma ve başkalarının gözündeki imajını fark etme sosyal ortamlarda bulunduğu konumunu ayırdına varması bakımından göz ardı edilemez katkılar sağlamaktadır. Akran gruplarının önemli işlevlerinden biri, ailenin dışındaki dünya hakkında bilgi kaynağı sağlamaktır. Ergenler, kendi yetenekleri hakkında akran gruplarından geribildirim alırlar. Ergenler, diğer ergenlerden neleri daha iyi, neleri aynı ve neleri daha kötü yaptıklarını öğrenirler (Santrock, 2012).

Çocuğun ergenlik dönemine girmesiyle birlikte arkadaşlarına atfetmiş olduğu önem artar ve akranlarıyla aynı ortamda bulunarak geçirdiği vakitte büyük oranda bir yükseliş gerçekleşir. Bir araştırmada, çocukların iki yaşındayken uyku dışındaki zamanlarının yüzde 10'unu, 4 yaşındayken yüzde 20'sini ve 7-11 yaşları arasında yüzde 40'tan fazlasını akranlarıyla etkileşim için kullandıkları bulunmuştur (Barker ve Wright, 1951). Ergenlikte akran ilişkileri, bireyin hayatında büyük bir yer işgal eder. Bir araştırmada, bir hafta boyunca, genç kız ve erkek ergenlerin akranlarıyla aileleriyle olduğundan iki kat daha fazla zaman harcadıkları bulunmuştur (Condry, Simon ve Bronfenbrenner, 1968). Bu durum uzun süreli telefon konuşmaları ile de kendini gösterir. Ergenlikte gençler vakitlerinin önemli bir kısmını akranlarıyla geçirirken, bilhassa ergenliğin başlangıcında popüler olma arzusu belirginleşir.

Akranları arasında ilgi odağı olmak adına ergenler, bazen ilginç kılık kıyafetler giyip, değişik davranışlarda bulunabilirler. Popüler olma arzusu ergenlikte yaygın olan bir özlemdir. Popülerlik kültürün veya alt kültürün belirlediği niteliklere sahip olma ve olumlu benlik saygısı ile ilişkilidir. Akranların öngördüğü niteliklere sahip olmanın ön koşulu ile birlikte, kendinden hoşnut olma ve empatik olma popülerlik nitelikleri arasındadır. İstanbul ilinden 600 öğrenci ile gerçekleştirilen bir çalışmada, popülerlik olgusu sosyometri tekniğiyle saptanmıştır. Popüler olan öğrencilerin benlik algıları, akranları tarafından ihmal edilen ve birlikte vakit geçirme talebinde bulunulmayanlara göre önemli ölçüde düşük bulunmuştur (Meriç, 1999). Ayrıca popüler gençlerin empatik olma, eşduyum içerisinde olma gibi belirgin özellikleri vardır. Değişim psikologları popüler olmayan gençler üzerinde yoğunlaşmışlardır. Akranları tarafından ihmal edilen, dışlanan gençler ile akranları tarafından reddedilen gençler, sosyal gelişimleri yetersiz olan gruptur. Dışlanan gençler hoşlanmadığı için dışlanmaktan ziyade, arkadaşları olmayan gruptur. Akranların reddettiği, birlikte olunmak istenmeyen, uzak tutulan gençler ise, akranların hoşlanmadığı kişilerdir. Bu çocuklarda saldırganlık ve huzur bozucu eylemlere, davranışlara rastlanır. Yalnızlık ve mutsuzluk her iki grupta da görülür (Aydın, 2013).

Ergenlik dönemindeki bireylerin bir araya gelerek oluşturdukları akran gruplarının her birinin kendine özgü kültür yapılanmaları bulunmaktadır ve grup üyeleri bu yapılanma

doğrultusunda tutum ve davranışlar sergilerler ve her üye grubun kültürüne uymama durumunda grubun dışında kalma tehlikesinin yarattığı rahatsızlık hissetmektedir. Ergenin kendi başına, özgür iradesiyle karar verme becerisi genellikle lise son ve üniversite yıllarında belirginleşir ve ergen üzerindeki grup etkisi nispeten azalmaya başlar. Ailede iletişim problemleri ve ilişkilerde zorluk yaşandığı durumlarda, ergenler akranları içinde kimlik kazanırlar ve akranlarıyla birlikte olma güdülerini ve bağımsızlık arzuları daha güçlü olur (Aydın, 2013).

Ergen için arkadaşlığın işlevleri altı şekilde gruplandırılabilir (Gottman ve Parker, 1987):

1. Yoldaşlık: Arkadaşlık, ergenlere onunla birlikte zaman geçirmek ve ortak etkinliklere katılmak için istekli olan bir partner sağlar.
2. Uyarım: Arkadaşlık, ilginç bilgiler, heyecan ve eğlence sağlar.
3. Fiziksel destek: Arkadaşlık, ergenlere maddi olanaklar ve yardım sağlar.
4. Ego desteği: Arkadaşlık, ergenlerin kendilerini yeterli, çekici ve değerli bireyler olarak görmeleri için destek, cesaret ve geribildirim sağlar.
5. Sosyal karşılaştırma: Arkadaşlık, ergenlerin bir arada olduğu diğerlerine göre konumu ve ergenlerin yaptıklarının doğru olup olmadığı hakkında bilgi sağlar.
6. Yakınlık/Şefkat: Arkadaşlık, ergene diğer bireylerle sıcak, yakın, güvene dayalı ve kendini açmayı içeren bir ilişki sağlar.

Arkadaşlığın önemi iki yıl süren boylamsal bir çalışmada vurgulanmıştır (Wentzel, Barry ve Caldwell, 2004). Araştırmacılar arkadaşı olmayan altıncı sınıf öğrencilerinin, bir ya da daha fazla arkadaşı olanlara göre daha az olumlu sosyal davranış (iş birliği, paylaşım, başkalarına yardım) sergilediklerini, akademik başarılarının daha düşük olduğunu ve daha çok duygusal sorunlar (depresyon, düşük iyilik hali) yaşadıklarını belirtmişlerdir. Başka bir çalışmada ergenlere, arkadaşlıktan beklentilerinin ne olduğu ve arkadaşlarının ne gibi özelliklere sahip olmasını istedikleri sorusu yöneltilmiştir. 13-18 yaşları arasındaki yaklaşık 1200 ergen, yakın arkadaşlarının, sır tutan, güvenilir, dürüst, sadık, duyarlı, kendisini anlayan, içten, problemlerini dinleyen, her zaman canla başla dinlemeye hazır olan özelliklerinin olmasını arzuladıklarını belirtmişlerdir (Aydın, 2013).

Sullivan (1953) ergen arkadaşlıklarının çocuk ve ergen gelişiminin şekillenmesinde önemli olduğunu ifade etmektedir. Sullivan'a göre herkesin güvenli bağlanma eğlenceli

arkadaşlık, sosyal kabul, yakınlık ve cinsel ilişkiler gibi temel sosyal gereksinimleri vardır. Bu gereksinimlerin karşılanmış olup olmaması büyük ölçüde duygusal iyi oluş halimizi belirlemektedir. Örneğin, eğlenceli arkadaşlık ilişkilerimiz yoksa, sıkılırız ve depresif oluruz; toplumsal kabul ve onay gereksinimimiz giderilmemişse düşük öz-değer duygusu algılarız. Sullivan'a göre, ergenlik boyunca, sosyal gereksinimlerin giderilmesinde arkadaşlık giderek daha önemli hale gelmektedir. Sullivan, özellikle erken ergenlik boyunca yakınlık ihtiyacının yoğunlaştığına vurdu yapmakta bunun da ergenleri arkadaş bulmak için güdülediğini savunmaktadır. Ergenler, bu dönemde yakın arkadaşlık kurmada başarısız olurlarsa, yalnızlık yaşarlar ve öz-değer duyguları azalır. Uzun süredir akran ilişkileri konusunda çalışan Willard Hartup (1996), çocuk ve ergenlerin, arkadaşlarını, bilişsel ve sosyal kaynaklar olarak kullandıkları sonucuna varmıştır. Hartup ayrıca, ilkokuldan ortaokula geçiş gibi normatif geçişlerin, arkadaşı olan çocuklar tarafından olmayanlara göre daha başarılı şekilde aşıldığını belirtmiştir. Ergenlerin, sosyal yönden becerikli, destekleyici ve akademik başarıya yönelmiş arkadaşları onlara gelişimsel faydalar sağlamaktadır. Ancak, zorlayıcı, çatışmacı ve olumsuz özelliklere sahip arkadaşlar gelişimsel olarak dezavantajlıdır (Ryan, 2011).

#### **1.4. İyilik Hali, Arkadaşlık Kalitesi ve Psikolojik Dayanıklılık İle İlgili Yapılan Araştırmalar**

Avustralya'daki büyük çaplı bir kamu sağlık dairesinde, toplam 17.000 çalışan üzerinde yürütülmüş bir araştırmada iş yerinde psikolojik dayanıklılığı yüksek olan çalışanların verimliliklerinin ve iyilik hallerinin diğer çalışanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Grant ve diğerleri, 2009).

Yüzde 70'ini kadınların oluşturduğu toplam 5.299 yetişkin üzerinde yapılan araştırmada olumlu karakter özellikleri ile iyilik hali arasındaki ilişki incelenmiş ve araştırma sonucunda, alçakgönüllülük, entelektüel derinlik, yaratıcılık ve yargı gücü gibi arkadaşlık ortamında gelişen olumlu karakter özellikleriyle iyilik hali olumlu yönde anlamlı ve ilişkili bulunmuştur (Park ve diğerleri, 2004).

Karadeniz Ereğli'deki liselerde 10, 11 ve 12. sınıf toplam 477 öğrenci üzerinde yapılan bir araştırmada ergenlerin mutluluk ve yaşam doyumlarına etki eden psikolojik sağlık

ve psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişki belirlenmeye çalışılmıştır. Çalışmanın nihayetinde ulaşılan sonuç psikolojik sağlamlık ve mutluluk değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki olduğudur (Toprak, 2014).

Amerika birleşik devletlerinde 83'ü erkek 132'si kadın ve yaşları 18-26 arasında değişen toplam 215 Afrika kökenli Amerikalılar üzerinde yapılan bir araştırmada; katılımcıların iyi oluşları ile kültürel oryantasyon, psikolojik sağlamlık ve iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Yapısal eşitlik modeli baz alınarak yapılan araştırmanın bulguları doğrultusunda psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve iyimserlik değişkenlerinden herhangi biri arttığında diğer değişkenlerin de artış eğilimi gösterdikleri saptanmıştır (Utsey ve diğerleri, 2008).

Tıp öğrencileri üzerinde yürütülen bir araştırmada öğrencilerin eğitim hayatları boyunca yüksek oranda stres altında kaldıklarını ve bu durumun da onların sağlıklarını ve iyilik hallerini üzerine etkileri incelenmiştir. Bu bağlamda yürütülen araştırmada öğrencilerin sağlıklarının ve iyilik hallerinin artırılması için psikolojik dayanıklılığın desteklenmesi ve tükenmişliğin ortadan kaldırılmasına yönelik bir model geliştirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmada geliştirilen model ve bulgular doğrultusunda, psikolojik sağlamlıkları artan tıp öğrencilerinin iyilik hallerinde ve genel sağlık düzeylerinde de olumlu bir değişim yaşandığı tespit edilmiştir (Dunn ve diğerleri, 2008).

Adana ilindeki farklı liselerden toplam 678 öğrenciye üzerinde gerçekleştirilmiş olan bir çalışmada; bireylerin algıladıkları sosyal destek ve sosyal yetkinlik beklentileri arasındaki bağlantı araştırılmıştır. Özellikle sosyal destek alt başlıklarından aile ve arkadaş desteği başlıklarına ağırlık verilen araştırmada, bireylerin ailelerinden ve arkadaşlarından gördükleri sosyal destek ve sosyal destek beklentileri arasında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Şencan, 2009).

Pozitif psikoloji kapsamında tasarlanan, örneklemini 17-30 yaşları arasında değişen, yüzde 36.7'si Afrika ve yüzde 63.3'ü Avrupa vatandaşlarından oluşan toplam 620 genç yetişkin üzerinde yapılan çalışmada; biyolojik temelli ölçülen mizacın psikolojik sağlamlıkla ilişkisi araştırılmıştır. Araştırmada; genç yetişkinlik döneminde bireylerin zor

kararlar alma ve genel bir değişim ile karşı karşıya kaldığında, ancak kişisel güçlerini ve psikolojik sağlamlıklarını arttırmamın, gençlerin psikolojik sağlık ve refah düzeylerinde artış sağlamaya yardımcı olabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Hutchinson ve diğerleri, 2010).

Gündelik hayatın birey üzerinde yaratmış olduğu stres durumu bireyin kendini iyi hissetme seviyesinin düşmesine neden olmaktadır ayrıca bu bireylerin mesleki ve akademik verimlerinin azalmasında doğrudan etki sağladığı da saptanmıştır (Felsten & Wilcox, 1993). Bireyin yetisinin üzerine çıkan ve bireyin hem içsel hem de dışsal arzu kaynaklarını yönetebilmek amacıyla giriştiği bilişsel ve davranışsal çaba, başa çıkma olarak tanımlanmaktadır. Başa çıkma ise bireyin kaynaklarını ve gücünü aşan, içsel veya dışsal istekleri yönetebilmesi için sürekli değişen, bilişsel ve davranışsal çabalarıdır. Bireyin psikolojik sağlığı, stres verici olaylarla nasıl başa çıkabileceği ile ilişkili olduğu için stresle başa çıkma stratejileri, psikolojik iyi olma ile ilişkilidir. Polisler üzerinde yürütölen bir araştırmada, stres verici durumlarla alkol veya ilaç kullanarak başa çıkmaya çalışan polislerin, fiziksel egzersiz yaparak başa çıkmaya çalışan polislere göre kendilerini iyi hissetme seviyelerinin daha düşük, psikosomatik semptom seviyelerinin ise daha yüksek olduğu ve bu bireylerin öfke ve saldırganlık gibi olumsuz durumları daha fazla yaşadıkları saptanmıştır.

Hayatta önlerine çıkan problem durumlarının üstesinden gelmekte kendini yeterli bulan ve başa çıkma yetisine sahip olduğuna inanan bireylerin yapılan araştırmalar sonucunda kendilerini iyi hissetme seviyelerinin yüksek ve problemler karşısında olumsuz duygulanım yaşama olasılıklarının ise düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Akin, 2013).

Avusturalya’da, 20-24 ve 40-44 yaşları arasında toplam 3989 birey üzerinde yürütölen boylamsal bir çalışmada depresyon ve kaygı üzerinde iyilik hali ve psikolojik sağlamlık ilişkisi araştırılmış ve iyilik hali, psikolojik sağlamlık değişkenlerinin bilişsel sağlık üzerine etkisinin gözlemlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın bulguları doğrultusunda; psikolojik iyi olma değişkenlerini, depresyon ve anksiyete üzerinde ortak etkilerinin anlamlı olduğu görölmüştür. Bu bulgular, hem genç hem de orta yetişkinlikte tutarlı olarak bulunmuştur (Burns ve diğerleri, 2011).

Tahran'da 213 erkek ve 191 kadın tıp öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada; psikolojik sağlamliğın mutlulukla olumlu ilişkili olduğu ve iyimserliğin psikolojik sağlamlık ve mutluluğu olumlu yordadığı gsterilmiştir. Sonuçlar, mutluluğun psikolojik sağlamlık gibi kişisel ozelliklerden etkilendiğini ve kişinin psikolojik sağlamlık düzeyine bakılmaksızın iyimserliğinin bir dereceye kadar mutluluğu sağlayabileceğini gstermiştir (Souri ve diğerleri, 2011).

Araştırmanın yapısal eşitlik modeline bakıldığında iyilik halini etkileyen diğer önemli değişkenin arkadaşlık kalitesi olduğu gsterilmektedir. Duygusal problemler yaşayan bir çocuğa sahip ailelerde, aile içi sosyal desteğin iyilik haline sağladığı katkının araştırıldığı bir çalışmada, sosyal desteğin aile içi refahı, ebeveyn ocuk ilişkisindeki kaliteyi, çocukların psikolojik sağlamlıklarını pozitif yonde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Armstrong ve diğerleri, 2005).

Demans hastaları üzerinde yapılan bir araştırmada bu hastaların bakımlarından sorumlu oldukları kişiler tarafından grdükleri sosyal destek ve bu desteğin hastaların iyilik halleri üzerindeki pozitif etkisi olduğu ve tikenmişlik duygu durumlarında azalma sağladığı gsterlmüştür (Arancı, 2015).

İstanbul'da ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören, 205'i kız 231'i erkek toplam 436 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada, bu öğrencilerin maruz kaldıkları siber zorbalık ve mağdurluk yaşama duyguları ile çevrelerindeki bireylerden algıladıkları destek değişkenleri arasındaki bağlantının ele alınması hedeflenmiştir. Araştırma sonuçları doğrultusunda bireylerin algıladıkları destek arttığa araştırmanın diğer değişkenlerinde azalma eğilimi gözlenmiştir. Ayrıca sosyal destek alt boyutlarından aile, arkadaş ve öğretmen desteklerinden herhangi biri artış gösterdiğinde diğer alt boyutların da artış gsterdikleri sonuçları elde dilmiştir. Bulgular değerlendirildiğinde siber zorbalık ve bu durumun bireylerin iyilik halleri ve psikolojik sağlamlıkları üzerinde yarattığı olumsuz etki düşünöldüğünde arkadaş, aile ve öğretmen desteğinin bu olumsuz etkiyi azaltma noktasında pozitif katkıda bulunduğu şeklinde yorumlanmıştır (Bingöl, 2013).

Ortaokulda okuyan 11-14 yaşları arasındaki 425 öğrenci üzerinde yürütülen bir araştırmada, öğrencilerin ailelerinden aldıklarını düşündükleri sosyal destek, ebeveyn yaklaşımları ve arkadaş ilişkileri değişkenleri arasındaki bağlantının incelenmesi hedeflenmiştir. Bulgular doğrultusunda akran ilişkileri arttıkça aileden algılanan sosyal destek düzeyinde de bir artış olduğu gözlemlenmiştir. Arkadaşları ile güven, sadakat, özdeşim ve kendini açma gibi alt boyutlarda olumlu ilişkiler arttıkça öğrencilerin ailelerinden algıladıkları sosyal destek düzeyi de artmaktadır. (Tozkoparan, 2014).

Ankara’da 375 lise öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmada; katılımcıların sosyal destek ve soyutlanmışlık düzeyleri arasındaki bağlantı incelenmiş, algılanan sosyal destek ile yalnızlık arasında olumsuz yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bir başka söylemle lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek arttıkça yalnızlık duygularında azalma olmaktadır. Ayrıca çalışmanın bulguları doğrultusunda cinsiyet değişkeni ile sosyal destek arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı gözlemlenmiştir. Araştırmada akademik başarısını iyi, orta ve kötü algılayan gruplar arasında sosyal destek düzeyi bakımından anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur (Erdeğer, 2001).

312 üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmada; üniversite öğrencilerinin çevrelerinden gördükleri sosyal destek, kendilerini diğer bireylere ifade edebilme ve öznel iyi oluş seviyeleri karşılaştırılmış, kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek puanlarının anlamlı derecede farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca öğrencilerin algıladıkları sosyal destek puanları ile öznel iyi oluş puanları ve kendini açma puanları arasında olumlu yönde yüksek seviyede anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Şahin, 2011).

Üniversiteye yeni başlamış toplam 790 birinci sınıf öğrencisiyle yapılan bir çalışmada sosyal desteğin alt boyutlarından aile ve arkadaş desteğinin üniversiteye uyum ve psikolojik sağlamlık üzerinde olumlu yönde ve yüksek düzeyde etkili olduğu bulunmuştur (Rahat, 2014).

Bursa’daki liselerde okuyan 348’i kız 219’u erkek toplam 567 öğrenci üzerinde gerçekleştirilen araştırmada; ergenlik dönemindeki bireylerin çocukluk çağlarındaki



örselenme yaşantıları ve psikolojik sağlamlıklarının algılanan sosyal destek açısından değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın bulguları doğrultusunda; sosyal destek alt boyutlarından öğretmen ve arkadaş desteği ile çocukluk örselenme yaşantıları arasında olumsuz yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca psikolojik sağlamlık ve sosyal destek değişkenlerinden birinin artış göstermesi durumunda diğerinin de artma eğiliminde olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Turan, 2014).

Üniversitede farklı bölümlerde öğrenim gören 620 öğrenci üzerinde yapılan bir çalışmada; üniversite öğrencilerinin çevrelerinden gördükleri destek ile stresli durumların üstesinden gelme yeterlikleri arasındaki bağlantı araştırılmıştır. Araştırmanın bulguları doğrultusunda bireylerin algıladıkları destek seviyesini arttıkça yaşadıkları stres durumlarında azalma eğiliminin ortaya çıktığı saptanmıştır. Ayrıca kızların erkeklere kıyasla ailelerinden ve sosyal çevrelerinden algıladıkları sosyal destek seviyesinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yamaç, 2009).

Tokat ilindeki çeşitli liselerde okuyan öğrencilerden 328'i yurttan kalan, 338'i ise ailesi yanında kalan, 24'ü kız ve 346'sı erkek toplam 666 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada; yurttan yaşamını sürdüren öğrenciler ile aileleriyle yaşayan öğrenciler arasında algılanan toplam sosyal destek puanları ve aileden algılanan destek alt boyutu puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Ailelerinin yanında kalan öğrencilerle yurttan kalan öğrencilerin sosyal destek alt boyutlarından öğretmenlerden algılanan destek ve arkadaş desteği boyutlarında da farklılaşmalar tespit edilmiştir. Ayrıca kızlar ve erkekler kıyaslandığında sosyal destek puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Ailesinin yanında kalan öğrencilerde aile destek alt boyutu daha yüksek iken yurttan kalan öğrencilerinde arkadaş ve öğretmen destek puanlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. (Fırat, 2015).

## BÖLÜM 2: YÖNTEM

Çalışmanın bu kısmında araştırma modeli, üzerinde araştırma yapılan çalışma grubu, çalışmada verilerin toplanması amacıyla kullanılan ölçme araçları, verilerin toplanması ve veriler analizi hakkında bilgilere yer verilecektir.

### 2.1. Araştırmanın Modeli

Nicel araştırma paradigmasına sahip bu çalışmada, ergenlik dönemindeki lise öğrencilerinin, arkadaşlık kaliteleri, psikolojik sağlık düzeyleri ve iyilik hali düzeyleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenler aralarındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile sınanması amaçlanmıştır. Bu hedef yönünde araştırma, genel tarama modelinin bir alt başlığı olan ilişkisel tarama modeline göre yapılmıştır.

Genel tarama modelleri, birden fazla değişken arasındaki etkileşimin varlığı ve miktarını belirlemede, evrenden alınacak örneklem üzerinde, evren hakkında genel bir yargıya ulaşmak amacıyla yapılan taramalarda kullanılır. “İlişkisel tarama modelleri, iki veya daha çok değişken arasındaki değişimin birlikte var olup olmadığını veya bu değişimin seviyesini belirlemeyi hedefleyen araştırma modelleridir” (Karasar, 2015).

### 2.2. Çalışma Grubu

Çalışmanın örneklemini, İstanbul’un Beyoğlu ilçesinde 2016-2017 eğitim-öğretim yılında öğrenimine devam eden 15-19 yaş aralığındaki lise öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini, tesadüfi küme örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Örneklemin evreni yordama gücünü arttırmak amacıyla Beyoğlu ilçesindeki her lise türü ve sınıf düzeyinden öğrenci araştırmaya dahil edilmiştir.

Katılımcıların demografik değişkenlere göre dağılımı izleyen çizelgelerde gösterilmiştir.

**Tablo 4:** Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	Frekans	Yüzde
Kadın	179	56.5
Erkek	138	43.5
Toplam	317	100

Tablo 4’de görüldüğü gibi araştırma katılımcılarının %56.5’i (179 kişi) kadın %43.5’i (138 kişi) erkektir.

**Tablo 5:** Katılımcıların Yaşa Göre Dağılımı

Yaş	Frekans	Yüzde
15	70	22.1
16	86	27.1
17	79	24.9
18	63	19.9
19	19	6.0
Toplam	317	100

Tablo 5'te görüldüğü gibi yaşları 15 ile 19 arasında değişen katılımcıların %22.1'i (70 kişi) 15 yaşında, %27.1'i (86 kişi) 16 yaşında, %24.9'u (79 kişi) 17 yaşında, %19.9'u (63 kişi) 18 yaşında ve %6.0'ı (19 kişi) 19 yaşındadır. Katılımcıların yaş ortalaması 16.47'dir (standart sapması .06).

**Tablo 6:** Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Okul Türlerine Göre Dağılımı

Lise Türü	Frekans	Yüzde
Anadolu Lisesi	78	24.6
Meslek Lisesi	182	57.4
İmam Hatip Lisesi	57	18.0
Toplam	317	100

Tablo 6'da görüldüğü gibi araştırma katılımcılarının %24.6'sı (78 kişi) Anadolu Lisesinde, 57.4'ü (182 kişi) Mesleki ve Teknik Lisede ve %18.0'ı (57 kişi) İmam Hatip Lisesinde öğrenim görmektedir.

**Tablo 7:** Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımları

Sınıf	Frekans	Yüzde
9 (lise 1)	83	26.2
10 (lise 2)	81	25.6
11 (lise 3)	81	25.6
12 (lise 4)	72	22.7
Toplam	317	100

Tablo 7’de görüldüğü gibi katılımcıların %26.2’si (83 kişi) lise birinci sınıfta, %25.6’sı (81 kişi) lise ikinci sınıfta, %25.6’sı (81 kişi) lise üçüncü sınıfta ve %22.7’si (72 kişi) lise dördüncü sınıfta öğrenim görmektedir.

**Tablo 8:** Katılımcıların Okul Dışında Arkadaşlarıyla Geçirdiği Süreye Göre Dağılımı

Arkadaşlarla Geçirilen Süre	Frekans	Yüzde
Hiç	65	20.5
0-2 saat	114	36.0
2-5 saat	101	31.9
5 saat ve üstü	37	11.7
Toplam	317	100

Tablo-8’de görüldüğü gibi katılımcıların %20.5’i (65 kişi) okul dışında arkadaşlarıyla hiç vakit geçirmemekte, %36.0’ı (114 kişi) okul dışında arkadaşlarıyla 0 ila 2 saat arasında vakit geçirmekte, %31.9’u (101 kişi) okul dışında arkadaşlarıyla 2 ila 5 saat arasında vakit geçirmekte ve %11.7’si (37 kişi) okul dışında arkadaşlarıyla 5 saat ve üstü vakit geçirmektedir.

### **2. 3. Veri Toplama Araçları**

Bu çalışmada verileri elde etme amacıyla, Arkadaşlık Kalitesi Ölçeği (Friendship Quality Scale), Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Adolescent Psychological Resilience Scale ) ve Beş Faktörlü İyilik Hali Ölçeği Ergen Formu (Five Factor Wellness Inventory-Teen Version ) kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların sosyo-demografik özellikleri bireysel bilgi formu ile elde edilmiştir.

#### **2.3.1. Bireysel Bilgi Formu**

Katılımcıların yaş, cinsiyet, okul türü, sınıfı, gelir düzeyi, anababa eğitim düzeyi, okul başarısı, okul dışında arkadaşlarıyla geçirdikleri süre, dışa-içe dönüklük bakımından kendilerini nasıl değerlendirdikleri, samimi arkadaş sayısı, kardeş sayısı ve doğum sırası hakkındaki bilgiler araştırmacı tarafından oluşturulan bireysel bilgi formu ile toplanmıştır.

#### **2.3.2. Arkadaşlık Kalitesi Ölçeği (Friendship Quality Scale)**

Ölçek Thien, Razak ve Jamil (2012) tarafından, bireylerin arkadaş ilişkilerine yönelik tutum ve davranışlarını değerlendirmek üzere oluşturulan ve bireylerin kendisini değerlendirmesi temeline dayalı bir ölçektir.

Orjinal çalışmada faktör analizi sonucunda ölçeğin toplam varyansın %62'sini açıklayan dört boyutlu (yakınlık, yardım, kabul, güvenlik) bir yapısı olduğu görülmüştür. Maddelerin faktör yükleri yakınlık boyutunda .60-.75, yardım boyutunda.63-.86, kabul boyutunda .62-.79, güvenlik alt boyutunda .51-.81 arasında sıralanmaktadır. Cronbach alfa değerleri aynı sırayla .83, .81,.84,ve.88 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeği, Akın, Karduz Adam ve Akın Türkçeye uyarlamıştır. Uyarlama çalışmasının psikometrik yeterli düzeyde geçerlik ve güvenilirlik değerlerine sahip olduğu görülmüştür. ( $\chi^2= 374.29$  , $sd=179$ ,  $RMSEA= .063$ ,  $CFI= .92$  ve  $IFI= .92$ ) olarak elde edilmiştir. Maddelerin faktör yükleri yakınlık alt boyutu için .41 ile .75, yardım boyutunda.56-.87, kabul boyutunda.57-.76, güvenlik boyutunda.50-.71 arasında sıralanmaktadır. Cronbach alfa değerleri (yakınlık, yardım, kabul, güvenlik) sırasıyla.75,.81,.77,.82, ve tüm ölçek için .91 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin alt boyutları ve ilgili maddeleri aşağıdaki gibidir:

Yakınlık (6 madde): 9, 10, 11, 12, 13, 14,

Yardım (3 madde): 19, 20, 21,

Kabul (4 madde): 15, 16, 17, 18,

Güvenlik (8 madde): 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8,

Ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Alt boyutların toplamından toplam arkadaşlık kalitesi puanı elde dilmektedir.

### **2.3.3. Ergenler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği**

Bulut, Doğan ve Altındağ (2012) tarafından ergenlerde psikolojik dayanıklılık düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir.

Ölçek 29 madde ve altı alt boyut içermektedir.

Açımlayıcı faktör analizi varyansın % 57'sini açıklayan, altı faktörü içeren bir yapı göstermiştir. Aileden algılanan destek alt ölçeği toplam varyansın % 23,3'ünü, akrandan algılanan destek % 9,81'ini, okuldan algılanan destek % 8,06' sını, uyum alt boyutu % 7,25'ini, mücadele azmi alt boyutu % 4,54'ünü ve empati alt boyutu % 4,08'ini açıklamakta ve faktör yükleri sırasıyla .71 - .79, .67 - .78, .67 - .78, .57 - .81, .51 - .70, .64 - .76 arasında değişmektedir.

Psikolojik dayanıklılık ile umutsuzluk arasında ( $r = -.61$ ) negatif ilişki bulunmuştur. İç tutarlık güvenilirlik katsayıları ölçeğin bütününde .87, aileden algılanan destek boyutunda .89, akrandan algılanan destek boyutunda .84, okuldan algılanan destek boyutunda .81, uyum boyutunda .70, mücadele azmi boyutunda .67 ve empati boyutunda .61 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca 38 lise öğrencisi üzerinde bir ay aralıkla yapılan test tekrar test güvenilirlik katsayısı .87 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin alt boyutları ve maddeleri:

Aile desteği (7 madde): 1, 2, 3, 4, 8, 9, 12

Akran desteği (5 madde): 24, 25, 27, 28, 29

Okul desteği (5 madde): 10\*, 11\*, 17\*, 22\*, 23\*

Uyum (4 madde): 5, 6, 7\*, 13

Mücadele azmi (5 madde): 14\*, 15\*, 16\*, 18, 26\*

Empati (3 madde): 19, 20, 21 (\* maddeler ters maddeler)

Ölçekten alınabilecek en fazla puan 116, en az puan 29'dur. Alt boyut puanları, bireyin ilgili boyutta psikolojik dayanıklılık düzeyini göstermektedir. Ölçek toplam psikolojik dayanıklılık puanı da vermektedir. Yükselen puanlar yüksek düzeyde ergen psikolojik dayanıklılığını göstermektedir. Ölçeğin 10., 11., 14., 15., 16., 17., 18., 22., 23., ve 26. Maddeleri ters puanlanmaktadır.

#### **2.3.4. Beş Faktörlü (5F) İyilik Hali Ölçeği Ergen Formu**

Myers ve Sweenwy (2004) tarafından, psikolojik iyilik halinin ölçmek amacıyla oluşturulmuştur. Ölçek toplam 41 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır.

Ölçeğin psikometrik çalışmaları sonucunda Croanbach alfa değerleri tüm ölçek için .91 olarak alt boyutlar için .60 ila .82 arasında değiştiği tespit edilmiştir.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması; Owen ve Öğretmen (2013) tarafından yapılmıştır. Türkçe uyarlamasının geçerlik ve güvenirlik çalışmaları kapsamında elde edilen değerlerin uygun olduğu görülmüştür (KMO örneklem uygunluk katsayısı .836, Barlett testi  $\chi^2$  değeri 3770.213). Ölçeğin aslı altı alt ölçekten oluşmaktadır. Altı boyutlu modelin uyum indeksi değerleri:  $\chi^2=1476.78$  sd=769, RMSEA= .53, NFI=.96, CFI=1.0, GFI=.94, AGFI=.93, RMR=.039 şeklinde tespit edilmiştir.

Cranbach alfa değerleri sırasıyla tüm ölçek için .85, olumlu benlik-algısı boyutunda .55; toplumsal yaşam boyutunda .69 yaşamın denetimi ve anlamlılığı boyutunda .70 üstesinden gelme ve sorun çözme boyutunda .70, duygusal ve fiziksel sağlık boyutunda .52 şeklinde hesaplanmıştır.

Ölçeğin alt boyutları ve maddeleri:

Olumlu kendilik algısı (8 madde): 4, 7, 18, 20, 24 (tersine madde), 28, 33, 36

Sosyal yaşam (8 madde): 5, 11, 14, 21, 23, 32, 35, 40

Yaşamın kontrolü ve anlamlandırılması (8 madde): 8, 13, 19, 27, 30, 31, 38, 39

Başa çıkma ve problem çözme (8 madde): 1, 3, 6, 9, 15, 22, 26, 34,

Duygusal/fiziksel sağlık (9 madde): 2, 10, 12, 16, 17, 25, 29, 37,

Ölçekten alınan puanların yükselmesi iyilik hali konusunda bireyin kendisini daha iyi düzeyde algıladığı anlamına gelmektedir.

#### **2.4. Verilerin Toplanması**

Ölçekler, tesadüfi küme örnekleme yöntemi ile seçilen katılımcılara, ölçekler ve yapılan çalışma hakkında önceden bilgilendirilmiş gözetmen öğretmenler tarafından uygulanmıştır. Ölçekler İstanbul Beyoğlu ilçesinde öğrenim gören lise kademesindeki öğrenciler tarafından cevaplanmıştır. Öğrencilere ölçekler uygulanmadan önce araştırmanın amacı ve ölçeklerin nasıl uygulanacağı konusunda gerekli bilgiler verilmiştir. Toplamda 350 veri elde edilmiş ancak geçersiz sayılan veriler nedeniyle (eksik işaretleme, yarım bırakma vb.) 317'ye düşmüştür. Uygulama sınıf ortamında yapılmış ve yaklaşık bir ders saati (45 dk.) sürmüştür.

#### **2.5. Verilerin Analizi**

Araştırmada, ergenlik dönemindeki katılımcıların, arkadaşlık kaliteleri, psikolojik sağlamlık düzeyleri ve iyilik hali düzeyleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenler aralarındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile sınanması amacıyla yapısal eşitlik modellemesi analizi yapılmıştır. Yapısal eşitlik modeli AMOS 19 paket programı ile çözümlenmiştir. Referans olması bakımından uyum indeksleri değerleri tablo dokuzda görüldüğü gibidir.



**Tablo 9:** Uyum İndekslerine Yönelik Kabul Edilen Referans Değerler

İndeks	Aralık	Referans Değerler	Kaynak
$\chi^2$	$p > .05$	-	-
$\chi^2 /sd$	0- $\infty$ (Yüksek- Düşük)	<3 <2 (iyi uyum) <2.5 (küçük örneklem) <5 (orta düzey uyum)	Kline (1998), Sümer (2000) Tabachnick ve Fidel (2007) Kline (1998), Sümer (2000)
GFI	0-1 (Düşük-Yüksek)	>.90 >.90 (iyi uyum)	Kline (1998) Sümer (2000)
AGFI	0-1 (Düşük-Yüksek)	>.90 >.95(mükemmel uyum)	Sümer (2000) Sümer (2000)
CFI	0-1 (Düşük-Yüksek)	>.95 (N<250) >.95 >.90	Hair ve Ark. (2006) Tabachnick ve Fidel (2007) Sümer (2000)
RMSEA	0-0.1 (Yüksek- Düşük)	<.05 <.06 (iyi uyum) <.08(N<250) <.1 (zayıf uyum)	Sümer (2000) Tabachnick ve Fidel (2007) Hair ve Ark. (2006), Sümer (2000) Tabachnick ve Fidel (2007)

Ayrıca toplanan verilerin yüzde ve frekans hesapları SPSS 18 paket programı ile yapılmıştır.

### BÖLÜM 3: BULGULAR

Elde edilen son modelde ( $X^2 = 206.016$ ,  $df = 86$ ,  $p < .001$ ) dört exogenous, arkadaşlık kalitesi (yakınlık, yardım, kabul, güvenlik) iki endogenous (psikolojik dayanıklılık ve iyilik hali) veri yer almaktadır.

Şekil 1'deki yapısal eşitlik modelinde görülen yolların hepsi anlamlı bulunmuştur. Uyum indeksleri modelde görülen iyi uyum değerleriyle tutarlılık içerisinde (Tablo-6). Modeldeki iki yönlü ilişkilerin hepsi yüksek düzeyde ve anlamlı bulunmuştur ( $p < .05$ ).

#### 3.1. Değişkenler Arası Korelasyon

**Tablo 10:** Değişkenler Arası Korelasyonlar

Değişken	Arkadaşlık Kalitesi	Psikolojik Dayanıklılık	İyilik Hali
Arkadaşlık Kalitesi	1	.40	.35
Psikolojik Dayanıklılık		1	.62
İyilik Hali			1

$p < .05$

Tablo 10 incelendiğinde araştırmanın değişkenleri olan, arkadaşlık kalitesi, psikolojik dayanıklılık ve iyilik hali arasındaki korelasyon analizi sonucunda değişkenler arası ilişkiler ,05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Değişkenler arası korelasyon katsayılarından, arkadaşlık kalitesiyle psikolojik dayanıklılık ve iyilik hali orta düzeyli pozitif ve anlamlı olarak ilişkili, psikolojik dayanıklılık ile iyilik hali orta düzeyli pozitif ve anlamlı ilişkili bulunmuştur. Bu da arkadaşlık kalitesi arttıkça psikolojik dayanıklılığın ve iyilik halinin de arttığını ve psikolojik dayanıklılık arttıkça iyilik halinin de arttığı anlamına gelmektedir.

### 3.2. Gruplar Arası Karşılaştırmalar

**Tablo 11:** Cinsiyete Göre Arkadaşlık Kalitesi Puanlarının T Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Kız	179	17.11	3.293	3.205	.954
Erkek	138	15.90	3.385		

Tablo 11 incelendiğinde, kız öğrencilerin arkadaşlık kalitesi puan ortalaması 17.11 iken, erkek öğrencilerin arkadaşlık kalitesi puanları ortalaması 15.90 şeklinde tespit edilmiştir. İki grubun elde ettiği puanlar arasında istatistiksel olarak bir farkın bulunup bulunmadığı t testi ile kontrol edildiğinde aradaki farkın .05 düzeyinde anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ( $t= 3.205, p>.05$ ).

**Tablo 12:** Cinsiyete Göre Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının T Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Kız	179	19.27	2.197	2.749	.999
Erkek	138	18.60	2.138		

Tablo 12 incelendiğinde, kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılık puan ortalaması 19.27 iken, erkek öğrencilerin psikolojik dayanıklılık puanları ortalaması 18.60 şeklinde tespit edilmiştir. İki grubun elde ettiği puanlar arasında istatistiksel olarak bir farkın bulunup bulunmadığı t testi ile kontrol edildiğinde aradaki farkın .05 düzeyinde anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ( $t= 2.749, p>.05$ ).

**Tablo 13:** Cinsiyete Göre İyilik Hali Puanlarının T Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Kadın	179	14.96	1.972	.508	.996
Erkek	138	14.85	1.921		

Tablo 13 bakıldığında, kız öğrencilerin iyilik hali puanlarının ortalaması 14.96 iken, erkek öğrencilerin iyilik hali puanları ortalaması 14.85 şeklinde tespit edilmiştir. İki grubun elde ettiği puanlar arasında istatistiksel olarak bir farkın bulunup bulunmadığı t

testi ile kontrol edildiğinde aradaki farkın .05 düzeyinde anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (t= .508, p>.05).

**Tablo 14:** Algılanan Dışadönüklük Ve İçedönüklük Durumuna Göre Arkadaşlık Kalitesi Puanlarının T Testi Sonuçları

Değişkenler	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Dışadönüklük	180	17.12	3.227	3.248	.323
İçedönüklük	134	15.87	3.497		

Tablo 14 bakıldığında, kendini dışadönük algılayan öğrencilerin arkadaşlık kalitesi puanlarının ortalaması 17.12 iken, kendini içedönük algılayan öğrencilerin arkadaşlık kalitesi puanları ortalaması 15.87 şeklinde tespit edilmiştir. İki grubun elde ettiği puanlar arasında istatistiksel olarak bir farkın bulunup bulunmadığı t testi ile kontrol edildiğinde aradaki farkın .05 düzeyinde anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (t= 3.248, p>.05).

**Tablo 15:** Algılanan Dışadönüklük Ve İçedönüklük Durumuna Göre Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının T Testi Sonuçları

Değişkenler	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Dışadönüklük	180	19.70	2.013	7.104	.758
İçedönüklük	134	18.04	2.071		

Tablo 15 incelendiğinde, kendini dışadönük algılayan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık puanlarının ortalaması 19.70 iken, kendini içedönük algılayan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık puanları ortalaması 18.04 şeklinde tespit edilmiştir. İki grubun elde ettiği puanlar arasında istatistiksel olarak bir farkın bulunup bulunmadığı t testi ile kontrol edildiğinde aradaki farkın .05 düzeyinde anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (t= 7.104, p>.05).

**Tablo 16:** Algılanan Dışadönüklük Ve İçedönüklük Durumuna Göre İyilik Hali Puanlarının T Testi Sonuçları

Değişkenler	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Dışadönüklük	180	15.53	1.764	6.824	.496
İçedönüklük	134	14.11	1.884		

Tablo 16 incelendiğinde, kendini dışadönük algılayan öğrencilerin iyilik hali puanlarının ortalaması 15.53 iken, kendini içedönük algılayan öğrencilerin iyilik hali puanları ortalaması 14.11 şeklinde tespit edilmiştir. İki grubun elde ettiği puanlar arasında istatistiksel olarak bir farkın bulunup bulunmadığı t testi ile kontrol edildiğinde aradaki farkın .05 düzeyinde anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ( $t= 6.824, p>.05$ ).

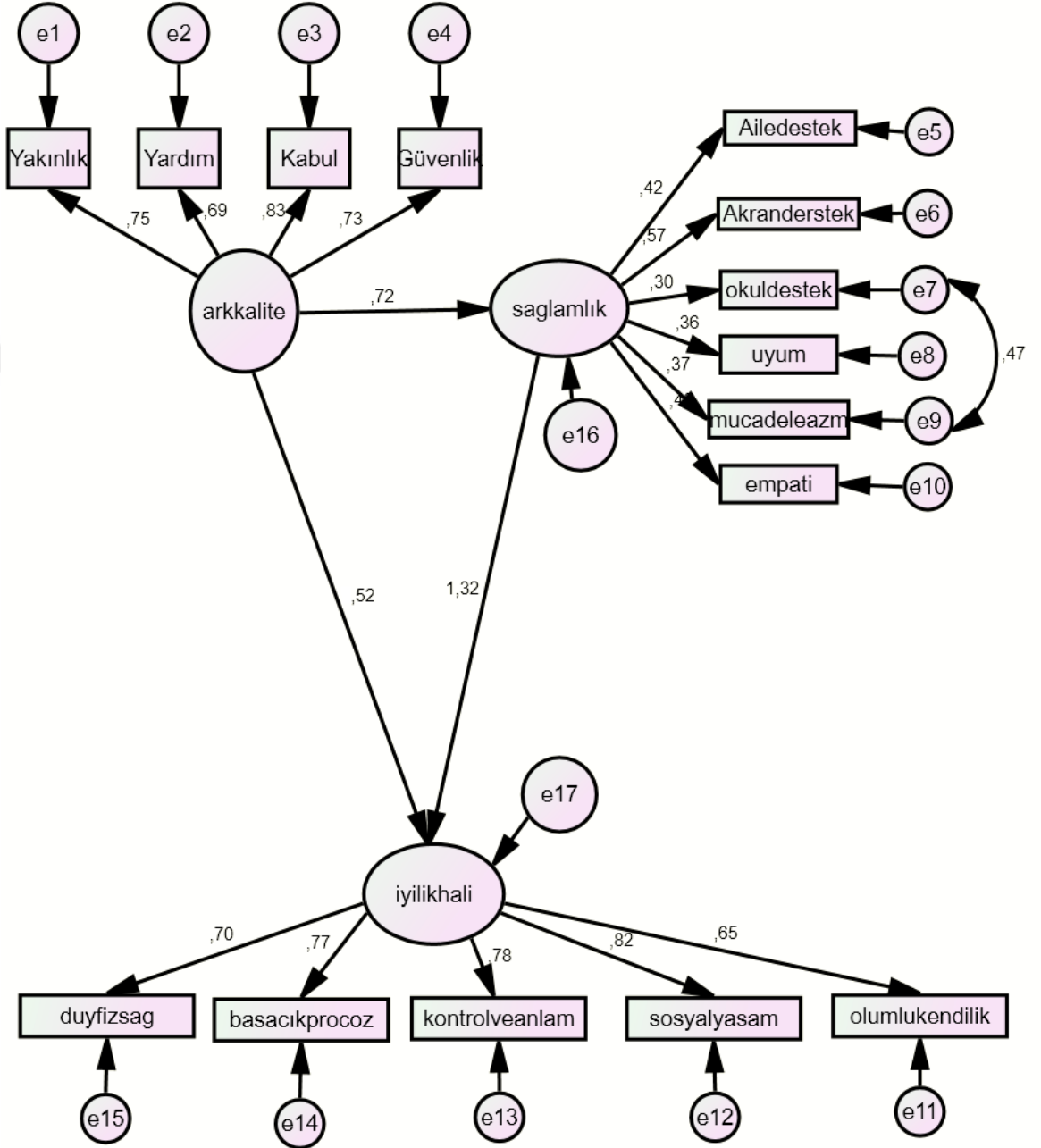
### 3.3. Yapısal Eşitlik Modeli Analizi

**Tablo 17:** Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler

<i>Olçüm</i>	<i>İyi Uyum</i>	<i>Kabul Edilebilir Uyum</i>	<i>Modelin Uyum</i>
$(X^2/sd)$	$\leq 3$	$\leq 4-5$	2.4
RMSEA	$\leq 0.05$	0.06-0.08	0.07
SRMR	$\leq 0.05$	0.06-0.08	0.05
NFI	$\geq 0.95$	0.94-0.90	0.91
CFI	$\geq 0.97$	$\geq 0.95$	0.96
GFI	$\geq 0.90$	0.89-0.85	0.92
AGFI	$\geq 0.90$	0.89-0.85	0.89
TLI	$\geq 0.95$	0.94-0.90	0.92

Tablo 17’de yer alan uyum değerlerine bakıldığında,  $X^2/sd = 2.4$ , RMSEA= 0.07, SRMR=0.05, NFI =0.91, CFI = 0.96, GFI =0.92, AGFI= 0.89 ve TLI = 0.92, olarak bulunmuştur. Genel anlamda, modelin arzulanan seviyede uyum değerlerine sahip olduğu anlaşılmaktadır (Bollen, 1989; Browne ve Cudeck, 1993; Byrne, 2010; Hu ve Bentler, 1999; Kline, 2011; Tanaka ve Huba, 1985). Teste tabi tutulan tek faktörlü model Şekil 3’te gösterilmiştir. Modelde gösterilen tüm yollar 0,01 düzeyinde anlamlıdır.

Şekil 1: Yapısal Eşitlik Modeli Analiz Sonucu



**Tablo 18:** Ergenlerin İyilik Halleri, Arkadaşlık Kalitesi Ve Psikolojik Sağlık Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkilere Yönelik Model

Yordayıcı Değişken	Bağımlı Değişken	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Standart Hata	Kritik Değer
Arkadaşlık kalitesi	Psikolojik Sağlık	.72	.72	0	.04	6.33 *
Arkadaşlık kalitesi	İyilik Hali	.52	.42	.10	.07	3.59 *
Psikolojik Sağlık	İyilik Hali	1.32	1.32	0	.31	4.21 *

<sup>a</sup> Toplam etki = Doğrudan etki + Dolaylı etki, \* $p < 0.01$ , \*\* $p < 0.05$ .

Tablo 18 incelendiğinde, iyilik halini etkileyen en önemli bağımsız değişkenin ( $t=4.21$ ,  $p<0.01$ ) psikolojik sağlık olduğu görülmektedir. Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri  $\beta= 1.32$  olarak bulunmuştur. Ergenlerin psikolojik sağlık düzeyleri ile iyilik hali düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, ergenlerin psikolojik sağlık düzeyleri arttıkça iyilik hali düzeylerinin de artacağını ortaya koymuştur.

Modelde iyilik halini etkileyen diğer önemli değişkenin ( $t= 3.59$ ,  $p<0.01$ ) arkadaşlık kalitesi olduğu görülmektedir. Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri  $\beta= 0.52$  olarak bulunmuştur. Ergenlerin arkadaşlık kalitesi ile iyilik hali düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, ergenlerin arkadaşlık kalitesi arttıkça iyilik hali düzeylerinin de artacağını ortaya koymuştur.

Ayrıca test edilen modelde, psikolojik sağlamlığı etkileyen en önemli bağımsız değişkenin ( $t=6.33$ ,  $p<0.01$ ) arkadaşlık kalitesi olduğu görülmektedir. Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri  $\beta= 0.72$  olarak bulunmuştur. Ergenlerin arkadaşlık kalitesi ile

psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, ergenlerin arkadaşlık kalitesi arttıkça psikolojik sağlamlık düzeylerinin de artacağını ortaya koymuştur.





## SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu bölümde , ergenlik dönemindeki lise öğrencilerinin, arkadaşlık kaliteleri, psikolojik sağlamlık düzeyleri ve iyilik hali düzeyleri arasında yordayıcı ilişkiler olup olmadığını analiz edilmesi sonucu elde edilen sonuçlara ilişkin tartışma ve değerlendirmelere yer verilmiştir.

Araştırmanın sonuçları incelendiğinde, iyilik halini etkileyen en önemli bağımsız değişkenin psikolojik sağlamlık olduğu görülmektedir. Ergenlerde psikolojik sağlamlık ve iyilik hali değişkenleri arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, olumlu doğrultuda doğrusal bir bağlantı olduğu görülmektedir. Bir diğer söyleyişle elde edilen bulgular, ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça iyilik hali düzeylerinin de artacağını ortaya koymuştur. Modelde iyilik halini etkileyen diğer önemli değişkenin arkadaşlık kalitesi olduğu görülmektedir. Ergenlerin arkadaşlık kalitesi ile iyilik hali seviyeleri arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, olumlu doğrultuda doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Bir diğer söyleyişle elde edilen sonuçlar, ergenlerin arkadaşlık kalitesi arttıkça iyilik hali seviyelerinin de artış eğilimi göstereceğini ortaya koymuştur. Ayrıca test edilen modelde, psikolojik sağlamlığa etkide bulunan en önemli bağımsız değişkenin arkadaşlık kalitesi olduğu görülmektedir. Ergenlerin arkadaşlık kalitesi ile psikolojik sağlamlık seviyeleri arasındaki yordayıcı ilişkiler tetkik edildiğinde, olumlu yönde doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Bir diğer söyleyişle elde edilen sonuçlar, ergenlerin arkadaşlık kalitesi arttıkça psikolojik sağlamlık düzeylerinin de artacağını ortaya koymuştur.

Literatürde, ergenlerin iyilik halleri, arkadaşlık kaliteleri ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki yordayıcı ilişkileri araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda literatürdeki, araştırma konusu ile ilişkili bulunan çalışmalar ve sonuçlarına yer verilmiştir.

Araştırmanın bulgularına göre iyilik halini etkileyen en önemli değişkenin psikolojik sağlamlık olduğu görülmektedir. Psikolojik sağlamlık, bireyin hayatında olumsuz bir durum ve çatışmayla yüzleştğinde, risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin etkileşimi sonrası meydana gelen süreçte, bireyin hayatındaki değişimlere uyum sağlaması ve psikolojik bütünlüğünü koruması durumunu içermektedir (Kararımak, 2006). Grant ve

diğerleri (2009) araştırmalarında psikolojik dayanıklılık yetisine sahip bireylerin verimlilik ve iyilik hallerinin arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu anlamda araştırmanın bulguları sonuçlarla paralellik göstermektedir. Park ve diğerleri, (2004) yaptıkları araştırmada pozitif kişilik özellikleri ile iyilik hali arasında olumlu doğrultuda anlamlı bir bağlantı bulmuştur. Bu bağlamda araştırmanın bulguları sonuçlarla uyum göstermektedir çünkü psikolojik sağamlık ve pozitif arkadaşlık ilişkileri olumlu yetiler olarak değerlendirilebilirler ve bu değerkenler sonuçlarda iyilik haline katkı yapan ve pozitif anlamla ilişkili değerkenler olarak bulunmuştur. Toprak (2014) araştırmasında mutluluk ve psikolojik sağamlık değerkenleri arasında anlamlı bir ilişki gözlemlemiş ve mutluluğun psikolojik sağamlığın anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu anlamda araştırmanın bulguları yazınla tutarlıdır. İyilik halini mutluluğu kapsayan bir olgu olarak ele alabiliriz çünkü pozitif psikolojinin merkezinde yer alan ve yaşam doyumunu yordayan en önemli ve kapsamlı kavram iyilik hali kavramıdır ve mutluluk ile ilişkisi barizdir. Utsey ve diğerleri, (2008) yaptıkları araştırmada psikolojik sağamlık ve iyimserlik arasında olumlu doğrultuda anlamlı bir bağlantı bulmuşlardır. Bu bağlamda araştırmanın bulguları bu sonuçlarla paralellik göstermektedir. Mutluluk değerkeninde olduğu gibi iyimserlik değerkeni de iyilik hali ile ilişkili bir kavram olarak ele alınabilir. Dunn ve diğerleri, (2008) yaptıkları araştırmada psikolojik sağamlık ve iyilik hali, genel sağlıklılık düzeyi arasında olumlu doğrultuda anlamlı bir bağlantı bulmuşlardır ve araştırmanın bulguları sonuçlarla benzerdir. şencan, (2009) yaptığı araştırmada sosyal destek ile sosyal destek beklentisi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Ayrıca cinsiyete göre sosyal destek düzeyinde anlamlı bir farklılık bulamamıştır bu bağlamda araştırmanın bulguları çalışma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Hutchinson ve diğerleri, (2010) yaptıkları araştırmada pozitif mizaç özellikleri ile psikolojik sağamlık ve yaşam doyumunu arasında olumlu doğrultuda anlamlı bir ilişki bulmuşlardır ve araştırmanın bulguları yazınla uyumludur. Burns ve diğerleri, (2011) yaptıkları araştırmada iyilik hali ve psikolojik sağamlık ve bilişsel sağlık arasında olumlu doğrultuda anlamlı bir ilişki olduğunu saptamışlardır ayrıca iyilik hali ile depresyon düzeyi arasında olumsuz doğrultuda anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Bu bağlamda çalışmanın bulguları sonuçlar ile paralellik göstermektedir. Sourı ve diğerleri, (2011) yaptıkları araştırmada psikolojik sağamlık, mutluluk ve iyimserlik değerkenlerini

arasında yordayıcı ilişkiler olduğunu bulmuşlardır ve bu bulgular sonuçlar ile benzerlik göstermektedir.

Araştırmanın yapısal eşitlik modeline bakıldığında iyilik halini etkileyen diğer önemli değişkenin arkadaşlık kalitesi olduğu görülmektedir. Sosyal destek herkesin hayatında önemli bir değişken olsa da ergenlik gelişim döneminde diğer gelişim dönemlerine kıyasla daha büyük önem ifade etmektedir. Ergenlerin sosyal destek algılarının pozitif olması ergenlerin olumsuz davranışlar ve bilişsel problemler gibi risklerin önüne geçilmesinde önemli rol oynamaktadır. Ergenlerin algıladıkları sosyal destek hem içinde buldukları gelişim evresinde karşılaşılabilecekleri risklerin önüne geçerken diğer yandan hedeflerine ulaşmada ergenlere yardımcı olmaktadır (Vietze ve diğerleri, 2010). Çalışmada arkadaşlık kalitesi dolayısıyla lise öğrencilerinin arkadaşları ile oluşturdukları pozitif ilişkilenmeler ve sosyal desteğin alt başlıklarından olan arkadaş desteği ele alınmıştır ancak literatürde arkadaşlık desteğini tek başına ele alan spesifik araştırmalar yer almadığından sosyal destek ile ilgili araştırmalara değinilecektir. Armstrong ve diğerleri, (2005) yaptıkları araştırmada sosyal destek ile aile içi iyilik hali ve psikolojik sağlamlık arasında olumlu doğrultuda anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bu bağlamda araştırmanın bulguları çalışmanın sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Arancı (2015) yaptığı araştırmada demans hastalarının çevrelerinden gördükleri destek ile kendilerini iyi hissetme seviyeleri arasında olumlu doğrultuda anlamlı bir ilişki bulmuştur. Araştırmanın bulguları çalışmanın sonuçları ile tutarlılık içerisindedir. Bingöl (2013) yaptığı çalışmada maruz kalınan siber zorbalık ve özellikle öğretmenlerden ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bu bağlamda öğrencilerin kendilerini daha iyi hissetmeleri siber zorbalık çatışmasının psikolojileri üzerinde oluşturduğu negatif etkilerden kurtulmalarını sağlayan dayanıklılığı sosyal desteğin sağlaması çıkarımı çalışmanın sonucu ile uyum göstermektedir. Tozkoparan (2014) yaptığı çalışmada akran ilişkileri ile bireyin ailesinden algıladığı destek arasında olumlu doğrultuda anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bu bağlamda araştırmanın bulguları aile desteği ve arkadaşlık ilişkilerinin birbirinden uzak kavramlar olmadığını birbirini destekleyen ve toplamda bireyin pozitif ruh haline katkı sağlayan değişkenler oldukları sonucunu vermektedir ve çalışmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Erdeğer (2001) yaptığı çalışmada lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal

destek düzeyleri ile yalnızlık duyguları arasında olumsuz doğrultuda anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu çalışmanın sonuçları ile uyum göstermektedir. Ayrıca Erdeğer (2001) kız ve erkek öğrenciler arasında sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulmuş ve kız öğrencilerin sosyal destek algılarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ulaşılan bu bulgu çalışadan elde edilen sonuçlarla çelişki göstermektedir. Bu farklılığın oluşmasında İstanbul ve Ankara ilinin sosyo kültürel yapılanması sebep gösterilebilir. Ankaradaki öğrencilerin İstanbuldakilere kıyasla daha fazla kolektif kültür yapılanması içerisinde oldukları ve bu anlamda bir fark olduğu düşünülebilir. Şahin, (2011) yaptığı çalışmada sosyal destek ile kendini açma ve bireylerin öznel iyi oluş seviyeleri arasında olumlu doğrultuda anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu bağlamda araştırmanın bulguları çalışmanın sonuçları ile tutarlılık göstermektedir.

Ayrıca test edilen modelde, psikolojik sağlamlık ve arkadaşlık kalitesi arasında da olumlu yönde doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir.

Rahat (2014) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin okullarına uyumları ile sosyal destek arasında olumlu doğrultuda anlamlı bir ilişki bulunmuştur ve özellikle sosyal destek alt boyutlarından aile ve arkadaş desteğinin psikolojik sağlamlık ile daha yüksek anlamda bir ilişki olduğunu saptamıştır. Bu bağlamda araştırmanın bulguları çalışmanın sonucuyla paralellik göstermektedir. Turan (2014) yaptığı çalışmada ergenlik dönemindeki bireylerin çocukluk örselenmeli ile psikolojik sağlamlıkları ve algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca psikolojik sağlamlık ve sosyal destek değişkenleri arasında da olumlu doğrultuda anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. Bu bağlamda araştırmanın bulguları çalışmanın sonuçları ile uyum göstermektedir. Yamaç (2009) yaptığı çalışmada bireylerin algıladıkları sosyal destek ile stres düzeyleri arasında olumsuz doğrultuda anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır ayrıca bireylerin sahip oldukları yakın arkadaş sayısı stres düzeyleri arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişki saptamıştır. Araştırmanın bulguları ele alındığında stres düzeyinin yüksek olması psikolojik sağlamlık konusunda risk faktörleri arasında yer almaktadır ve bu anlamda stres düzeyini düşüren değişkenler psikolojik sağlamlığa destek sağlayacaktır bu anlamda araştırma bulguları çalışmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Fırat (2015) yaptığı çalışmada ailelerinin yanında kalan öğrencilerin sosyal destek puanları ile yurtda kalan öğrencilerin sosyal destek puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu

sonucuna ulaşmıştır. Yurttan kalan öğrencilerin sosyal destek alt boyutlarından arkadaş ve öğretmen destek puanlarının ailesinin yanında kalan öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bulguları değerlendirildiğinde ailelerinde özerkleşmeyi başaran öğrencilerin arkadaş ilişkileri ve sosyal başarılarının diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Ayrıca Fırat (2015) kız ve erkekler arasında sosyal destek puanları bakımından anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşmıştır bu bağlamda araştırmanın bulguları çalışmanın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Dikmeer (1997) sosyal beceri eğitiminin öğrencilerin sosyal ilişkilerindeki içe dönüklük düzeylerinde azalma sağladığı sonucuna ulaşmıştır bu doğrultuda çalışmanın sonuçları ile uyum göstermemektedir çalışma sonucunda içedönüklük ve dışadönüklük ile araştırmanın bağımlı değişkenleri olan iyilik hali, psikolojik sağlık ve arkadaşlık kalitesi arasında anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Bunun nedeni lise düzeyinde öğrencilerin bir yandan sosyallik ve arkadaş ilişkilerine önem verirken diğer yandan sahip oldukları benmerkezci düşünmenin sonucu olarak içsel süreçlerinin duygu ve davranışları üzerindeki etkisi ile bu gelişim dönemindeki bireylerin içedönüklüğe daha yatkın oldukları söylenebilir.

Ağaoğlu (2012) üniversite öğrencilerinin cinsiyet farklılıkları, iyilik hali alt boyutları ve özyeterlilik arasındaki farklılaşmayı incelemiş ve iyilik halinin alt boyutlarını; yaratıcı benlik, baş edici benlik, sosyal benlik, temel benlik ve fiziksel benlik ile özyeterlilik arasında cinsiyet farkı açısından anlamlı bir farklılaşmaya ulaşamamıştır bu bağlamda çalışmanın sonuçları açısından paralellik göstermektedir.

## KAYNAKÇA

### *Kitaplar*

Akın, A. (Ed.). (2013). *Güncel Psikolojik Kavramlar 1: Pozitif Psikoloji*. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Aydın, B. (2013). *Çocuk Ve Ergen Psikolojisi*.

Ergin, H., & Yıldız, S. A. (2010). *Gelişim psikolojisi*. Nobel Yayın Dağıtım.

Karasar, N. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (28. Bas.). Ankara: Nobel Akdemi Yayıncılık.

Kılıçcı, Y., & Sağlığı, O. R. (1989). *Şafak Ofset-Tipo Matbaacılık*.

Kulaksızoğlu, A. (2008). *Ergenlik psikolojisi*. Remzi Kitabevi.

Santrock, J. W. (2012). *Ergenlik*. Nobel Akademik Yayıncılık.

### ***Sürekli Yayınlar***

Adger, W. N. (2000). Social and ecological resilience: are they related?. *Progress in human geography*, 24(3), 347-364.

Ahmann, E., & Bond, N. J. (1991). Promoting normal development in school-age children and adolescents who are technology dependent: a family centered model. *Pediatric nursing*, 18(4), 399-405.

Akın, A., Karduz Adam, F. F., % Akın, Ü (2014). Arkadaşlık Kalitesi Ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenirliği. *Journal of Research in Education and Teaching*, 3(4), 378-383.

Amirkhan, J. H. (1990). Applying attribution theory to the study of stress and coping. *Attribution theory: Applications to achievement, mental health, and interpersonal conflict*, 79-102.

Baldwin, A. L., Baldwin, C. P., Kasser, T., Zax, M., Sameroff, A., & Seifer, R. (1993). Contextual risk and resiliency during late adolescence. *Development and psychopathology*, 5(4), 741-761.

Barker, R. G., & Wright, H. F. (1951). One boy's day; a specimen record of behavior.

Baum, A. (1990). Stress, Intrusive Imagery, and Chronic Distress. *Healty Psychology*, 9, 653-675

Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological science in the public interest*, 4(1), 1-44.

- Bernard, B. (1991). *Fostering Resilience in Kids: Protective Factors in the Family. School and Community. Portland: Western Center for Drug-Free Schools and Communities.*
- Betton, A. C. (2001). *Psychological well being: a comparison of correlates among minority and non-minority female college students* (Doctoral dissertation, Ohio State University).
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of personality and social psychology, 70*(2), 349.
- Bradburn, N. M. (1969). The structure of psychological well-being.
- Bulut, S., Doğan, U., & Altundağ, Y. (2013). Adolescent psychological resilience scale: validity and reliability study. *Contemporary Psychology, Suvremena Psihologija, 16*(1), 21-32.
- Butt, D. S., & Beiser, M. (1987). Successful aging: a theme for international psychology. *Psychology and aging, 2*(1), 87.
- Carpenter, B. N. (Ed.). (1992). *Personal coping: Theory, research, and application.* ABC-CLIO.
- Carpentieri, S. C., Mulhern, R. K., Douglas, S., Hanna, S., & Fairclough, D. L. (1993). Behavioral resiliency among children surviving brain tumors: A longitudinal study. *Journal of Clinical Child Psychology, 22*(2), 236-246.
- Chirkov, V., Ryan, R. M., Kim, Y., & Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: a self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of personality and social psychology, 84*(1), 97.



- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling & Development, 77*(2), 141-152.
- Cicchetti, D. E., & Cohen, D. J. (1995). *Developmental psychopathology, Vol. 1: Theory and methods*. John Wiley & Sons.
- Cicchetti, D., & Blender, J. A. (2006). A Multiple-Levels-of-Analysis Perspective on Resilience. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1094*(1), 248-258.
- Cotton, S.R. (1999). Marital Status and Mental Healty Revisited: Examining the Importance of Risk Factors and Resources Family Relations, *48*(3), 225-234.
- Cowen, E. L. (1994). The enhancement of psychological wellness: Challenges and opportunities. *American journal of community psychology, 22*(2), 149-179.
- Crocker, J., Luhtanen, R., Blaine, B., & Broadnax, S. (1994). Collective self-esteem and psychological well-being among White, Black, and Asian college students. *Personality and social psychology Bulletin, 20*(5), 503-513.
- Dalal, F. (2000). Ethnic tradition: a source of emotional well-being or a cause of emotional pain?. *European Journal of Psychotherapy, Counselling & Health, 3*(1), 43-60.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542-575.

- Diener, E., & Diener, M. (2009). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. In *Culture and well-being* (pp. 71-91). Springer Netherlands.
- Diener, E., & Scollon, C. (2003, October). Subjective well-being is desirable, but not the summum bonum. In *University of Minnesota Interdisciplinary Workshop on Well-Being* (pp. 23-25).
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological science*, *13*(1), 81-84.
- Diener, E., & Suh, E. (1998). Age and Subjective Well-being: An International Analysis. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, *17*, 304-324.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, *63*, 19-21.
- Eckersley, R. (1993). Failing a generation: The impact of culture on the health and well-being of youth. *Journal of Paediatrics and Child Health*, *29*(s1).
- Ed, D., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276-302.
- Felsten, G., & Wilcox, K. (1993). Relationships between life stress and performance in sports: Much theory, but very little data. *Journal of Sport Behavior*, *16*(2), 99.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1986). Stress processes and depressive symptomatology. *Journal of abnormal psychology*, *95*(2), 107.
- Furnham, A., & Cheng, H. (2000). Lay theories of happiness. *Journal of happiness studies*, *1*(2), 227-246.

- Gallatin, J. (1980). Theories of adolescence. *Understanding adolescence (4th edition)*. Adams JF (ed). Boston: Allyn and Bacon.
- Garnezy, N., & Nuechterlein, K. (1972). Invulnerable children-fact and fiction of competence and disadvantage. *American Journal of Orthopsychiatry*, 42(2), 328-+.
- Gartner, J. (1996). Religious Commitment, Mental Health, and Pro-social Behavior: A Review of the Empirical Literature. In E.P. Shafranske (Ed.), *Religion and the Clinical Practice of Psychology* (s. 187-214). Washington, DC: American Psychological Association.
- Gizir, C. A. (2016). Psikolojik Sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28).
- Gizir, C. A., & AYDIN, G. (2006). Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 87-99.
- Gonzalez, R., & Padilla, A. M. (1997). The academic resilience of Mexican American high school students. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 19(3), 301-317.
- Gottman, J. M., & Parker, J. G. (1986). *Conversations of friends: Speculations on affective development*. Cambridge University Press.
- Greene, R. R. (2002). Human behavior theory: A resilience orientation. *Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research*, 1-27.
- Güloğlu, B., & Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 73-88.

- Hartup, W. W. (1996). The company they keep: Friendships and their developmental significance. *Child development*, 67(1), 1-13.
- Havighurst, R. J. (1963). Successful aging. *Processes of aging: Social and psychological perspectives*, 1, 299-320.
- Headey, B., & Wearing, A. J. (1992). *Understanding happiness: A theory of subjective well-being*. Longman Cheshire.
- Hill, P. C., & Butter, E. M. (1995). The role of religion in promoting physical health. *Journal of Psychology and Christianity*.
- Iwaniec, D., Larkin, E., & Higgins, S. (2006). Research review: Risk and resilience in cases of emotional abuse. *Child & Family Social Work*, 11(1), 73-82.
- Kararımkak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Kim, Y., & Seidlitz, L. (2002). Spirituality moderates the effect of stress on emotional and physical adjustment. *Personality and Individual Differences*, 32(8), 1377-1390.
- Kirby, L. D., & Fraser, M. W. (1997). Risk and resilience in childhood. *Risk and resilience in childhood: An ecological perspective*, 10-33.
- Kline, B. E., & Short, E. B. (1991). Changes in emotional resilience: Gifted adolescent females. *Roepel Review*, 13(3), 118-121.
- Korkut Owen, F. (2012). İyilik hali yıldızı modeli, uygulanması ve değerlendirilmesi. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(9), 24-33.

- Lawton, M. P. (1983). Environment and other determinants of well-being in older people. *The Gerontologist*, 23(4), 349-357.
- Lawton, M. P. (1994). Personality and affective correlates of leisure activity participation by older people. *Journal of Leisure Research*, 26(2), 138.
- Lazarus, R. S. (1990). Theory-based stress measurement. *Psychological inquiry*, 1(1), 3-13.
- Lee, G. R., Seccombe, K., & Shehan, C. L. (1991). Marital status and personal happiness: An analysis of trend data. *Journal of Marriage and the Family*, 839-844.
- Lösel, F., Bliesener, T., & Köferl, P. (1989). On the concept of invulnerability: Evaluation and first results of the Bielefeld project. *Children at risk: Assessment, longitudinal research, and intervention*, 186-219.
- Lu, L., Gilmour, R., & Kao, S. F. (2001). Cultural values and happiness: An East-West dialogue. *The Journal of social psychology*, 141(4), 477-493.
- Lucas, R. E., & Gohm, C. L. (2000). Age and sex differences in subjective well-being across cultures. *Culture and subjective well-being*, 3(2), 91-317.
- Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades.
- Luthar, S. S., & Zigler, E. (1992). Intelligence and social competence among high-risk adolescents. *Development and Psychopathology*, 4(2), 287-299.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). Research on resilience: Response

- to commentaries. *Child development*, 71(3), 573-575.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227.
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and psychopathology*, 19(3), 921-930.
- Masten, A. S., & Obradović, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York*.
- Masten, A. S., & Reed, M. G. (2002). J.(2002). Resilience in development. *Handbook of positive psychology*, 74-88.
- Masten, A. S., Cutuli, J. J., Herbers, J. E., & Reed, M. G. (2009). 12 Resilience in Development. *The Oxford handbook of positive psychology*, 117.
- McCandless, B. R. (1970). Adolescents: Behavior and development.
- Mead, M. (1928). The Role of the Individual in Samoan Culture. *The Journal of the Royal Anthropological Institute of Great Britain and Ireland*, 58, 481-495.
- Michalos, A. C. (2017). Multiple discrepancies theory (MDT). In *Development of Quality of Life Theory and Its Instruments* (pp. 39-95). Springer International Publishing.
- Murphy, L. B. (1987). Further reflections on resilience. *The invulnerable child*, 84-105.

- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American psychologist*, 55(1), 56.
- Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2004). The indivisible self: An evidence-based model of wellness. *Journal of Individual Psychology*, 60, 234-244.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2010). İyilik hali (wellness) çalışma kitabı. Çev.: F. Korkut Owen) Ankara: Anı Yay.
- Okun, M. A., Stock, W. A., Haring, M. J., & Witter, R. A. (1984). Health and Subjective Well-Being: A Meta-Analysis. *The International journal of aging and human development*, 19(2), 111-132.
- Origlia, D. ve Ouillon, H.(1987). Ergenlikte kişilik. Ergenlik psikolojisi, 199-208
- Öğülmüş, S. (2001). *Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık*. 1. Ulusal çocuk ve suç sempozyumu: Nedenler ve önleme çalışmaları. Ankara, 29-30 Mart 2001.
- Peters, R. D. (1988). Mental health promotion in children and adolescents: An emerging role for psychology. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 20(4), 389.
- Pugliesi, K., & Shook, S. L. (1998). Gender, ethnicity, and network characteristics: variation in social support resources1. *Sex roles*, 38(3), 215-238.
- Rauh, H. (1989). The meaning of risk and protective factors in infancy. *European Journal of Psychology of Education*, 4(2), 161-173.
- Repetti, R. L. (1993). Short-term effects of occupational stressors on daily mood and health complaints. *Health Psychology*, 12, 125-125.

- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S., & Kumpfer, K. L. (1990). The resiliency model. *Health education, 21*(6), 33-39.
- Riddick, C. C., & Daniel, S. N. (1984). The relative contributions of leisure activities and other factors to the mental health of older women. *Journal of Leisure Research, 16*(2), 136.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American journal of orthopsychiatry, 57*(3), 316.
- Ryan, A. M. (2011). Peer relationships and academic adjustment during early adolescence. *The Journal of Early Adolescence, 31*(1), 5-12.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology, 57*(6), 1069.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science, 4*(4), 99-104.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology, 69*(4), 719.
- Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C., & Wing, E. H. (1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. *The self and society in aging processes, 247-278*.
- Ryff, C., & Singer, B. (2002). From social structure to biology. *Handbook of positive psychology, 63-73*.



Ryff, C.D. (1991, June). Development and Well-being in Midlife. Invited Address for Conference on Mid-Life Research, Murat Center, Cambridge, MA.

Sameroff, A. (2005). Early resilience and its developmental consequences. *Tremblay RE, Barr RG, Peters RDeV, eds. Encyclopedia on Early Childhood Development*, 1-6.

Schimmack, U., & Diener, E. (2003). Predictive validity of explicit and implicit self-esteem for subjective well-being. *Journal of Research in personality*, 37(2), 100-106.

Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2004). A beginner's guide to structural equation modeling. Psychology Press.

Seybold, K. S., & Hill, P. C. (2001). The role of religion and spirituality in mental and physical health. *Current Directions in Psychological Science*, 10(1), 21-24.

Siebert, A. (1999). How to develop survivor resiliency. <http://www.ihrivenet.com>. \_  
Viscott, D.(1996). *Emotional resilience: Simple truths for dealing with the unfinished business of your past*. New York: Harmony Books.

Simon, R. W. (2002). Revisiting the relationships among gender, marital status, and mental health. *American journal of sociology*, 107(4), 1065-1096.

Stack, S., & Eshleman, J. R. (1998). Marital status and happiness: A 17-nation study. *Journal of Marriage and the Family*, 527-536.

Stewart, M., Reid, G., & Mangham, C. (1997). Fostering children's resilience. *Journal of pediatric nursing*, 12(1), 21-31.

Sullivan, H. S. (1953). *The Interpersonal Theory*. New York.

- Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77-86.
- Thien, L. M., Razak, N. A., & Jamil, H. (2012). Friendship Quality Scale: Conceptualization, Development and Validation. Australian Association for Research in Education (NJ1).
- Turner, R. J. (1981). Social support as a contingency in psychological well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 357-367.
- VanderZee, K. I., Buunk, B. P., & Sanderman, R. (1997). Social support, locus of control, and psychological well-being. *Journal of Applied Social Psychology*, 27(20), 1842-1859.
- Wang, M. C., Haertel, G. D., & Walberg, H. J. (1997). Fostering Educational Resilience in Inner-City Schools. Publication Series No. 4.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063
- Wentzel, K. R., Barry, C. M., & Caldwell, K. A. (2004). Friendships in Middle School: Influences on Motivation and School Adjustment. *Journal of educational psychology*, 96(2), 195.
- Werner, E. E. (1989). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American journal of Orthopsychiatry*, 59(1), 72.
- Winefield, H. R., Winefield, A. H., & Tiggemann, M. (1992). Social support and psychological well-being in young adults: The Multi-Dimensional Support Scale. *Journal of personality assessment*, 58(1), 198-210.

## **Tezler**

Ağaoğlu, C. (2012). Cinsiyetleri farklı üniversite ikinci sınıf öğrencilerinin iyilik hali boyutlarına göre özyeterlik ve sürekli öfkelerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Akay, N. (1990). Lise öğrencilerine ilişkin bazı niteliklerin sosyal ve kişisel uyum düzeylerine etkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Akın, A., Karduz, D. Ö. F. F. A., & Akın, Ü. (2014). Arkadaşlık Kalitesi Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik Ve Güvenirliği.

Balabanlı, F. (1990). Öğretmen liselerinde okuyan öğrencilerin kişisel ve sosyal uyum düzeylerini etkileyen bazı etmenler. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Demirbaş, N. (2010). Yaşamda anlam ve yılmazlık. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Dikmeer, D. İ. (1997). Sosyal Beceri Eğitiminin Sosyal İçerik Dönük Ergenlerin İçerik Dönüklük Düzeyine Etkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.*

Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi,

Kaya, İ. (2015). Ergenlerin Çocukluk Dönemi İstismar Yaşantıları İle Davranış Problemleri ve Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesinde Otomatik Düşünceler ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü. Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi, Adana.

Santrock, J. W. (1996). *Adolescence: an introduction*. Brown & Benchmark Publishers.

Meriç, B. (1999). Grup içinde popüler olan gençlerin bazı kişilik özellikleri üzerine bir inceleme. *Yüksek lisans tezi*. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Özcan, B. (2005). *Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler karşılaştırması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Sprinthall, N. A. (1977). Psychology and teacher education: New directions for school and counseling psychology. *The Counseling Psychologist*, 6(4), 53-56.

Zaimoğlu, Z. Ve Büyükberber, Ç. "Adolesanlarda Toplumsal Destek Algısı", İzmir: Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Günleri, 1992.

## EKLER

### EK-1 BİREYSEL BİLGİ FORMU

Değerli öğrenci arkadaşlarım,

Bu anket lise öğrencilerinin kendilerini nasıl değerlendirdikleri ve arkadaşlarıyla olan ilişkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Cümlelerin doğru ya da yanlış cevapları bulunmamaktadır. Sizden cümleleri okuyup sizin duygu, düşünce ve davranışlarınıza en uygun olan seçeneği işaretlemeniz istenmektedir. Anket formuna kişisel bilgilerinizi yazmayınız. Bireysel bir değerlendirme yapılmayacaktır, anket sonuçları gizli tutulacaktır.

Lütfen boş bırakmayınız.

Yardımlarınız ve verdiğiniz samimi cevaplar için teşekkür ediyorum.

1. Yaş:.....
2. Cinsiyet: ( ) Kız ( ) Erkek
3. Okul türünüz:  
( ) Fen Lisesi ( ) Mesleki ve Teknik Lise  
( ) Anadolu Lisesi ( ) İmam Hatip Lisesi
4. Kaçınıcı sınıfsınız: ( ) Lise 1 ( ) Lise 2 ( ) Lise 3 ( ) Lise 4
5. Ailenizin gelir düzeyi:.....
6. Anne öğrenim durumu:  
( ) Okuma Yazma Bilmiyor ( ) İlkokul Mezunu ( ) Lise Mezunu  
( ) Okuma Yazma Biliyor ( ) Ortaokul Mezunu ( ) Üniversite Mezunu
7. Baba öğrenim durumu:  
( ) Okuma Yazma Bilmiyor ( ) İlkokul Mezunu ( ) Lise Mezunu  
( ) Okuma Yazma Biliyor ( ) Ortaokul Mezunu ( ) Üniversite Mezunu
8. Kendinizi okul başarınız bakımından ne noktada görüyorsunuz?  
( ) Çok Zayıf ( ) Zayıf ( ) Orta ( ) Başarılı ( ) Çok Başarılı
9. Arkadaşlarınızla okul dışında kaç saat görüşüyorsunuz?  
( ) Hiç ( ) 0-2 Saat ( ) 2-5 Saat ( ) 5 Saat ve Üstü
10. Dışadönüklük/İçedönüklük konusunda kendinizi nasıl değerlendirirsiniz?  
( ) Dışa Dönüğüm ( ) İçe Dönüğüm
11. Samimi (sırlarını paylaştığın) arkadaş sayınız:.....
12. Kaç kardeşsiniz:.....

## EK-2 ARKADAŞLIK KALİTESİ ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra arkadaşlarınızla olan ilişkilerinizde kendinizi 1'den (hiç katılmıyorum) 6'ya (tamamen katılıyorum) kadar değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Vereceğiniz cevapların doğru ya da yanlışı yoktur. Lütfen boş bırakmayınız.		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Çok Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Arkadaşlarımın verdiği her bilgiye inanırım.						
2	Arkadaşlarım asla sözünden dönmez.						
3	Arkadaşlarımın sırlarımı sızdırmayacağına eminim.						
4	Arkadaşlarım bana asla yalan söylemez.						

## EK-3 ERGEN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ

<b>Sevgili Öğrenciler:</b> Lütfen aşağıdaki maddeleri dikkatle okuyarak her maddede yer alan ifadenin size ne derece uygun olduğuna (sizi ne derece tanımladığına) karar veriniz. Vereceğiniz cevapların doğru ya da yanlışı yoktur. Verdiğiniz karara göre aşağıdaki ifadeleri dikkate alarak yanındaki boşluklardan bir tanesine çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen boş bırakmayınız. Samimi olarak cevap vereceğinize inanıyor ve katılımınızdan dolayı teşekkür ediyorum.		Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok Uygun
1	Ailem benimle gerçekten ilgilenir.				
2	Ailem başarılı olacağıma inanır.				
3	Ailemle eğlenceli zaman geçiririm				
4	Aile içinde alınan kararlarda fikirlerim dikkate alınır				

## EK-4 BEŞ FAKTÖRLÜ İYİLİK HALİ ÖLÇEĞİ ERGEN FORMU

Aşağıdaki maddeleri sizi yansıtmaya derecesine göre işaretleyin. Lütfen boş bırakmayınız. Teşekkürler.		Beni Hiç Yansıtmıyor	Beni Yansıtmıyor	Beni Yansıtmıyor	Beni Çok Yansıtmıyor
1.	Stresle başa çıkma biçimimden memnunum.				
2.	Sağlıklı beslenirim.				
3.	Yoğun çalıştığım zamanlarda bile sık sık gülebiliyorum.				
4.	Öfkemi kontrol edebilirim.				
5.	Gereksinim duyduğumda bana elinden gelen yardımı yapacak arkadaşlarım var.				

## ÖZGEÇMİŞ

Talha Şahin HAN

Yüksek Lisans Eğitimi: Nişantaşı Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji  
Yüksek Lisans Programı

Lisans Eğitimi (2010-2014): Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,  
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü

İlköğretim ve Lise Eğitimi (1999-2010): Mehmet Nuri Küçükköylü İlköğretim Okulu-  
Sarayönü Mehmet-Emine Akdoğan Anadolu Lisesi

İş Bilgileri: Milli Eğitim Bakanlığı Kabataş Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi (2014-):  
Okul Psikolojik Danışmanı ve Rehber Öğretmeni

Kişisel Bilgiler

Doğum yeri ve tarihi: Yunak, 23 Şubat 1992