

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

**ERGENLERDE BENLİK İMGESİ İLE PSİKOLOJİK  
DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Eda Cansu PURMUT**

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji  
Enstitü Bilim Dalı : Psikoloji**

**Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. İsak Pardo**

**EYLÜL – 2016**



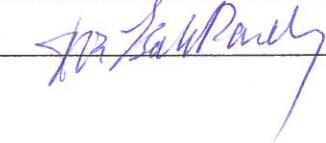
T.C.  
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ERGENLERDE BENLİK İMGESİ İLE PSİKOLOJİK  
DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ  
Eda Cansu PURMUT

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji  
Enstitü Bilim Dalı : Psikoloji

“Bu tez .../...../2016 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği ile kabul edilmiştir.”

JÜRİÜYESİ	KANAATİ	İMZA
Doç. Dr. Ali Hanyal SAE	Bakarılı	
YRD. DOÇ. DR. E. İlgin	Başarılı	
YRD. DOÇ. DR. İbrahim Paralo	Başarılı	

## **BEYAN**

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

**Eda Cansu PURMUT**

**30.09.2016**



## ÖNSÖZ

Bu tezin yazılması aşamasında, çalışmamı sahiplenerek titizlikle takip eden danışmanım Yrd. Doç. Dr. İsak Pardo'ya değerli katkı ve emekleri için içten teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca tez dönemimde bana manevi desteğini esirgemeyen ailem ve değerli eşim Aydın Purmut'a şükranlarımı sunarım.

**Eda Cansu PURMUT**

**30.09.2016**



# 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>SUMMARY</b> .....	<b>vii</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>BÖLÜM 1: KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE</b> .....	<b>11</b>
1.1. Benlik Nedir? .....	11
1.2. Benlik ile İlgili Diğer Kuramlar .....	22
1.2.1. Öz Belirleme Kuramı (Self- Determination Theory).....	22
1.2.2. Sembolik Etkileşimci Yaklaşım .....	23
1.2.3. Bilişsel Yaklaşım .....	25
1.3. Kültür ve Benlik .....	26
1.3.1. Özerk İlişkisel Benlik .....	26
1.4. Benlik Kavramı ile İlgili Yapılan Araştırmalar .....	29
1.5. Psikolojik Dayanıklılık Nedir?.....	33
1.5.1. Psikolojik Dayanıklılığa Etki Eden Risk ve Koruyucu Faktörler.....	38
1.5.1.1. Risk Faktörleri.....	38
1.5.1.2. Koruyucu Faktörler .....	39
1.6. Psikolojik Dayanıklılık İle İlgili Yapılan Çalışmalar .....	39
<b>BÖLÜM 2: YÖNTEM</b> .....	<b>45</b>
2.1. Araştırmanın Modeli .....	45
2.2. Evren ve Örneklem .....	45
2.3. Veri Toplama Araçları .....	45
2.3.1. Demografik Bilgi Formu .....	45
2.3.2. Offer Benlik İmgesi Ölçeği (OBİÖ).....	45
2.3.3. Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (EPDÖ).....	48
2.4. Verilerin Toplanması .....	51

2.5. Veri Analizi .....	52
<b>BÖLÜM 3: BULGULAR.....</b>	<b>55</b>
3.1. Katılımcıların Demografik Yapılarına İlişkin Betimleyici Frekans ve Yüzde Değerleri .....	55
3.2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Dair Bulgular .....	58
3.3. Araştırmaya Dair Bulgular .....	59
<b>BÖLÜM 4: SONUÇ .....</b>	<b>69</b>
4.1.Yaş Faktörüne İlişkin Bulgular .....	69
4.2.Cinsiyet Faktörüne İlişkin Bulgular .....	70
4.3.Okul Türüne İlişkin Bulgular .....	70
4.4.Annenin Eğitim Düzeyine Dair Bulgular.....	71
4.5.Babanın Eğitim Düzeyine Dair Bulgular .....	71
4.6.Kardeş Sayısına İlişkin Bulgular.....	71
4.7.Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik İmgesi Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular.....	72
<b>BÖLÜM 5: TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....</b>	<b>73</b>
5.1. Öneriler .....	78
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>81</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>90</b>
<b>EK-1: Demografik Bilgi Formu .....</b>	<b>90</b>
<b>EK-2: Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (EPDÖ).....</b>	<b>91</b>
<b>EK-3: Offer Benlik İmgesi Ölçeği (OBİÖ-50) .....</b>	<b>92</b>
<b>EK-4: Valilik İzin Belgesi.....</b>	<b>95</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>96</b>

## KISALTMALAR

**AFA** : Açımlayıcı Faktör Analizi

**BDÖ** : Beck Depresyon Ölçeği

**BUÖ** : Beck Umutsuzluk Ölçeği

**EPDÖ** : Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

**KMO** : Kaiser- Mayer Olkin Katsayısı

**KOÖ** : Kontrol Odağı Ölçeği

**OBÖ** : Offer Benlik İmgesi Ölçeği

**PÇE** : Problem Çözme Envanteri

## TABLO LİSTESİ

<b>Tablo 1:</b> EPDÖ ve OBİÖ' nün Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını İncelemek İçin Yapılan Kruskal Wallis Testi.....	59
<b>Tablo 2:</b> EPDÖ Ve OBİÖ'nün İkili Yaş Gruplarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Gösteren Mann-Whitney U Testi Sonuçları .....	60
<b>Tablo 3:</b> EPDÖ Ve OBİÖ'nün Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını İncelemek İçin Yapılan Mann-Whitney U Testi Sonuçları .....	62
<b>Tablo 4:</b> EPDÖ ve OBİÖ'nün Okul Türü Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını İncelemek İçin Yapılan Mann-Whitney U Testi Sonuçları .....	62
<b>Tablo 5:</b> EPDÖ ve OBİÖ'nün Annenin Eğitim Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını İncelemek İçin Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları .....	63
<b>Tablo 6:</b> EPDÖ ve OBİÖ'nün Babanın Eğitim Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını İncelemek İçin Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları .....	63
<b>Tablo 7:</b> OBİÖ'nün Babanın Eğitim Durumuna Göre İkili Gruplarda Farklılaşp Farklılaşmadığını İncelemek İçin Yapılan Mann-Whitney U Testi Sonuçları .....	64
<b>Tablo 8:</b> EPDÖ ve OBİÖ'nün Sahip Olunan Kardeş Sayısına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını İncelemek İçin Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları .....	65
<b>Tablo 9:</b> OBİÖ'nün Sahip Olunan Kardeş Sayısına Göre İkili Gruplarda Farklılaşp Farklılaşmadığını İncelemek İçin Yapılan Mann-Whitney U Testi Sonuçları .....	66
<b>Tablo 10:</b> EPDÖ ve OBİÖ Toplam Puanları Arasındaki İlişkiler İçin Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları .....	67
<b>Tablo 11:</b> EPDÖ ve OBİÖ Toplam Puanları Arasındaki İlişkinin Yaş Gruplarına Göre Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları .....	67
<b>Tablo 12:</b> EPDÖ ve OBİÖ Toplam Puanları Arasındaki İlişkinin Cinsiyet Gruplarına Göre Pearson Korelasyon Analizi .....	68



## ŞEKİL LİSTESİ

<b>Şekil 1:</b> Yetkinlik ve Kişiler Arası Mesafe Boyutları (Kağıtçıbaşı, 2012, s.197, alıntı).....	27
<b>Şekil 2:</b> Yetkinlik, Kişilerarası Mesafe Bağlamında Benlikler (Kağıtçıbaşı, 2005,alıntı) .....	28



<b>Tezin Başlığı:</b> Ergenlerde Benlik Algısı İle Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkiye Dair Çalışma	
<b>Tezin Yazarı:</b> Eda Cansu PURMUT	<b>Danışman:</b> Yrd. Doç. Dr. İsak PARDO
<b>Kabul Tarihi:</b>	<b>Sayfa Sayısı:</b> vii(ön kısım)+89(ana metin)+ 6 (ekler)
<b>Anabilimdalı:</b> Psikoloji	<b>Bilimdalı:</b> Psikoloji
<p>Bu araştırmanın amacı 14-18 yaşlar arasındaki ergenlerin benlik imgeleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bunun yanı sıra teorik anlamda benlik imgesi ve psikolojik dayanıklılık kavramlarıyla ilişkili olduğu düşünülen; cinsiyet, yaş, okul türü, ebeveynlerin eğitim durumu, sahip olunan kardeş sayısı gibi demografik özelliklerin de bu değişkenle ilişkileri araştırılmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır ve araştırmanın evrenini Giresun/Görece Anadolu Lisesi ile Ordu ilindeki özel bir lisenin 9. 10. 11. ve 12. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Örnekleme ise araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen 147'si kız, 99'u erkek olmak üzere toplamda 246 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplamak amacıyla Demografik Bilgi Formu, Offer Benlik İmgesi Ölçeği ve Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizi için SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 22.0 programı kullanılmıştır. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotlar (frekans, yüzde, ortalama, standart sapma) kullanılmış ve araştırmaya dair bulgular için Wilcoxon sıralama toplamı testi (Kruskal Wallis)ve Mann-Whitney U testi gibi non parametrik veri toplama yöntemleri ile analizler tamamlanmıştır. Sonuçlar % 95 aralığında, anlamlılık <math>p&lt;0,05</math> düzeyinde değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda benlik imgesindeki uyumsuzluk ve psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırma sonuçları; benlik imgesindeki uyumsuzluk düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin azaldığını göstermektedir. Ayrıca yaş, cinsiyet, ebeveynlerin eğitim durumu ile benlik imgesi uyumu arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.</p>	
<b>Anahtar Kelimeler:</b> Sosyal benlik, Benlik Algısı, Psikolojik Dayanıklılık.	

<b>Title of the Thesis:</b> A Study Examining the Interaction Between Adolescents' Self Image and Psychological Resilience	
<b>Aurhor:</b> Eda Cansu PURMUT	<b>Supervisor:</b> Ass. Prof. İsak PARDO
<b>Date:</b>	<b>Nu. Of pages:</b> vii(pre text)+89(main body)+6(app)
<b>Department:</b> Psychology	<b>Subfield:</b> Pscyology
<p>This research has been carried out to study the correlation between the self-image level and psychological resilience of adolescents aged between 14-18. Also, the correlation between self-image level and the demographic aspects which are considered to be theoritically related to self image such as gender, age, school type, educational background of the parents and the amount of siblings has been researched. This research is designed with relational screening model and the population of the survey is the 9th, 10th, 11th and 12th level students of Giresun/Görele Anatolian High School and a college in Ordu city. The sample of the research is the 246 voluntary students in which are 147 females and 99 males. Demographic Information Form, Offer Self Image Scale and Adolescent Psychological Resilience Scale have been used in order to collect data. For the statistical analysis of the data, SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 22.0 has been used. Evaluating the data, descriptive statistical methods have been used (frequency, percentage, mean and standard deviation)and the analyses of the data is measured by the non parametric methods like Wilcoxon rank-sum test (Kruskal Wallis) and Mann-Whitney U test. The results have been evaluated in 95% confidence interval and the level of significance is <math>p&lt;0,05</math>. The result of the study reveals that there is a significant negative correlation between the inconsistency of self image and psychological resilience. It also indicates that when the level of the inconsistency in self-image becomes higher, on the contrary, psychological resilience becomes weaker . The results of the study show that there is a significant difference between self-image level and the variates of age, gender and education level of the parents.</p>	
<b>Keywords:</b> Social self, Self Image, Psychological Resilience.	

## GİRİŞ

İnsanlar yaşam içerisinde günlük sıkıntılardan hayati olaylara uzanan birçok problem ve zorlukla karşılaşır. Bonanno ve Mancini (2008) çoğu bireyin hayatı boyunca en az bir tane potansiyel travma yaratan olayı tecrübe ettiğini belirtmişlerdir. “Potansiyel” kelimesi bu aşamada önemlidir, çünkü bu kelime insanların olaya nasıl tepki verdikleri ve olayın sonucunda travmanın oluşup oluşmayacağı ile ilgili farklılıklara dikkat çekmektedir. Örneğin; kimi bireyler günlük sıkıntılar altında bocalarken (DeLongis, Coyne, Dakof, Folkman & Lazarus, 1982), kimileri ise tecrübe edinme adına bu sıkıntılara pozitif reaksiyon göstermektedir (Bonanno, 2004). Psikolojik dayanıklılık ile ilgili çalışmalar, bazı bireylerin günlük hayatlarında tecrübe ettikleri zorluklara neden direnebildikleri hatta mücadele edebildiklerini anlamaya yöneliktir.

Psikoloji alanında, dayanıklılık ile ilgili ilk sorgulamalar, psikolojik sorunlara neden olan risk faktörlerinden bireyin güçlü yanlarının belirlenmesine kadar uzanır (Richardson, 2002). Daha sonrasında artan bir şekilde, araştırmacılar, kişilerin; özellikle de yoksulluk, mental problemleri olan ebeveynlere sahip olma gibi zor şartlar içinde yaşayan genç bireylerin, karakteristik özelliklerini tanımlamaya odaklanmışlardır (Garmezy, 1991; Rutter, 1990; Werner & Smith, 1992). Bu özelliklerden bazıları; kolay geçinilebilir olma, yüksek öz-güven, yetenekleri kullanma ve aile içi ve dışında motive edici bir çevreye sahip olmadır. Bu nedenle, dayanıklılığı araştıran ilk araştırmaların çarpıcı yanı, bireyi, stres faktörlerinden koruyan ve çevresel şartlara adapte olanlar ile desteğe ihtiyacı olanlar şeklinde ayırmalarıdır. 1990'ların başında, dayanıklılık araştırmalarının odak noktası koruyucu faktörlerin anlaşılmasından, bireylerin tecrübe ettikleri aksiliklerin üstesinden gelme sürecini kavramaya dönüşmüştür (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000).

Son yirmi yılı aşkın bir süredir, psikologların, desteğe ihtiyaç duyduğu durumda insanın tutum, davranış ve duygu durumlarına yönelik algılamaları, şirketler (Riulli & Savicki, 2003), eğitim sektörü (Gu & Day, 2007), askeri yapı (Palmer, 2008), sportif performans (Galli & Vealey, 2008) ve toplumlar (Brennan, 2008) da içinde olmak üzere dayanıklılığın birçok duruma göre açıklanmasıyla birlikte hızla değişmiştir. Ne var ki, dayanıklılık ile ilgili yapılan çalışmaların temel zorluklarından biri de dayanıklılığın tanımlanması ve kavramsallaştırılmasında mutabakata varılamamasıdır. Örneğin;

dayanıklılığın yapısı; mizaç, süreç veya netice gibi farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Kavramlar, araştırmacılara sorgulamanın gerçekliğini, yönünü ve doğasını belirlemede yardımcı olacak teorik sınırlamalar getirdiğinden dolayı, bu tanımsal karmaşa aslında önemli bir yol göstericidir. Aynı zamanda, Davydov, Stewart, Ritchie, ve Chaudieu (2010) son dönemde kavramsal farklılıkların, dayanıklılık araştırmalarının sonuçlandırılmasını ve değerlendirilmesini engellediğini, meta-analizleri kısıtladığını ve ölçüm gerekçelerinin tanımlanmasını zorlaştırdığını gözlemlemişlerdir. Bu sebeple, ilk aşamada, kavramsal bütünlükten, bu alandaki şeffaflığın dikkate alınması gerektiği sonucuna varmışlardır.

Dayanıklılık, terimsel anlam olarak zor koşullardan kolaylıkla sıyrılabilme ve dirayetli olabilme demektir (Soanes & Stevenson, 2006). Bu terim bilimsel alanda Fizik ve Matematik içerisinde de yer almaktadır. İnsan ilişkilerinde kullanılan anlamına gelince, literatürde dayanıklılığın birçok anlamı öne sürülmüştür. Tanımlama, genellikle, yapılan araştırmanın türü, araştırmacıların eğilimi ve örneklem popülasyonunun sosyo-kültürel ve tarihsel kapsamı çerçevesinde oluşturulur. Tanım oluşturmanın birçok yolu olmasına rağmen, çoğu tanım iki önemli kavram temeline kurulmuştur; zorluk ve pozitif adaptasyon. Bu kavramlar dayanıklılıkla ilgili literatüre Luthar ve arkadaşları (Luthar, 2006; Luthar & Cicchetti, 2000; Luthar et al., 2000b) tarafından girdiğinden beri, araştırmacılar tarafından birçok tepki ve tartışmayı üzerlerine çekmişlerdir. Birçok araştırmacı, dayanıklılık kavramını yapılandırabilmek için, hem zorluk hem de pozitif adaptasyon kavramlarını belirginleştirmek gerektiği konusunda hem fikir olmuşlardır. Fakat, bu kavramları açıklamadaki tutarsızlıklar kavramların anlamları hakkında karışıklığa sebep olmuş ve bu durum bilim adamlarını dayanıklılığın bilimsel değerini sorgulamaya sevk etmiştir (Bodin & Winman, 2004). Bundan dolayı, niçin farklı yaklaşımların baskın çıktığını, ortaya çıkarılan sonuçları, biriken bilgileri, teorik açıklamalardaki mantıksal zayıflıkları ve güçlü yanları anlayabilmek için tanımdan kaynaklı endişeleri temizlemek gerekmektedir.

“Zorluk” kavramının terimsel anlamının dışında, Luthar ve Cicchetti (2000) zorlukların, bireyin uyum güclüğü ile bağdaşan tipik negatif hayat şartlarını kapsadığını belirtmişlerdir. Bu tanımlama zorluğun “risk kavramıyla yakından ilgili olarak” bilinen anlamına yeni bir bakış açısı getirirken, diğer araştırmacılar zorluğu; “problemlere,

talihsizliğe ve travmaya bağlı olan herhangi zorluk ve acı çekme” olarak tanımlayarak daha az katı bir yaklaşım sergilemişlerdir (Jackson, Firtko & Edenborough, 2007). Davis, Luecken ve Lemery-Chalfant (2009b), misafir editör olarak görev aldıkları “Journal Of Personality” dergisinde “Günlük Hayatta Dayanıklılık” yazılarında, çoğu insan için karşılaşılan zorlukların büyük bir felaket anlamı taşımadığını, bunların genellikle günlük hayatta yer alan daha makul hasarlar olduğunu belirtmişlerdir. Onlar, derginin aynı sayısında diğer araştırmacılar ile sundukları çalışmalarında, günlük hayatta karşılaşılan stres faktörleri, ağır suçlamalar ve yaygın olaylar çerçevesinde pozitif adaptasyonun altında yatan sebepleri incelemişlerdir (Sameroff & Rosenblum, 2006). Son yıllarda, Davydov vd. (2010) dayanıklılık mekanizmasının duruma bağlı değişkenliğini tartışmaya açmıştır ve iş stresi gibi her gün karşılaşılan düzenli sıkıntılardan (hafif zorluk), yakın birinin kaybı gibi bazen karşılaşılan büyük zorluklara (güçlü zorluk) doğru bu değişkenlik çeşitlilik göstermektedir. Bu nedenle, Luther vd. (2000b) araştırmacıların zorluk tanımının bariz bir şekilde oluşturulmasının ve bu tanımın kullanımı ile ilgili gerekçeler sağlanmasının önemini vurgulamıştır.

Alanda yapılan dayanıklılık araştırmalarıyla alakalı bir diğer temel sorun ise “zorluk” kavramının negatif yüklü çağrışımlar içermesidir (Agaibi & Wilson, 2005); Vanderbilt-Adriance & Shaw, 2008). Daha önce de bahsedildiği gibi, “zorluk” kelimesinin var olan tanımları negatif sonuçlar doğuran negatif şartlarla, ya da riskle alakalı terminolojiyle çağrışım yapmaktadır. Bu nedenle araştırmacılar istatistiksel olarak uyumsuzluğun altında yatan önemli sebeplere odaklanmışlardır. Fakat istenmeyen sonuçlar doğurma riski yüksek olmayan, görünürde pozitif olan durumların da dayanıklılığın tanımında olması gerektiği düşünülmektedir. Örneğin; “zorluk” olarak adlandırmaktan uzak olan bir iş terfisi dahi, yeni bir role girmenin gerektirdiği değişik durumlara, pozitif şekilde adapte olabilmeyi gerektirdiği için, dayanıklılık gerektirmektedir. Benzer şekilde, yine riskli bir durum olmaktan oldukça uzak olan evliliğe adım atan yeni evli çiftlerin, ilişkiyi destekleyen davranışlarda bulunmaları (problem çözme becerisi, birbirine destek verici davranışlar gibi) ve evliliğe bağlı problemleri halledebilmeleri gerekmektedir (Neff & Broady, 2011). Hepsinden önemlisi, zorluk hali, uyumsuzluk yaratan bir durum olarak tanımlanırken, aksiyle ilgili birçok kanıt biriktiği halde, dayanıklılığın etkisiyle birlikte, günlük süregelen stres faktörlerinin bir anda yığılmasını engellemektedir.

İkinci temel kavrama dönülecek olursa, pozitif adaptasyon “davranışsal anlamda ortaya çıkan sosyal yeterlilik, belirgin evrelerde ortaya çıkan gelişimsel problemleri çözmede başarılı olma” (Luthar & Cicchetti, 2000) veya “içsel donanıma bağlı belirtiler” (Masten & Obradovic, 2006) olarak tanımlanmıştır. Pozitif adaptasyonu sağlayabilmek için, Luthar ve diğerleri (2006) bu kavramı temsil eden belirleyicilerin, değerlendirilen alan ve kullanılan kriterlerin sınırı çerçevesinde ele alınan “zorluk” kavramına da uygun olması gerektiğini ileri sürmüşlerdir. Örnek verilecek olursa, okul çağındaki çocuklar için akademik başarı bir belirleyici olabileceken, askeri personel için ise psikiyatrik semptomların olmaması daha uygun belirleyici olacaktır. Kriterlerin sınırı bir yana, eğer bireyin orta düzeyde mi, ya da yüksek düzeyde mi bir yeterliliğe ihtiyaç duyduğu belirlenecekse, zorluğun yapısı da dikkate alınmalıdır. Daha da önemlisi, ciddi bir hayat zorluğuna maruz kalmış bir birey için (terör saldırılarına doğrudan maruz kalmak gibi), “yeterlilik” kavramını, “yüksek fonksiyonlu dayanıklılık yetilerine sahip olmak” yerine, “psikiyatrik tanıya sahip olmamak” şeklinde ele almak gerekir.

Önemli noktalardan birisi de, pozitif adaptasyonun, bireylerin içinde bulunduğu sosyo-kültürel yapı içinde ele alınması gerektiğidir (Clauss-Ehlers, 2008; Mahoney & Bergman, 2002; Waller, 2001). Dayanıklılıkla ilgili araştırmalar, pozitif adaptasyonu ağırlıklı olarak, akademik başarı ve sağlıklı ilişkiler kurma gibi bireysel ve ilişkisel sınırlar içerisinde ele alan Batı’nın Psikoloji yaklaşımından etkilenerek açıklamışlardır (Ungar, 2008; Ungar & Lienbenberg, 2011). Ungar ve arkadaşlarına göre, bu sonuçlar dayanıklılığın farklı pratikler ve farklı populasyonlar tarafından nasıl anlaşıldığını ele alan kültürel faktörlere (etik yaklaşım) karşı yeterince duyarlı kalmamıştır. Onlar, yerleşik kuramlara göre yeterlilik belirleyicilerinin kullanımında objektiflik ve nötrlük sağlamak yerine, pozitif adaptasyonu yeterliliğin ortaya çıktığı kültürün çerçevesi içinde değerlendirmenin (emik yaklaşım) daha duyarlı bir yaklaşım olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu bakış açısı, bireyin içinde bulunduğu spesifik sosyo-kültürel şartların yeterlilik araştırmalarında dikkate alınması gerektiğini öne süren Mahoney ve Bergman (2002) tarafından öne sürülmüştür ve böyle hareket ederek yapılacak hataların pozitif adaptasyonu, seçilen şartlar altındaki kişilerin sadece az bir kısmına uygun olan durağan bir olay olarak ortaya koyduğunu belirtmişlerdir.

Özet olarak, Luthar'ın ufuk açıcı araştırmaları, psikologların dayanıklılığın ne olduğu hakkındaki görüşlerini geliştirmekte oldukça etkili olmuştur. Literatürden ortaya çıkan önemli noktalar şunlardır: Birçok tanım “zorluk” ve “pozitif adaptasyon” adında iki temel kavram üzerine kurulmuştur. Dayanıklılık, günlük problemlerden hayati olaylara kadar farklı birçok zorluğa tepki olarak ortaya çıkar. Pozitif adaptasyon ise, faktörlerin sınırlılığı ve içinde bulunulan çevre dikkate alınarak incelenen zorluk kavramına içerik olarak uygun olmalıdır. Tün bunların yanı sıra, dayanıklılığın birçok içerikle birlikte sunulmasından dolayı, araştırmacılar, farklı toplumlarda etkili olan sosyo-kültürel faktörlerin, dayanıklılığın tanımını nasıl etkilediğine dikkat etmelidirler.

### **Çalışmanın Konusu**

Hayat içerisinde her insan belirli zorluklarla yüzleşir. Ergenlerin rol karmaşası ve kimlik arayışı dönemlerini yaşadıkları, benlik imgelerinin tam olarak oturmadığı, zamanla inşa edilmekte olduğu bu dönemde, kimi ergenler destekleyici anne-baba, arkadaş desteği gibi koruyucu faktörlere sahip oldukları için bu dönemde psikolojik olarak daha dayanıklı iken; kimileri psikopatolojik ebeveyn, ekonomik zorluklar, toplumsal veya ile içi şiddet gibi risk faktörleri altında olmaları sebebiyle psikolojik dayanıklılık düzeyleri daha düşüktür (Gizir, 2007). Öncelikle ergenlik dönemi ve bu dönemde karşılaşılan rol karmaşasını bir kavram olarak kavrayabilmek amacıyla, bu kavramları literatüre kazandırmış E. Erikson'ın “Psikososyal Gelişim Kuramı”na değinmek gereklidir.

Erik Erikson (1968) “Psikososyal Gelişim Kuramı”nın temellerini Psikoloji'nin bir bilim olarak büyümeye başladığı 20. Yy'ın ortalarında atarken, insan gelişiminde sosyal çevrenin ve yaşam standartlarının önemini vurgulayan ilk bilim adamı olmuştur. E. Erikson'a göre insan, gelişimini tamamlarken birtakım evrelerden geçmektedir ve bu evreler doğumdan ölüme kadar toplam 8 aşamaya ayrılmıştır. Bu evreler;

1. Umut- Güven & Güvensizlik (0-1 YAŞ)
2. Özerklik- Utanç& Kararsızlık (2-3 YAŞ)
3. Girişim & Suçluluk (3-5 YAŞ)
4. Beceri & Aşağılık Duygusu (6-11 YAŞ)
5. Ego Kimliği & Rol Karmaşası (11-20 YAŞ)
6. Yakın İlişkiler & Soyutlanma (Genç Yetişkinlik)
7. Üretkenlik & Kısırlık (Yetişkinlik)
8. Ego Bütünleşimi & Umutsuzluk (Yaşlılık)



E. Erikson, kendinden önceki dönemde büyük yankı uyandıran Freud'un gelişime bakış açısına adeta bambaşka bir boyut kazandırmış, Freud'un çocukluğa ve yaşamın ilk yıllarına yaptığı vurguyu genişletmiş ve insan gelişiminin bir ömür boyunca devam ettiği savını öne sürmüştür. Bu çarpıcı savın yanı sıra, E. Erikson, insan gelişiminde biyolojik alt yapının olduğu kadar, sosyal çevrenin de etkisi olduğu fikrini desteklemiştir. İşte bu nedenle, ömür boyu süren gelişimi evrelere ayırmış, insanın gelişimi süresince bu evrelerde karşılaştığı yukarıda yazılı bulunan karmaşalarla baş edebilmesi veya edememesi sonucu bireyin potansiyelinde gelişim olduğunu söylemiştir. Hayat boyu süren gelişiminde, birey, karmaşalarını çözmeye çabalarken sosyal yaşantısından ve çevresiyle olan etkileşiminden asla kopmaz.

1. Temel Güvene Karşı Güvensizlik: Bebeklerin güven gelişiminde ilgi, sevgi ve şefkat görmeleri önemlidir. Temel ihtiyaçlarının tatmin edici şekilde ivedilikle karşılanması bebeğin bakıcısına (anne-baba) güven oluşumunu sağlamaktadır. Oluşan bu güven, ileri yaşlarda bireyin çevreye olan tutumunda; diğer insanların güvenilir veya güvenilmez olduklarına dair kanıların oluşturacak fikrinsel alt yapıyı oluşturur. Bahsedilen ihtiyaçlar karşılanmadığı takdirde ise, bebekte güven duygusu oluşmayacağı için, daha sonra tüm insanların güvenilmez olduğuna dair bir genelleme yapacaktır (Erikson, 1968).
2. Özerkliğe Karşı Utanç ve Kararsızlık: 2-3 yaşlarındaki çocukların yaptıkları fiiller karşısında yüksek derecede ceza alması veya baskı görmesi sonucunda utanç duygusu gelişir. Hâlbuki çocuklar çevresindeki büyükler tarafından takdir görmek, onaylanmak, kontrol edilmek ve gözlemlenmek isterler. Kendi eylemlerinde ise özgür olmak isterler; bu duygu "özerklik" olarak çocukta kendisini gösterir. Ebeveynler güvenli şekilde çocuklarına özerklik duygusunu tattırmalıdır. Bu duyguyu yaşayamadığı takdirde çocuk utanç duygusu geliştirecek ve kendine güveni azalır (Erikson, 1968).
3. Girişimciliğe Karşı Suçluluk: Genellikle 3-5 yaşları arasında ortaya çıkan bu süreçte çocuklar küçük birer filozof gibidirler. Sürekli soru sorarak çevrelerini keşfetmeye çalışırlar. Bu süreçte çocuğun sorduğu sorulara cevap verilmesi gerekmektedir, bir diğer deyişle çocuk girişimci olmaya teşvik edilmelidir; aksi halde çocuk ilerde hiçbir şeyi merak etmemeye başlar, gereksiz yere soru

sorduğu için suçluluk duygusu geliştirir. Bunların yanı sıra çocukta merhamet ve sorumluluk duygularının oluştuğu dönemlerdir (Erikson, 1968).

4. Başarıya Karşı Aşağılık Duygusu: Çocuğa görev verilmeye başlanması gereken dönemdir. Verilen vazife çocuğun altından kalkabileceği kadar zor olmalı veya küçük parçalar haline getirilerek kolaylaştırılmalıdır. Görev eğreti bir şekilde yapılırsa dahi, anne-baba çocuğa olumlu geri-bildirimde bulunmalı, çocuğun kendi varlığının etkilerini görebileceği ve başarı duygusunu tadabileceği bir ortam oluşturulmalıdır. Bu dönemde başkaları ile kıyas yapılmamalıdır, akademik özgüvenin bu dönemde oluşabilmesi için bu yolun izlenmesi daha doğrudur (Erikson, 1968).
5. Ego Kimliğine Karşı Rol Karmaşası: Bu evrede, ergenlik çağının etkisi ile bireyde fiziksel değişimler meydana gelmeye başlar. Bu değişimleri kabullenme çabasıyla birlikte psikolojik anlamda da bir kimlik arayışı başlar. Kişinin kendini anlamlandırmaya çalıştığı evredir. Ergen kişi bu dönemde karşı cinsin de onayını alma çabasına girer, beğenilme arzusu duyar. Fiziksel ve psikolojik anlamda değişimlerin etkin olduğu bu dönemde ergen üzerinde baskı oluşturmamak, ona kendini tanımlamasında yardımcı olmak ve hararetli tartışmalar yerine uzlaşmacı fikir paylaşımı yoluna gitmek gerekmektedir (Erikson, 1968).
6. Yakın İlişkilere Karşı Soyutlanma: Genç yetişkinlik olarak tanımlanan ve genellikle 17-30 yaş arasını kapsayan bu evrede birey, çıkarsız şekilde yakın dostluklar, ilişkiler kurmak ister. Bir önceki evrede oluşan kimlik, artık başkalarına sunulmaya başlanır. Birey eşi ve yakın dostları tarafından anlaşılma isteği duyar (Erikson, 1968).
7. Üretkenliğe Karşı Kısırlık: Genellikle 30-60 yaşları arasında gelişen evre içerisinde hayat derin şekilde sorgulanmaya başlanır. Hayatın sorgulanmaya başladığı süreç boyunca cevap bulunamadığı takdirde kişi adeta bir kısır döngüye girer, çıkmazdadır. Fakat birey çocuklarına, varsa torunlarına tecrübelerini aktarmak, mesleğinde ilerlemek veya sanatsal aktivitelerde bulunmak gibi seçeneklerle kendine bir yol çizerse üretkenlik başlamış demektir (Erikson, 1968).

8. Ego Bütünleşimine Karşı Umutsuzluk: 60 yaştan sonrasında o yaşa kadar yaşanılanlar hesap edilir. Kişinin hala yapmak istediği çok şey vardır fakat fiziksel yetersizlikler veya psikolojik çöküntü hali sebebiyle bunları gerçekleştiremez. Fakat yaşanmışlıklarını kabullenen ve onlardan memnun olan bireyse, ego bütünleşimi gerçekleşir ve benliğini kabullenir. Kabullenmeyen kişilerde ise umutsuzluk ve ölüm korkusu yaşanır (Erikson, 1968).

Ergenlik dönemi de dâhil olmak üzere, ilk 6 evrenin kişisel gelişimin öz güven, benlik imgesi oluşumunda ne kadar etkili olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Ergenlik dönemi E. Erikson'ın belirlemiş olduğu evrelerde kimliğin tam anlamda oluşmaya başlamasının ilk adımı olarak nitelendirilmektedir. O halde, bu aşamaya kadar olan süreçlerle birlikte kimlik karmaşası yaşayan ergenin psikolojik dayanıklılığı hangi düzeydedir?

E. Erikson'ın rol karmaşası dönemine denk gelen ergenlik döneminde kimlik arayışı kapsamı içinde, literatürdeki diğer araştırmaların ışığı altında, psikolojik olarak daha dayanıklı olan ergenlerde, daha olumlu bir benlik imgesi oluşması öngörülerek yapılan bu çalışma, ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik imgesi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır.

### **Çalışmanın Amacı**

Araştırmanın amacı;14-18 yaş arası ergenlerdeki benlik imgesini incelemek ve ergenlerin benlik imgesi ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Bu araştırma, ergenlerin benlik imgeleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi incelemek, söz konusu ilişki tanımlandıktan sonra, buna dair cinsiyetler arası bir farklılığın olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın amacını ortaya koyan araştırma soruları şunlardır:

- 14-18 yaş arası ergenlerde benlik imgesi yaşa göre farklılık göstermekte midir?
- 14-18 yaş arası ergenlerde benlik imgesi cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
- 14-18 yaş arası ergenlerde benlik imgesi okul türüne göre farklılık göstermekte midir?
- 14-18 yaş arası ergenlerde benlik imgesi anne-baba eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

- 14-18 yaş arası ergenlerde benlik imgesi, sahip olunan kardeş sayısına göre farklılık göstermekte midir?
- 14-18 yaş arası ergenlerde psikolojik dayanıklılık yaşa göre farklılık göstermekte midir?
- 14-18 yaş arası ergenlerde psikolojik dayanıklılık cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
- 14-18 yaş arası ergenlerde psikolojik dayanıklılık okul türüne göre farklılık göstermekte midir?
- 14-18 yaş arası ergenlerde psikolojik dayanıklılık anne-baba eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?
- 14-18 yaş arası ergenlerde psikolojik dayanıklılık sahip olunan kardeş sayısına göre farklılık göstermekte midir?
- 14-18 yaş arası ergenlerde benlik imgesi ile psikolojik dayanıklılık arasında bir ilişki var mıdır?
- 14-18 yaş arası ergenlerde benlik imgesi ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki yaş gruplarına göre farklılık göstermekte midir?
- 14-18 yaş arası kız ve erkeklerin benlik imgesi ve psikolojik dayanıklılık puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

### **Çalışmanın Önemi**

Psikolojik dayanıklılık, kişinin olumsuz durumlar karşısında gösterdiği uyum ve başa çıkabilme yetisi olarak açıklanmaktadır (Block & Kremen, 1996; Akt. Akın, 2012). Bu tanımdan hareketle, psikolojik dayanıklılığın sağlanabilmesi için boşanma, sevilen bir yakının kaybı, hastalık, yoksulluk, doğal afetler gibi travmatik hayat koşullarının içerisinde, bireyin koruyucu faktörleri harekete geçirebilmesi gerekmektedir. Benlik imgesinin oluşmaya başladığı ergenlik döneminde, psikolojik dayanıklılık da bir anlamda şekillenmeye başlar. Ergenlik döneminde, gençler için aile ile ilişkiler, okul ortamındaki ilişkiler, diğer ortamlarda kurdukları ilişkiler büyük önem kazanmaya başlamaktadır. Bu çalışmada, E. Erikson'ın (1968) gelişim evrelerinden hareketle, ergenlik dönemindeki kimlik arayışı ile birlikte ortaya çıkması muhtemel olan rol karmaşası dönemi çerçevesinde benlik imgesi kavramı ele alınmıştır. Bunun yanı sıra, bu dönemde ergenler açısından psikolojik dayanıklılığın meydana gelmesi, hem

ergenlerin bu dönemi rol karmaşası yerine kimlik oluşumu süreci şeklinde atlatabilmeleri açısından, hem de gelecekte meydana gelecek olası problemlere karşı ergenlerde koruyucu faktörlerin sağlanabilmesi açısından çok önemlidir. Olumlu benlik imgesi oluşumunun, psikolojik anlamda daha dayanıklı bireyler anlamını taşıdığı çıkarımıyla, araştırma, ruh sağlığı açısından sağlıklı bireylerin yetişmesinin, sosyal açıdan da daha sağlıklı bir toplum yapısı inşası anlamına geldiği bilinciyle gerçekleştirilmiştir.

Tüm bu fikirler ışığında, araştırma sonucunda benlik imgesi ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin tanımlanması sonucu, ergenlerin kimlik arayışı içinde olduğu bu süreçte koruyucu faktörlerin sağlanmasına fayda sağlayabilecek hizmetlerin geliştirilmesi açısından araştırmanın fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

#### **Çalışmadaki Sınırlamalar**

1. Araştırma 14-18 yaş arası lise 9, 10, 11, 12. sınıfta öğrenim görmekte olan ergenlerle sınırlıdır.
2. Araştırma Ordu ilindeki özel bir lise ile Giresun ili Görele ilçesindeki bir devlet lisesinden oluşan iki okulda öğrenim görmekte olan öğrencilerden araştırmaya katılanların verdikleri bilgilerle sınırlıdır.
3. Araştırmanın verileri Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (EPDÖ) ve Offer Benlik İmgesi Ölçeği (OBİÖ) ile ölçülebilen niteliklerle sınırlıdır.
4. Araştırmanın uygulama kısmı 2015-2016 eğitim öğretim yılı bahar dönemini kapsayan zaman ile sınırlıdır.

## BÖLÜM 1: KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

### 1.1. Benlik Nedir?

Benlik, bireyin kendi varlığıyla ilgili sahip olduğu bilgidir. Her insan çevresindeki diğer insanları algılayıp, değerlendirdiği gibi kendisini de algılar, değerlendirir ve kendisi ile ilgili kafasında bir “kendilik fikri” oluşturur. Bu fikirleri edindiği algılamalarının toplamı kişinin “benlik” olgusudur.

Benlikle ilgili yaklaşımlar 3'e ayrılır:

1. *İyimser Yaklaşımlar*: Bu kuram insan doğasına iyimser bir bakış sunmaktadır. İnsan doğası gereği mutluluk arar, kendisi ve çevresi ile uyum yakalamak için bilincini kullanarak seçimler yapar. İnsan hayattan doyum alma dürtüsü ile doğmuştur (Yıldırım, 2004: 7).
2. *Mekanik Olmayan Yaklaşımlar*: Freud ve öğrenme kuramcılarının insanın doğasına olan yaklaşımlarını kapsamaktadır. Freud'a göre insanın iç dünyası id, ego ve süperego arasındaki çatışmalardır. Birey kendi iradesi dâhilinde kaderini belirler ve hayatını doyum noktasına ulaştırmak için bu anlamda seçimler yapar (Yıldırım, 2004: 7).
3. *Şimdi ve Burada Yaklaşımı*: Bu ekolün kuramcıları bireyin geçmiş yaşantılarına değil, şu anda buldukları durum ve çevrenin önemli olduğunu düşünürler. Benlik kuramcıları insanı başlı başına irade sahibi birer varlık olarak ele almaktadırlar (Yıldırım, 2004: 8).

“Benlik” kavramının Psikoloji'ye girmesini sağlayan ilk bilim adamı William James olmuştur (Bacanlı, 2004). James, benliği kişinin kendisi ile ilgili anlatabileceği her şeyin bütünü olarak ifade etmiştir. James benliği ikiye ayırmıştır; “bilen benlik” (özne) ve “bilinen benlik” (nesne). Birey kendiyle ilgili mutlak birtakım bilgilere sahiptir; bu farkındalık her birey için gerçekleşmektedir. Kendiyle ilgili bilgi toplayan ve kendi olan benlik bu anlamda hem özne görevi görürken aynı zamanda nesnel bir varlığa da sahip olur. James için “bilen benlik” (I), “bilinen benlik” (me) olarak nitelenmektedir. Bunlar benliğin farklı tarafları olsa da iki farklı durum değildir, ikisi de birbiri içerisinde var olan bütün yapılarıdır. “Bilinen benlik” kavramı içine eş, çocuklar, arkadaşlar, giyim

tarzı, sahip olunan mallar, başarılar gibi benliği kuşatan her şey girmektedir (James, 1963; Akt, Özen ve Gülaçtı, 2010).

Piaget'ye göre "ben" fiillerin merkezinde olan, gelişimle birlikte belirginleşen ilkel bir yapıdır. Kişilik ise "ben" in teslim olmuş halidir (Yıldırım, 2004: 9).

Jung'a göre ise benlik kişiliğin bir bütün olmasıdır (Yıldırım, 2004: 10). Jung'un düşüncesi benliği kişilin temeli olarak gördüğünü ve kişiliğin olgunlaşıp oturduktan sonra bir bütün halinde benlik oluşumu sürecini tamamladığını göstermektedir. Jung'a göre benlik, bilinç ve bilinçaltını birleştiren noktadır. Benlik oluşumu doğal bir süreçtir fakat bu süreçte aile, çevre, genetik gibi faktörler de önemli yer tutmaktadır.

Freud libidoyu cinsel bir enerji olarak kabul ederken, Jung libidoyu genel biyolojik yaşam enerjisi olarak tanımlamıştır. Jung'a göre libido yaratıcı yaşam gücüdür ve insanın psikolojik büyümesinde rolü vardır. Yaşamın erken yıllarında libido yemek, sindirim ve cinsellikle sınırlıyken, insan bu ihtiyaçlarını karşılamada daha etkin hale geldikçe önemlerini yitirirler ve böylelikle libidinal enerji daha felsefi ve ruhsal ihtiyaçların karşılanmasına yönlendirilir. Jung'a göre libido kişiliğin ardında yatan sürücü güçtür ve zamanı geldikçe ortaya çıkan fiziksel veya ruhsal ihtiyaçlara kanalize edilir. Libidinal enerjinin gönderildiği kişilik bölümleri daha fazla önemsenenlerdir. Dolayısıyla bir şeyin değeri ona gönderilen libidinal enerji ile ölçülür. Jung görüşüne göre ego, bilinçli olarak farkında olunulan her şeydir. Düşünme, hissetme, hatırlama ve algılama ile ilgilidir. Günlük yaşayışın gerekliliklerinin yerine getirilmesi ile ilgilidir. Zaman içinde süreklilik hissimiz ve kimlik anlayışımız ile ilgilidir; Freud'un ego kavramıyla benzerdir. Jung bilinç düzeyini üçe ayırmıştır; bilinç, bilinçdışı ve kolektif bilinçdışı. Bilinçaltını "kişisel ve ortak bilinçaltı" olarak ele almıştır. Bir zamanlar bilinçte olan fakat bastırılan veya unutulmuş ya da baştan bilince girecek kadar canlı olmayan materyalle ilgilidir. Freud'un bilinçöncesi kavramı gibi, kişi kişisel bilinçaltındaki bazı materyallere ulaşabilir. Kişisel bilinçaltı ve ego arasında büyük ölçüde iletişim vardır (Schultz, 2009).

Kişisel bilinçaltında Jung'un "kompleksler" dediği duygusal yüklü düşünceler bulunur. Kompleksler kişiyi rahatsız eden düşüncelerdir ve davranışları etkiler. Bağlantılı oldukları birtakım temalar vardır bunlar kişinin yaşamında tekrarlanır. Örneğin; anne kompleksi olan bir kişi doğrudan veya dolaylı olarak anne fikriyle alakalı aktivitelerle

ilgilenir (Schultz, 2009). Bunun yanı sıra Jung (1969), “Aion” adlı kitabında benlik kavramına şöyle bir açıklık getirmiştir: “Ben, kişiliğinin tamamının dış dünyaya sunulmasına rağmen, tamamen bilinemeyeceği yönünün olduğunu; bunun da “benlik” olarak tanımlanmasını öne sürmüştüm. Ego, tanım olarak, benliğe bağlıdır ve parçadan bütüne kadar ona endekslidir. Bilinç düzeyinde ego “özgür irade” ye sahiptir. Burada felsefik bir tanımlamadan değil; sadece psikolojik bağlamda “özgür seçim” olarak adlandırılan; bir diğer deyişle özgürlüğün subjektif algısından bahsediyorum. Fakat özgür irademiz, dış dünyanın gereklilikleri ile çatışma içindeyken, subjektif olan iç dünyada, benlik kavramı ile çatışma içinde olduğu yerde, bilinç dışında kalan limitlerini keşfeder. Çevredeki koşullar veya dış dünyadaki olaylar etrafımızda gerçekleşip özgürlüğümüzü kısıtlarken, benlik, özgür iradenin çok az değişebileceği objektif olaylarda olduğu gibi egoya etki eder. Aynı zamanda, iyi bilindiği gibi, ego benliğe karşı hem bir şey yapamaz, hem de bazen gelişim süreci içerisinde olan kişiliğin bilinçaltı öğelerine dönüştürülür ve onlar tarafından tamamen değiştirilir.”

Ortak bilinçaltı da, bilinç düzeyine çıkartılması zor olan düşünceler ve imgelerden oluşur. Ancak bu düşünceleri asla bilincimizde bastırmaya çalışmayız. Hepimiz bu bilinçaltı malzemeyle doğarız ve bu malzeme herkeste temelde aynı özellikleri gösterir. Jung’a göre, nasıl bazı fiziksel özelliklerimizi atalarımızdan kalıtım yoluyla alıyorsak, bilinçaltı psişik özellikleri de alırız. Ortak bilinçaltı insanların evrimleri içerisinde edinmiş oldukları kolektif, ortak deneyimlerdir. Tüm insanların sahip oldukları ortak deneyim sonucu oluşur, bu sebeple tüm insanlıkta neredeyse aynıdır. İnsan beyninde yer alan bu atalara ait deneyimlere orksal hatıralar veya ilksel imajlar da denir. Bilinçaltındaki psişik özelliklerin de genlerle aktarılabileceğini öne süren Jung, bu mirasın ilk tiplerine “arketip” adını vermiştir. Jung’un tanımladığı arketipler arasında anne, baba, yaşlı, bilge adam, güneş, ay, kahraman, Tanrı ve ölüm vardır. Bu liste uzayıp giderken, Jung bu konuda “yaşamımızda rastlanan durumlar kadar çok arketip vardır” demiştir. Ortak bilinçaltının içeriği bilince çıkmadığı rüyalar, fanteziler, imajlar ve semboller olarak karşımıza çıkarlar. Jung, ortak bilinçaltını mitolojiyi, kültürel simgeleri, rüyaları ve şizofreni hastalarının söylediklerini inceleyerek desteklemeye çalışmıştır (Schultz, 2009). Yaklaşımının ardındaki mantık, eğer ortak bilinçaltı varsa ve herkeste temel olarak aynı özellikleri gösteriyorsa, o zaman ilksel imgelerin tarihte var olmuş bütün kültürlerde bir şekilde bulunması gerektiğiyle alakalıdır. Jung ilksel



imgelerin genellikle rüyalarda ortaya çıktığını; aynı zamanda sanat, folklor ve mitolojideki simgelerde de karşımıza çıktığını savunur. Psikoz geçiren hastaların da arketipleri temel alan imgeleri betimlediğini öne sürer. “Arketipler”in kişilik oluşumunda önemli yer tuttuğunu söyler (Bacanlı, 2004; Burger, 2006).

Carl Rogers bireyin kendiyile ilgili düşünceleri, değerlendirmelerinin, kendiyile ilgili şemasının benliği oluşturduğunu ileri sürmüştür. Benlik bilinci bu bakımdan sübjektif bir değerlendirmedir, tarafsız olamaz. Çevresi tarafından sevilen bir insan kendini değersiz hissedebilir, yetileri olan bir insan kendini beceriksiz bulabilir. Benlik bilinci objektif olmadığından, insan her defasında kendi benliğini geliştirmeye çalışır (Atkinson & Atkinson, 1999: 477). Rogers da benliğin kişinin çevresiyle etkileşimiyle birlikte geliştiğini ileri sürmektedir. Rogers, “gerçek benlik” ve “ideal benlik” kavramlarını oluşturmuştur. Gerçek benlik, kişinin kendi kişiliği ile ilgili hakiki fikirleridir. Olmak istediği kişilik ise onun ideal benliğini oluşturur. Benlikle ilgili iki farklı çatışma ortaya çıkabilir; gerçeklik ile benlik arasındaki uyumsuzluk ve gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki uyumsuzluk. Bu uyumsuzluklar bireyin davranışlarını olumsuz yönde etkileyebilir ( Atkinson ve diğ., 1995). Rogers’ın ortaya attığı diğer kavram “benlik bilinci”dir. Kişinin kendisine ilişkin benlik imgeleri benlik bilincini meydana getirir. Eğer resme yeteneği olmayan bir kişi kendisini resme yetenekli olarak değerlendirirse, o kişinin benlik bilincinde sorun var demektir. Ebeveynleri tarafından koşulsuz sevgi gören bireylerin benlik anlayışları daha olumlu ve gerçekçidir. Kişi, benlik bilinciyle tutarsız hareket ederse kaygılar ortaya çıkar. Rogers’ın görüşüne göre benlik sürekli gelişmeye, büyümeye, olgunlaşmaya doğru ilerler, hiçbir zaman tamamlanmaz, sürekli değişkendir (Yanbastı, 1996).

Freud benliği id, ego ve süperegö olmak üzere 3’e ayırmıştır. Bu bölümlerden ilki olan id; insanın en ilkel dürtülerini içeren, arzuların tümüdür. Doğuştan itibaren vardır ve ruhsal enerjinin kaynağıdır. Cinsel ve saldırgan içgüdüler de dâhil olmak üzere genetik olarak kişiye geçen her özelliği kapsamaktadır. Ham, hayvansı ve organize olamamıştır. Kanun bilmez, kurallara uymaz ve yaşamı boyunca kişide temel olarak bulunur. Primitif bir tabanda hareket eder ve bütün baskılardan bağımsızdır. İnsan hayatının birincil prensibini ifade eder. Aynı zamanda biyolojik köklü güdüler tarafından ortaya çıkan psişik enerjinin aniden boşalmasıdır (cinsellik ve saldırganlık gibi). Bu güdüler

engellendiği zaman kişilik sisteminde gerginlik yaratır. İd, davranışların muhtemel sonuçlarının düşünmeden dürtüsel, irrasyonel ve narsistik bir tavırla “zevk prensibi”ne boyun eğer. Bu prensip, anında içinde bulunulan gerginliği gidermek demektir. Ayrıca id korku ve kaygı yaşamadığı için amaca ulaşma yolunda temkinli değildir, önlem almaz. Bu durum Freud’a göre kişinin hem kendisi, hem de toplum için bir tehlike arz eder. İd, enerjisini bedenden alır ve kişiliği gerginlikten kurtarmak için iki yöntem kullanır: refleksyonlar ve birincil süreç. Refleks eylemlerde, kişi sıkıntı oluşturan duruma anında tepki göstererek gerginliği ortadan kaldırır. Örnek olarak; göz kırpması, öksürme, esneme gibi. Birincil süreçte birey, bir dürtünün tatmini ile özdeşleşmiş bir nesnenin zihinsel bir imgesini kurarak gerginliği azaltır. Örneğin; kişinin yemek istediği bir yemeği zihninde oluşturması; rüyalar, halüsinasyonlar vb. Birincil süreçlerin tehlikesi, kişiyi tatmin edecek gerçek nesne ile o nesnenin zihinsel imgesini ayırt edememe ihtimalidir (Çöldeki kişinin su görmesi ile ilgili serap). Freud’a göre bir çocuğun öğrenmesi gereken en önemli şeylerden biri birincil ihtiyaçlarının tatmininin ertelenmesidir. Çocuklar kendi dünyaları, istek ve ihtiyaçları dışında dışsal bir dünya olduğunu öğrendikçe haz ertelemesi gerçekleşmeye ve ego ortaya çıkmaya başlar (Schultz, 2009).

Ego, istekleri ile dış dünya arasında denge kurmaya çabalar ve kaynağı gerçeklik ilkesine dayanır. Kültür ve etik değerlere uygun bir şekilde id ve süperego arasındaki denge mekanizmasıdır. Organizmanın varlığını ve güvenliğini sağlar. Dış hayat ve id’in içgüdüsel istekleri arasındaki savaşın ortasında yer alır ve sürekli olarak akıldaki ve dış dünyadaki şeyler arasında gider gelir. Ego, id’in isteklerini sosyal hayatın normları ve etikleri doğrultusunda adaptif stratejiler kullanarak karşılar ve bu sayede kişi öğrenmeyi, düşünmeyi, mantık kurmayı, algılamayı, karar vermeyi ve aklında tutmayı gerçekleştirir. Bu nedenle, ego fonksiyonları bilişsel süreçlerle ilişkilendirilmiştir. Ego’nun uyduğu “gerçeklik prensibi”ne göre, uygun nesne ve dışsal şart sağlanıncaya kadar kişi, içgüdüsel tatminini erteler. Gerçeklik prensibi kişinin sosyal kısıtlamalar ve kişisel vicdan sınırları içinde bastırma ve yön değiştirmeyi de kullanarak id’in enerjisinin kademeli olarak dışa vurumunu sağlar. İd’in tersine, ego gerçek ve kurguyu ayırt edebilir ve gerginliğe karşı sabırlıdır, yeni tecrübelerle değişir ve Freud’un “ikincil süreçler” adını verdiği bilişsel-algısal beceriler geliştirir. İkincil süreçler sayesinde kişi

kendisini veya başkalarını tehlikeye atmadan içgüdüsel ihtiyaçlarını karşılar. Bu durumda ego akılcıdır, kişiliğin yürütücü/ yönetici bölümüdür (Schultz, 2009).

Süperego ise benliğin en son ortaya çıkan tarafıdır. Anne-baba ya da bakıcı tarafından uygulanan ödül-ceza sistemiyle şekillenir. Bütün mükemmel kuralların; gelenekler, kanunlar, vicdan ve etik değerlerin simgesidir. İdeal insan olma çabasını gösterir ve yanlış davranışları normlara uydurma çabasına girer. Freud'a göre çocuklar süperego ile doğmazlar; ebeveynleri, öğretmenleri ve diğer yetişkinler ile etkileşim sonucu süperegolarını kurarlar. Çocuğun iyi-kötü, doğru-yanlış, ahlaklı-ahlaksız ayırt etmeye başlamasıyla ortaya çıkar. Önceleri, süperego sadece ebeveynlerin belirlediği doğru ve yanlış ile kendisini gösterir. Çocuk, ceza ve çatışmadan kaçmak için bu beklentilere uyar. Ancak zaman içinde çocuğun sosyal dünyası genişledikçe, çocuk ebeveynler tarafından başta empoze edilen doğru-yanlışları şimdi içselleştirmeye başlar. Superego toplumun toplu bir vicdanıdır. Ancak çocuk her zaman toplumun değer yargılarını doğru şekilde algılamayabilir, algısında bazı yanlışlar olabilir. Freud superegoyu "vicdan" ve "ego-ideal" şeklinde 2'ye ayırmıştır. Vicdan, ebeveynlerin ceza kullanımı ile ortaya çıkar. Çocuğun kendisinden beklenenleri karşılayamadığı durumda yaşadığı, kendini değerlendirme, suçluluk duygusu ve ahlaki kısıtlamaları içerir. Ego-ideal ise ebeveynlerin onayladıkları ve ödüllendirdikleri durumları kapsar. Ego-ideal ile kişi kendisine bir hedef belirler, bu hedefe ulaştığında "benlik saygısı" ve "gurur" gelişir. Freud bu yaklaşımıyla benliğin insanın ilkel var olmak dürtüleri ile haz alma mekanizmasının gerçekçi ahlaki ve kültürel değerlere uygun hale gelmiş hali olarak tanımlar. O, benliği şu şekilde tasvir etmiştir: "Altbenlikle olan ilişkisinde, benliğin rolü at sırtındaki adam gibidir. Atın daha üstün gücünü sürekli denetlemek ama bir yandan da gitmek istediği yöne doğru atı sürmek zorundadır" (Schultz, 2009).

E. Erikson, benlik oluşumunu yaşam boyu evrelere ayırmış ve bu evreleri etkileyen biyolojik faktörler bir yana sosyal faktörlerin rolüne parmak basmıştır. Evreler birbirine zıt oluşacak iki farklı benlik ögesi ile sunulmuştur. Dönemler belli bir sırada gerçekleşir ve her dönem bireyi bir sonraki gelişim dönemine hazır hale getirir. Evrelerde benliği biçimlendirmede toplumsal unsurlar ile olan iletişim önemli yer tutmaktadır. E. Erikson'a göre benlik başarılı bir kimlik geliştirildiğinde ve çevresel faktörler üzerinde söz sahibi olma çabası sonucu güçlenir. Son evrede kişi benlik bütünlüğüne ulaşmış

olur, geride bıraktığı hayatından memnundur, geriye dönme şansı olmasa da geriye dönmek istemeyecek kadar tatminkâr durumdadır. Sekiz evreden oluşan bu aşamaların en kritik dönemi ergenlik dönemini kapsayan 11-20 yaş arası dönemi kapsayan evredir. Bu evrede ergen birey, rol karmaşası içinde bir kimlik arayışındadır ve bu dönemde bürünmek istediği kimliğe ve role dayalı atacak olduğu her adım ilerde onun benliğini tanımlamasına neden olacak etmenleri oluşturacaktır. Bu dönemde ergen kişinin içinde bulunduğu sosyal etkenler, onun benlik tanımlama sürecini kritik şekilde etkileyecektir (Schultz, 2009).

Horney, Adler gibi insan doğasının yapısal olduğunu kabul eder. Sağlıklı potansiyellerimizi geliştirmek için uğraşırız. Dışsal ve sosyal güçler, doğumdan gelen pozitif büyümeyi (kendini gerçekleştirme) bloke ederse psikopatoloji ortaya çıkar (Ewen, 2003). Horney, benlik ile ego kelimelerini aynı anlamda kullanmıştır. Benlik olarak tanımladığı kişilik yapısının nevrotik bireylerde olduğunu iddia eder. Horney, nevrozun şekilden ziyade derece olarak normal davranıştan ayrıldığını öne sürer. Sağlıklı çatışmalar ile nevrotik çatışmalar arasında fark vardır. Sağlıklı çatışmaların bilinçli olarak farkındayızdır ve genellikle insanlar bunları çözebilmektedir. Nevrotik çatışmalar ise daha ağırdır, çözümsüz gibi görünen bir ikilemdir, her zaman derinlere bastırılır ve dolayısıyla “içerde süren savaşa dair sadece silik köpükler yüzeye ulaşır” (Ewen, 2003). Horney, nevrozun içgüdüsel ve libidinal dürtüler yerine, çocukluk dönemindeki kişilerarası ilişkiler sonucu ortaya çıktığını söyler. Ebeveynler, baskın, aşırı korumacı, aşırı hoşgörülü, küçük düşürücü, mükemmeliyetçi, iki yüzlü, tutarsız davranabilir; bir kardeşi diğerine tercih edebilir veya çocuğa karşı sınırsız bir hayranlık besleyebilir. Dostça olmayan ve korkutucu olan dünyada yalnız olma duygusu (temel kaygı), çocuğun insanlarla normal bir şekilde iletişim kurmasını engeller. Çocuk böylelikle gerçek duygularıyla insanlara yaklaşmaz ve stratejik gereklilikler şeklinde hareket eder. İnsanlarla baş etmek için yöntemler geliştirir ve kendisinin minimum zarar göreceği şekilde insanları idare eder (Ewen, 2003). İdeal benlik tanımında ise Rogers'dan farklı olarak bunun benliğin doğal bir kısmı olduğunu söylemiştir. Benlik sürekli ideal olana ulaşma çabasıdır. Ebeveyn temasının bir etkisi olarak ortaya çıkan ideal benlik, benlik sisteminde bulunan gerçek-dışı bir amaçtır (Geçtan, 1993). Fakat idealize edilmiş kendilik imajı kişiye son derece gerçekçi görünür. Sonuç ise bir kısır döngüdür. İdealize edilmiş imaj, ulaşılamaz standartlar belirler, bunun sonucunda

ya yenilgi gelir ya da gerçeğe yüzleşen kişinin kaçınmasına sebep olur. Yenilgiler sonucunda gerçek kendilik imajından/algısından daha da çok nefret eder. Bu algı gerçeklikten koptukça, kişi bunu zaferlerle desteklemeye çalışır. Kişiler idealize edilmiş imajları için gerçek arzularını terk ederler. Sonuçta yarattıkları şey ise onları yıkıma götürür (Ewen, 2003).

Epstein, benliğin bireyin arzuları ve kederleri arasındaki sağlıklı dengeyi sağlayıp, tecrübelerinden edindiği bilgileri derlemesine yardım ettiğini ve benlik saygısını canlı tutmasını sağladığını savunmaktadır (Bacanlı, 1997).

H.Markus, “benlik şeması” içerisinde kişinin benlik algılarını oluşturan düşüncelerin bulunduğu ve bu benlik şemasının da kişinin sosyal ortamdaki benliği ile ilgili bilgilerin depolandığı, geçmiş yaşantılardan oluşan benlikle ilgili genel görüşü olarak öne sürmüştür (Bacanlı, 1997). Markus bu bakış açısı ile Piaget’in savlarına yakın savlar sunmaktadır. Piaget çocuğun öğrenme sürecinin şemalar yoluyla meydana geldiğini ve bu şemaların da çocuğun yeni bilgileri ayırt ettiğini açıklamaktadır.

Burns, benliğin bireyin hayatında kendisi için önem arz eden kişilerin onun üzerindeki etkileri sonucunda meydana geldiğini ileri sürmektedir (Ersanlı, 1996).

Sullivan, kaygı ve bilinçaltı mekanizmalarını olduğu gibi benimsemiştir. Ancak, Freud’cu mekanizmaların kişilerarası ilişkilerdeki neden ve sonuçlarına, diğer psikanalitik yazarlara göre daha çok ağırlık vermiştir. Bu vurgu, Sullivan’ın yaklaşımını, Freud’cu psikanaliz ile daha yakın zamanlı sosyal öğrenme kuramcıları arasında bir yere yerleştirir. Sullivan’a göre, gerçek ya da hayal ürünü kişilerarası bir ilişki olmadan, kişilik var olamaz. Kişilik, “İnsanın yaşadığı ve varlığını bulduğu karmaşık kişilerarası ilişkilerden asla soyutlanamaz” (Sullivan, 1953, s.10). İnsanları anlamının tek yolu, onların çeşitli kişilerarası durumlarda nasıl davrandıklarını gözlemlemektir. Sullivan’ın sistemine göre, “kendi” kavramı sadece diğer insanlarla olan ilişkilerde anlam kazanır. Sullivan, “ben sistemi” fikrini iyi ben ve kötü ben olma endişesi temelinde geliştirmiştir. Ona göre toplumun mantıksal olmayan yönleri, yargıları ve değerlendirmeleri sonucu kişinin iyi olma veya kötü olmama endişesini yaşayarak benlik şekillenir. Bu fikir çatısı altında bireyin kendisi ile ilgili imgelerini üçe ayırmıştır:

- İyi-ben kişiselleştirmesi: Bireyin kendisinin iyi olduğunu düşündüğü, geçmişte ödüllendirilen yanlarıdır. En önemlisi, bunlar güvenlik duygusuyla bağdaştırdığımız ya da kaygı duygusu yaşamadığımız davranışlarımızdır.
- Kötü-ben kişiselleştirmesi: Bireyin düşünmekten kaçındığı, ödüllendirilmemiş yanlarıdır. Bu davranışlar kaygıyla özdeşleşir.
- Ben-değil kişiselleştirmesi: Bireyin tehlikeli olduğu için benliğinden uzaklaştırdığı, bilinçaltında sakladığı yanlarıdır. Bu kişiselleştirme uyku anında veya şizofreni hastalarında farkındalık düzeyine çıkar, ilk iki kişiselleştirme ise bireyin bilinçli şekilde yaptığı imgelerdir (Burger, 2006). Örneğin; bir çocuk veya şizofren kişi “hayır ben yapmadım, elim yaptı” diyebilir. Ben-değil kişiselleştirmesi bilince girerse normal dışı duygulanım, kişinin kendi olmaması/kendinde olmaması gibi korkutucu bir deneyim yaşanır ki bu şizofrenide çokça görülen bir durumdur. Bu durum ayrıca kâbuslarda veya şok durumlarında da görülebilir. Çocukluk dönemindeki yoğun kaygı ben-değil kişiselleştirmesinin gelişimine yol açar ve kişi genellikle bunun bilincinde değildir. Ben-değilim kişiselleştirmesi o kadar tehdit edici bir malzemeye yüklüdür ki, kötü-ben kişiselleştirmesi bile bununla başa çıkmaktan acizdir. Bu sebeple kendilik kişiselleştirmesinden ayrıştırılmıştır. Bu ayrıştırma bir güvenlik önlemidir, “kendinle ilgili bir şeyi koyu karanlığa atman ve onun orada yıllarca, huzur içinde uyumasıdır” (Sullivan, 1953/1968).

Nietche “ben özerkliği” adını verdiği bir tanım oluşturmuştur. Buna göre, birey içgüdüsel dürtülerinin engellenmesi sonucu iç dünyasını algılayamaz; buna karşılık “ben” özerkliğini kaybeder ve bu durum bireyde birtakım kişilik bölünmelerine yol açar (Geçtan, 1999: 34).

Otto Rank, benlik saygısı düşük olan bireylerin yaratıcılığının ve iradelerinin zayıf olduğunu söylemektedir (Horney, Çev: S. Budak: 1994:66).

Rollo May, “ben” ile “ego”nun aynı anlamda kullanılmasını eleştirmiştir. “Ben”in algılanabilen özne olduğunu, egonun ise kendisinden daha güçlü yapılar arasında sıkışmış, zayıf bir kişilik bölümü olduğunu belirtmektedir. Ego, toplum tarafından yapılan baskılara karşı id’den doğmuş bir parçadır (Geçtan, 1999: 38-39)

Winnicott'a göre benlik gerçek ben ve sahte ben olarak ikiye ayrılmaktadır. Gerçek ben, bireyin gelişimi sırasında doğal şekilde meydana gelen biyolojik bir süreçtir. Sahte ben, nesnel ilişkilerin başladığı bebeklik döneminde annenin yetersiz olması sonucu ortaya çıkar. Anne, bu süreçte çocuğun duygusal tepkilerine yanıtız kalır, onun yerine kendi tepkilerine çocuğun karşılık vermesini bekler ve çocuğun verdiği tepkilerin gerçek tepkileri olmadığını sadece annenin tepkilerine karşılık çocuğun tepki gösterdiğini anlamlandıramaz. Sahte ben, anne çocuğun duygusal beklentilerini karşılayamadığı zaman ortaya çıkmaktadır. Sahte ben, gerçek benin gizli kalan kısımlarını koruyabilmek için vardır böylece sahte ben gerçek benin yitirilmesine karşı oluşturulan bir kalkandır (Horney, Çev: S. Budak: 1994).

Kohut, bebeğin çevresindeki nesnelere içe yansıtılması sonucu nesnelere dair imgeler oluşturduğu ve bu imgelerin zamanla benliği oluşturduğunu söylemektedir (Ardalı, Erten, 1999:87). Kohut, benlik oluşumu sürecinde bebeklik döneminin ve bebeğin nesnelere olan ilişkilerinin önemini altını çizmiştir.

May, benliği daha gerçek olarak tanımlayarak, Freud'un çatışmaların yönettiği bir benlik tanımı yapmasından daha farklı bir yol izlemektedir. Ben; bilinci, bilinç dışını ve bütünü içerirken; ego, dış dünyanın bir yansımasıdır. Ego öznedir, ben ise bir yaşantıdır.

Allport, davranışın çeşitli çevresel etkenler tarafından şekillendiğini ve ayırıcı özelliklerin, bir bireyin ne yapacağını kestiremeyeceğini kabul etmiştir. Ancak, "bir kişinin etkinlik akışında değişken bir kesimin yanı sıra, durağan bir kesim de vardır" demiştir (Allport, 1961, s.333). Allport, ayırıcı özelliklerimizin sinir sistemimizdeki fiziksel öğelerden kaynaklandığını, bir gün bilim adamlarının nörolojik yapıları inceleyerek insanların kişilik özelliklerini belirleyebilecek düzeyde bir teknolojiyi geliştireceğini öne sürmüştür. Allport, hem hümanistik hem de kişisel bir yaklaşıma sahiptir. Büyüme ve gelişme potansiyeli, kendini gerçekleştirme gibi konular üzerinde durması bakımından hümanistik; gerçek bireysel insanın gelişimini anlamaya ve öngörmeye çalışması açısından kişiseldir. Allport, felsefe, din, edebiyat ve sosyoloji alanlarından da yararlanması ve bu konuları entegre ederek karmaşık insan kişiliğini anlamaya çalışması açısından eklektik olarak da kabul edilir. Allport, her davranışı kişisel özelliklerden oluşan bir bütünlük olarak ortaya koyar ve benliği bireyin kendisini

meydana getirme eforu olarak tanımlar. Benlik, bireyin “işte bu benim” cümlesi ile tanımladığı her şeydir (Tan, 1986: 80).

Freud’a göre yetişkin kişiliğin tohumları çocuklukta atılır. Freud’un kuramında yetişkin kişiliğin altında yatan güdüler, çocukken davranışlarımızı yönlendiren dürtülerin bir yansımasıdır. Ancak Allport, çocukluk davranışlarının yetişkin davranışlarına benzemesine karşın, altlarında yatan dürtülerin aynı olmadığını söyler. Örneğin, anne ve babanın kitap okuması konusunda ısrar ettiği çocuklar, yetişkin olduklarında iyi bir okuyucu olurlar; ancak bir insanın yetişkinliğinde kitap okumasının altında yatan nedenle, çocukluğunda kitap okumasının altında yatan neden aynı değildir. Belirli bir amaca hizmet eden davranış (anne-babayı mutlu etme), işlevsel olarak otonomlaşmıştır. Okuma artık kendi başına da eğlenceli bir hale dönüşmüştür. Benzer şekilde, işe yeni başlayan kişiler, yaşamlarını sürdürmek için düzenli bir gelire gereksinim duyarlar ve işten çıkarılmamak için çok çalışmaya gayret ederler. Ancak, bu insanların çoğu, iş güvenliği ve iyi bir gelir elde ettikten sonra da çok çalışmaya devam ederler. Paraya duyulan gereksinimin güdülediği davranış, bu güdülenme ortadan kalktıktan sonra da devam eder. Allport belirli yetişkin davranışlarının izlerinin çocukluğumuza kadar gittiğini kabul etse de, yetişkin davranışlarının daha erken dönemdeki davranışlarla aynı güdüden kaynaklandığını kabul etmek için ortada bir neden olmadığını söyler.

Allport, özellikle çocukların kendilik gelişim süreçleriyle ilgilenmiştir. Allport doğumda çocukların, çevrelerinden farklı olarak bir kendilik kavramlarının olmadığını söyler. Zaman içinde bedenlerinin dünyadaki diğer nesnelere farklı olduğunu anlamaya başlarlar. Bebekler kısa süre sonra, çevrelerindeki diğer şeylerden farklı olarak bedenlerinin hareketlerini kontrol edebildiklerini ve bedenlerine dokunulduklarında bunu hissedebildiklerini keşfeder. Bu noktadan itibaren çocuk, kimlik ve kendini beğenme duygusu, en sonunda da bir kendilik duygusu geliştirir. Allport, kimlik gelişiminin ergenlik boyunca devam ettiğini belirtir ve kendiliğin tüm yönlerini tek bir kavram altında toplayarak buna “bildiğim ben” (proprium) adını vermiştir.

Volkan, kendilik ve ben olgularının ayrımını yapmıştır. Kendilik, dış dünyadaki nesnelere bağımsız olarak yaşanan ve algılanan fiziksel ve ruhsal bütünlüktür. “Ben”



ise, kendiliğin içindeki ruhsal yapının (id-ego-süperego) en bütünleşmiş halidir (Volkan, 1997: 71).

Maslow, insan güdülenmesi tanımı ile, güdülerini aşamalı bir basamak olarak ele almaktadır. Onun kuramı genellikle kişilik kuramı olarak değerlendirilir fakat Maslow aslında benlik kuramı ortaya koymuştur. Bu kuramda, insan alt basamaktaki ihtiyaçlarını giderdikten sonra üst basamaklardaki ihtiyaçları doyumaya yönelik çaba harcayacağını söyler. Hiyerarşide en tepede kendini gerçekleştirme güdüsü vardır ve bütün ihtiyaçlarını karşılayan birey kendini gerçekleştirmiştir (Cüceloğlu, 1993:429).

Maslow, kendini gerçekleştiren kişilerin kendileriyle barışık olduklarını, gerçeği yadsımayıp kabul edebildikleri, yaratıcı, öz-güven sahibi, başkalarını kabullenen, dürüst ve farkındalık sahibi olduklarını söylemektedir.

Cooley'e göre başkalarının düşüncesi olmaksızın benlik oluşmaz. "Ayna benlik" kavramı adını verdiği tanım, çocuğun diğer önemli kişilere dayalı olarak benlik oluşturduğu fikrini içermektedir (Horney, Çev: S. Budak: 1994).

Ayna benlik üçe ayrılmaktadır:

1. Bireyin diğerleri tarafından nasıl algılandığına dair düşünceleri; bu benliğin toplumsal anlam taşıyan kısmıdır.
2. Diğerlerinin bireyin davranışı ile ilgili yargılarının bireyin kendisinde oluşturduğu izlenim; bu bireyin toplumdaki değeridir.
3. Benliğe ait oluşan gurur duyma veya utanma hisleri (Öner, Onur, 1985: 70).

## **1.2. Benlik ile İlgili Diğer Kuramlar**

### **1.2.1. Öz Belirleme Kuramı (Self- Determination Theory)**

Kuram 1970'li yıllarda Edward Deci tarafından oluşturulmuş daha sonraki zamanlarda Richard Ryan'la birlikte yapılan çalışmalarla, sağlıklı toplumun geçirdiği süreçleri anlama ve iyiye gidişi belirlemek amacıyla gelişmiştir ( Demirkol, 2012). Güdülenme ve benlik arasındaki ilişkiye dikkat çeken yaklaşım, bireyin içsel safhaları ile benlik gelişimi arasındaki paralelliği vurgulamaktadır (Özdemir, 2009).

Kuram üç ana psikolojik ihtiyaca dikkat çekmektedir; bunlar özerklik, yeterlik ve ilişkili olmaktır. Bu psikolojik gereksinimler evrenseldir ve kişinin gelişmesi, olgunlaşması ve ruh sağlığı için önemlidir (Deci ve Ryan, 2000).

Özerklik, kişilerin kendi istediği fiillerini gerçekleştirmesi, kontrol etmesi, davranışlarını düzenlemesi ve sorumluluk alması, seçimler yapması, davranışlarının sonuçlarına katlanmasını içermektedir. Özerklik diğer gereksinimlere oranla birey tarafından en az önemsenmektedir. Başkaları ile kurulan ilişkiler özerklik ve bağlılığı güçlendirmektedir. Sosyal ilişkiler dışında kalan aileden ayrı yaşama, bağımsız olma, aile ile çatışma özerklik kapsamına girmez. Bağlılık ve özerklik ihtiyacı birbirini destekler (Deci ve Ryan,2000).

### **1.2.2. Sembolik Etkileşimci Yaklaşım**

Mead tarafından ortaya atılan Sembolik Etkileşimci Yaklaşım'a katkı sağlayan diğer isimler Dewey, Cooley ve Parks'tır (Aksan ve diğ., 2009). Kuram kişiler arası iletişim ve etkileşim sonucu düzen ve manayı nasıl yarattıklarının açıklamasını yapmaktadır (Slattery, 2008).

Mead, benliğin toplumla etkileşim süreciyle ortaya çıktığını söyler. Bu fikir daha önce de bahsedilen Cooley'in "ayna benlik" kavramından beslenmiştir. Mead, benliği daha önce de belirtilen şekilde James'in yaptığı gibi ikiye ayırmaktadır; "Bilen Benlik" ve "Bilinen Benlik". "Bilinen Benlik" benliğin edilgen ve olağan yanını ifade eder, başkalarının değerlendirme ve görüşlerine önem verir. Öte yandan "Bilen Benlik", benliğin güdüsel davranan etken ve üretken yanısıdır. Toplum sınırlayıcı olduğu zaman "bilinen benlik", toplum özgür ve yaratıcı ise "bilen benlik" güçlenir. "Bilen benlik" davranışta bulunan tarafken, "bilinen benlik" diğerlerinin davranışlarını izleyip, özümseyerek oluşan taraftır.

Mead, kişinin benliğini toplumsal örgütlenmiş bir grup sayesinde oluşturduğunu ileri sürmüştür. Birey başkalarının kendisine olan tutumlarını izleyerek kendisi hakkında düşünceler üretir ve "öz bilinç" oluşturur. Bunun sonucunda oluşan benliğe "toplumsal benlik" denir. Kişi, büyüdükçe daha farklı toplumsal gruplar içerisine girer ve etkileşimde bulunur. Bu etkileşimin olabilmesi için kişinin başkalarının gözüyle

bakabilmesi ve onların tepkilerini tahmin ederek kendi tepkilerini kontrol edebilmesi gerekmektedir. Bu bir açıdan rol sorumluluğudur.

Mead'e göre benlik doğuştan olmayıp, bireyin başkaları ile olan ilişkileriyle, sosyal ortamdaki tecrübeleri ile oluşmaktadır (Mead, Akt: Martin, 2005). Yani bu görüşe göre toplumdan ayrı bir benlik bilinci olmayan bir benliktir (Coser, 2008). Benlik olgusunun gelişimine en büyük katkıyı sağlayan şey, bireyin sosyal deneyimleri sonucu diğerleri ile iletişimde olması ve semboller aracılığıyla dili kullanmasıdır. İnsan, hayatını devam ettirebilmek, birtakım gereksinimlerini karşılamak için başkalarına ihtiyaç duyar. Başkalarına duyduğu ihtiyacın yanı sıra onlarla kurduğu etkileşimin sonucunda Mead'ın "rol" adını verdiği başkalarına verilen tepkiler ve bulunulan davranışların da tespit edilmesi ve geliştirilmesi önemlidir.

Rol alma süreci dünyaya başkalarının gözünden bakmayı ve onların çevreye karşı sergiledikleri duygusal ve davranışsal tepkileri gözlemlemeyi içerir (Crawford ve Novak; 2000). Rol alma ve sosyalleşme bireye başkalarına karşı ne gibi davranışlar sergileyeceğini gösterir. Çocuklar oyun oynarken öğretmen, doktor, kuaför gibi birçok rolü taklit ederler. Büyüdükten sonra bu rolleri özümserler ve roller o kişinin başkalarına sergiledikleri davranışları şekillendirmesinde kişiye yol gösterir (Slattery, 2008). Rol alma süreci birey büyüdükçe daha karmaşık bir sürece dönüşür. Yaşam içerisinde rol alınan sahneler çoğalır ve yeni roller edinilir. Bu roller sosyal yaşantılar için gereklidir. Mead rol yapma ile oyunu birbirinden ayırmıştır. Oyunlar rollerden de karmaşıktır. Rol yaparken diğerine bağlı hareket eden kişi oyunda birçok rolü değerlendirmek zorunda kalır (Lachs ve Talisse, 2008). Mead oyunda yer alan bu birçok role "genelleştirilmiş öteki" adını vermiştir. Daha önce tanımadığımız insanlarla karşılaştığımızda onların beklentilerine cevap verirken zihnimizde önceden edindiğimiz genellemeleri kullanırız. Bu genellemeler "genelleştirilmiş öteki" kavramına ışık tutmaktadır (Slattery, 2008). Genelleştirilmiş öteki adı verilen insanlar bireyin benlik gelişiminde önemlidir. Çünkü en olgun benlik genelleştirilmiş öteki ile oluşur ve böylece diğer insanla bireyin temel davranışlarında kontrol edinmiş olur (Coser, 2008).

Rol yapma, oyun ve genelleştirilmiş öteki terimleri Mead'in benlik kavramı içerisinde yer alan önemli tanımlardır. Benlik doğumdan itibaren sosyal ve kültürel, düzenli bir toplum içerisindeki iletişim ile ve dilin kullanımıyla gelişir.

### 1.2.3. Bilişsel Yaklaşım

Kelly tarafından temeli atılan yaklaşıma göre, insanlar olayları önceden anlamak ve yorumlamak için “kişisel yapılar” adında bilişsel yapılar kullanır. Bu yapılar insanı diğer canlılardan ayıran özelliklerden biridir. Çoğu zaman iki zıt uçlarda yorumlar yapan birey, zamanla orta yolları bulur ve bu sayede daha gerçekçi çıkarsamalar yapar. İki farklı kişi benzer yapılar dahi olsa farklı kişisel yapılar kullanır (Burger, 2006).

Bilişsel yapılar bireyin anılarını düzene sokar ve saklar. Kişinin kim olduğuna dair şemalardan oluşan bilişsel temsiller ilk çocukluk yıllarından itibaren meydana gelmeye başlar. Bu temsiller benlik algısı ve benlik şemaları kavramlarından oluşur. Markus, benlik şemalarının bireyin kendisiyle ilgili bilgileri derlemek ve işlemek için kullanılan bilişsel benlik yapıları olduğunu söylemiştir (Burger, 2006).

Bilişsel Psikoloji ile ilgilenenler gerçek benlik ve olası benlik kavramlarıyla muhakkak tanışmışlardır. Zihinsel şemalar “olası benlikler” olarak tanımlanmıştır, bir gün olması muhtemel olan benliği tanımlar. Bu temsil doktor olmayı istemek de olabilir; işsiz biri olmayı istemek de. Bu benlik türünün iki önemli özelliği vardır; bunlardan biri gelecek için bir umut taşıması, ikincisi ise davranışları ve yaşanan olayları yorumlamaya yardımcı olmasıdır (Burger, 2006). Bilişsel Kuramcılarının oluşturduğu benlik kuramına göre üç farklı zihinsel şema vardır: gerçek benlik, ideal benlik ve olması gereken benlik. Gerçek benlik şu anda olduğunuz ya da olduğunuza inandığınız benliktir. İdeal benlik; bir başka deyişle olmak istenen benlik, idealinizde olmak istenilen benliğe dair zihinsel şemaları içerir. Hayaller, hedefler ve dilekler bu benlik tarafından yorumlanmaktadır. Olması gereken benlik ise, aile, din, toplum gibi faktörlerin birey için belirlediği rolleri ve sorumlulukları ortaya koyar. Bu kavramlar arasındaki çatışmalar stres, kaygı, depresyon, hayal kırıklığı gibi olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir (Burger, 2006).

Özetle, benlik tüm bu kuramlara göre sosyal bir ortamda ortaya çıkmaktadır. Gerçek benlik ile ideal benlik arasındaki fark ne kadar az olursa benlik o kadar bütünleşmiş olur ve bireyin psikolojik çatışmaları en aza indirgenmiştir. Bunun tersine, benlikler arasındaki uçurum psikolojik problemlerin büyümesine sebep olmaktadır. Benliğin tam olarak çözümlenebilmesi için içinde bulunulan sosyal faktörlerin iyi anlaşılması ve bunlar çerçevesinde değerlendirmelerin yapılması önemlidir.

### **1.3. Kültür ve Benlik**

Benlik, özellikle teknolojinin hızla ilerlemekte olduğu son yıllarda içinde yaşanılan toplumdaki, toplumu oluşturan kültürel değerlerden bağımsız düşünülemez ve ele alınamaz noktadadır. Aynı şekilde kültürlerarası benlik araştırmalarında da birey toplulukçu ve bireyci kültürler olarak iki ayrı kategoride ele alınmaktadır (Hofstede, 2001). Toplulukçu kültürlerde bireyler grup içi ilişkilerde daha gruba bağlı benlik yapıları geliştirmektedirler. Toplulukçu kültüre sahip gruplarda grubun çıkarları bireysel çıkarların önündedir çünkü bir gruba ait hareket etmek ve grupla ilişkinin devamını sağlamak önemlidir. Bireyci kültürlerde ise, kişiler grup içinde birbirinden bağımsız ve özerk şekilde hareket edebilirler. Burada bireysel çıkarlar grup çıkarlarının önüne geçebilir. Bireylerin davranışlarını grup normlarından çok, kendi istek ve arzuları belirler.

Kağıtçıbaşı, bu kültürel ayrımı, bireysele indirgenildiğinde, ayrışıklık- ilişkisellik kavramlarını kullanarak yapmayı tercih etmiştir. Bu bağlamda kişinin diğerleri ile ilişkileri ve bu ilişkilerin benlik üzerindeki etkilerini sorgulamıştır. İlişkisellik kavramında, bireyin aile, kültür ve başkalarıyla ilişkilerinin düzeni önem kazanmaktadır. Bu ortamlarda ayrılmış benlik ilişkileri de ayrışıklık kavramı içerisine girmektedir (Kağıtçıbaşı, 1998).

#### **1.3.1. Özerk İlişkisel Benlik**

Kağıtçıbaşı, benliğin özerk ya da ilişkisel olmasını psikolojik bağlamda kavramsallaştırmıştır. Özerklik- ilişkisellik farklı düzeylerde ortaya çıkabilir. Bu farklı boyutlar aile ortamında var olan sosyal ve kültürel değişkenler ile benlik arasındaki ilişkiyi açıklar.

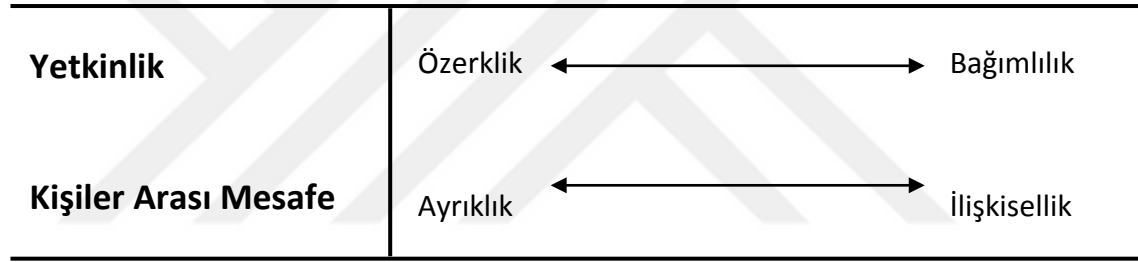
Özerk kültürlerde ailevi, kültürel ve bireyler arası ilişkiler kesin sınırlarla birbirinden ayrılmıştır. İlişkisellik kültüründe ise bu bağlar kesin çizgilerle birbirinden ayrılmamış, kısmen bağlı ve geçişken, bir açıdan da çakışık ilişkiler söz konusudur. Özerklik ve ilişkiselliğin iki ayrı kutup arasında sıralanmış dereceleri vardır (Kağıtçıbaşı, 1998, 2000, 2012).

Kağıtçıbaşı, özerkliği “kendi kendini yönetme” olarak açıklamıştır. Özerk ve ilişkisel benlik arasında başkalarından ayrışabilme ölçütü açısından fark vardır. Özerk bireyler

kendi istekleri doğrultusunda hareket etmeyi tercih ederler ve insanların birbirinden bağımsız olduklarını düşünürler (Markus, Kitayama, 1991).

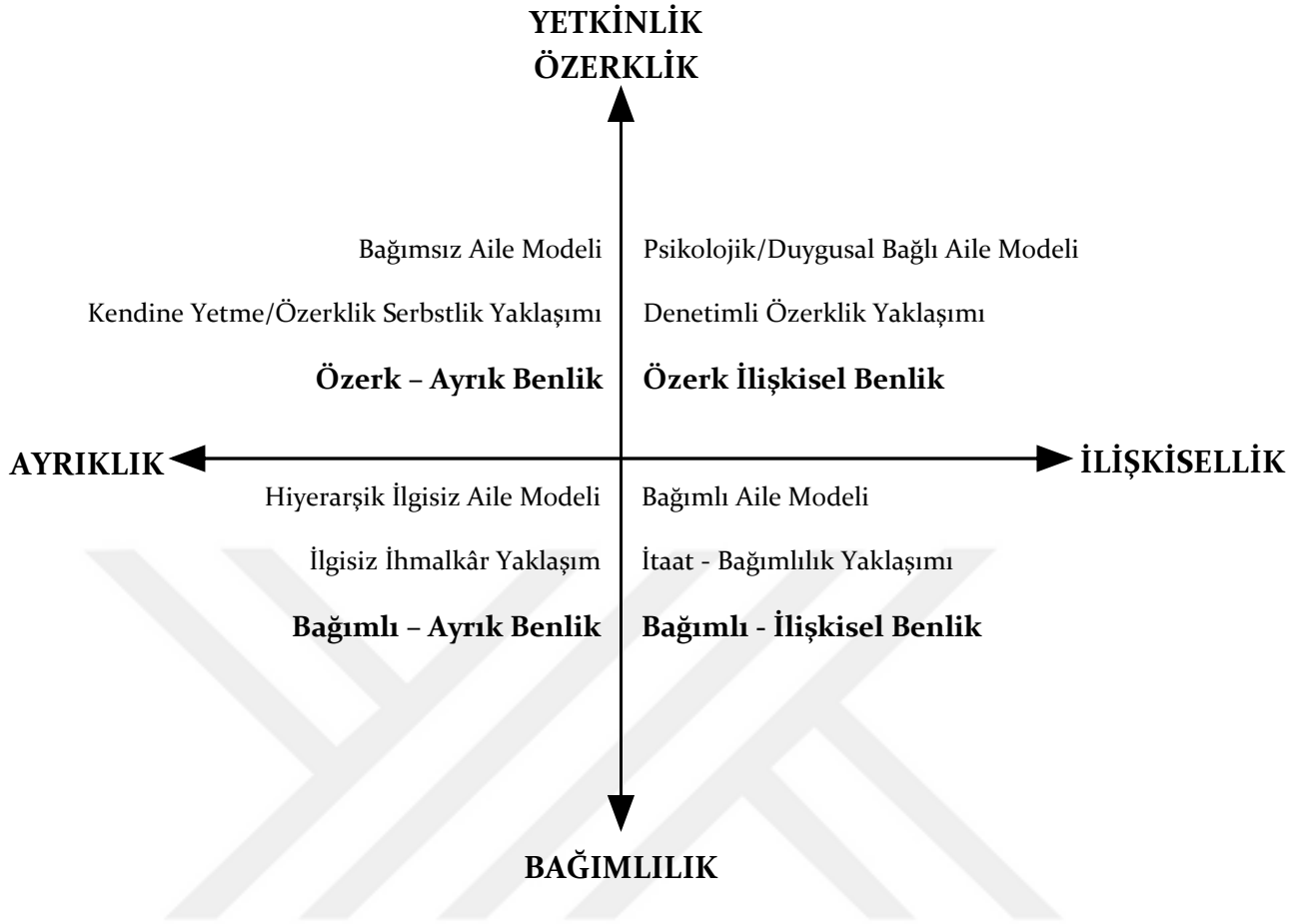
İlişkisel benlik kavramında bağımlılık duygusu anlamlıdır. Birbirine bağımlı olarak hareket eden kişiler aynı zamanda toplumsal ilişkilerin de birer parçalarını oluştururlar. Bireyler davranışlarını ilişki içinde oldukları başkalarına göre belirlerler, onlara bağlı hareket ederler, onların beklenti, değerlendirme ve duygularına göre davranışlarını kontrol ederler. Kişiler için grubun amaçları ve beklentileri bireyin kendisinden daha önem arz eder (Markus ve Kitayama, 1991).

Kağıtçıbaşı, özerk-ilişkisel benlik kavramını anlamlandırabilmek için yetkinlik ve kişiler arası mesafe kavramlarına açıklık getirmiştir. Bu iki kavram etkileşimi sonucu oluşan benlik şekli, özerk-ilişkisel benlik adını alır.



**Şekil 1:** Yetkinlik ve Kişiler Arası Mesafe Boyutları (Kağıtçıbaşı, 2012, s.197)

Kağıtçıbaşı (2005, 2012), özerkliği, sorumluluk üstlenerek istenilen gibi davranma kabiliyeti olduğunu belirtmiştir. Yetkinlik ise, özerklikten bağımlılığa doğru giden bir doğru üzerindedir. Kişiler arası mesafe de, ayrıklıktan ilişkiselliğe giden bir doğru üzerinde ele alınmıştır. Markus ve Kitayama (1991), bu iki faktörün kaynaşması sonucu oluşan kavrama bağımsız benlik demiştir. Kağıtçıbaşı ise özerlik ve ayrıklığı birbiriyle çakışan yapılar olarak ele almıştır.



**Şekil 2:** Yetkinlik, Kişilerarası Mesafe Bağlamında Benlikler (Kağıtçıbaşı, 2005)

Özerk-ilişkisel benlik, kendisi oluşturan özerklik ve ilişkisel kavramlarının aile ortamında karşılaşması sonucunda meydana gelmektedir. Özerk-ilişkisel benlik modeline sahip olan bireyler psikolojik açıdan sağlıklı olarak değerlendirilebilirken, bağımlı-ayrık benlik modelindeki bireyler patolojik benlik yapısına sahiptir. Kişilerin çevresindeki insanlar ile olan ilişkileri ve tek başına bireysel anlamda sahip olduğu duygu, düşünce ve fiilleri özerk-ilişkisel benliği tanımlamaktadır (Singelis, 1994).

Benlik gelişiminde kültürün güçlü bir etkisi vardır. Benliğin değişmez ve özerk olduğunu kabul eden birtakım batılı bakış açılarına rağmen, toplumdan topluma değişen kültürün etkisi altında olan benliğin de değişken olabileceğini gösterir. Kültürün yanı sıra ebeveyn tutumları ve rollerin de benlik üzerinde yadsınmaz etkisi olduğu bir gerçektir.

#### 1.4. Benlik Kavramı İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Sümer ve Şendağ (2009) orta çocukluk döneminde ebeveynlere bağlanmanın öznel benlik alanları ve kaygı üzerinde nasıl etkileri olduğunu araştırmışlardır. Ebeveyne bağlanmanın akademik yeterlik, atletik yeterlik, sosyal onay, fiziksel görünüm ve davranıştan hoşnut olma gibi öznel benlik alanlarına, öz-değere ve kaygıya değişik etkileri olacağını öngörmüşlerdir. Araştırma sonucunda anne ve babaya güvenli bağlanmanın olumlu benlik algısı ile ve düşük kaygı düzeyi ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırmaya göre, çocukların bağlanma şekli, onların benlik imgelerini, yakın ilişkilerindeki altyapıları ve başarı beklentilerini etkilemektedir.

Kapıcı (2004), İlköğretim 4. ve 5. Sınıf öğrencileri ile yaptığı araştırmada, öğrencilerin maruz kaldıkları şiddet türleri, bunların görülme sıklığı, zorbalığın görülme çeşidinde içinde bulunan sosyo-ekonomik düzey, sınıf düzeyi ve cinsiyete bağlı farklılığın olup olmadığını sorgulamıştır. Araştırmada zorbalığa maruz kalıp kalmamanın benlik saygısı üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırma sonucunda bağımsız gruplar için bakılan t-test sonuçlarına göre, bedensel, sözel ve cinsel zorbalığa daha çok maruz kalan çocukların benlik saygılarının, zorbalığa daha az maruz kalan çocuklara göre önemli derecede düşük olduğu bulunmuştur.

Atabay (2009), suça karışan ergenlerin benlik algı düzeylerini saptamak için yaptığı araştırmada, aynı zamanda yaşın, eğitim düzeyinin, ana-baba eğitim düzeyinin ve ailenin ekonomik gelirinin benlik algısı üzerindeki etkilerine bakmıştır. Sonuçta, suça karışan erkek ergenler ile kız ergenlerde karışmayan kız ve erkek ergenler arasında aile ilişkileri, baş etme gücü, bireysel değerler, duygusal düzey, cinsel tutumlar, eğitim hedefleri ve dürtü kontrolü alt ölçeklerinde anlamlı farklar bulunmuştur.

Korkmaz (2007), sporun benlik saygısı üzerindeki etkisini araştırmıştır. Bu araştırma sonucuna göre yaz spor okulundaki, yaşları 9-12 arasında olan öğrencilerin ön test ve son testlerden aldıkları genel benlik saygısı, sosyal benlik saygısı ve akademik benlik saygısı puanlarının istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklı olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sporun çocukların benlik oluşumundaki etkilerini ortaya koymuş ve sporun öneminin altını çizmiştir.



Erbil, Divan, Önder (2006), anne-baba tutum ve davranışlarının ergenlerin benlik saygısına etkisini incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, anne-baba eğitim düzeyi arttıkça, ergenlerin benlik saygısı da artmaktadır. Aynı şekilde anne baba tutumu daha iyi olan ergenlerin benlik saygılarının daha yüksek olduğu da belirtilmiştir.

Üstün ve Akman (2002), 8-11 yaş arası korunmaya muhtaç çocuklarda benlik algısını incelemek amacıyla araştırmayı yapmışlardır. Araştırmada çocukların gerçek benlikleri ile ideal benlikleri arasında önemli fark çıkmıştır. Çalışma, yuva ortamını yaşamayan çocuklarda, yeterli sevgi, şefkat, destek görmemek çocuklardaki benlik kavramını olumsuz etkilediğini göstermiştir.

Bilbek (2012), üniversite öğrencilerinin sosyal benlik algısı düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelemiştir. Araştırmaya göre üniversite 1. ve 4. sınıftaki öğrencilerin sosyal benlik algı düzeylerinin, 2. ve 3. Sınıf öğrencilerine kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca hobisi olanların olmayanlara oranla, arkadaş grubu olanların olmayanlara oranla, okudukları bölümden memnun olanların olmayanlara oranla, bölümü isteyerek seçenlerin seçmeyenlere oranla, akademik başarı düzeyleri iyi olanların olmayanlara oranla daha yüksek benlik algı düzeylerinin olduğu bulgulanmıştır.

Elmas (2009), yaptığı araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin benlik algıları ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuç olarak, ergenlerin benlik algı düzeyleri yükseldikçe sürekli öfke, öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma düzeylerinin de arttığı, öfkeyi kontrol düzeylerinin ise azaldığı bulgulanmıştır. Benlik algısının alt boyutlarından aile ilişkileri, dürtü kontrolü, bireysel değerler, baş etme gücü, beden imgesi, meslek ve eğitim hedefleri puanları arttıkça; sürekli öfke, öfkeyi dışa vurma puanlarının da arttığı, aynı zamanda öfke kontrol seviyesinin azaldığı görülmüştür. Bu araştırma öfke ile baş etme yollarının bilinmesinin önemini göstermektedir.

Uzun (2008), araştırmasında 18-60 yaş arasında değişen, anksiyete bozukluğu almış ve çeşitli hastanelere başvurmuş 64 kişi ve herhangi bir anksiyete bozukluğu olmayan 52 kişiyi kullanmıştır. Araştırma sonucunda, normal olan katılımcılar, anksiyete bozukluğu yaşayan kişilere göre daha yüksek benlik algısı ortalamalarına sahiptir. Normal bireyler anksiyetesi olan bireylere göre daha olumlu benlik algısına sahiptir.

Pakkal (2007) ergenlerde problem çözme beceri düzeylerini ortaya koymuş, sosyal benliklerini değerlendirme düzeylerini ölçmüş, okul öncesi eğitim alan ve almayan ergenlerin problem çözme becerilerinde ne gibi farklar olduğunu göstermiştir. Lise öğrencisi olan ergenlerle yapılan çalışmada, okul öncesi eğitim alan ergenlerin sosyal benlik gelişimi açısından daha avantajlı oldukları bulunmuş; cinsiyetin, yaşın ve çalışan annenin olmasının ergenlerin sosyal benlik değerlerinin gelişimine etki ettiğini gösterilmiştir. Problem çözme becerileri geliştikçe, ergenlerdeki sosyal benlik gelişiminin olumlu yönde olduğu saptanmıştır. Bunun sonucu olarak da ergenlerin daha az çatışma yaşayıp, daha olumlu duygu ve tavır geliştirdikleri bulgulanmıştır.

Ersanlı (1988) 967 lise öğrencisiyle yaptığı çalışmada, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha yüksek benlik tasarımına sahip olduklarını bulmuştur. Ayrıca araştırmada, demokratik ebeveyn tutumuyla yetiştirilen öğrencilerin, otoriter ebeveyn tutumu ile büyütülen öğrencilere göre benlik saygılarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Benlik tasarımı düzeyinin; cinsiyete, okulun öğretim biçimine, ailelerin ekonomik düzeyine, ailedeki çocuk sayısına, babanın eğitim durumuna ve yaşanılan yerleşim yerinin büyüklüğüne göre değiştiği gözlemlenmiştir.

Bilgin (2001), 12-14 yaş arası 1431 ergen ile yaptığı araştırmada, ergenlerin benlik saygıları ile sürekli kaygı durumları arasında olumsuz şekilde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sürekli kaygı seviyesi yükseldikçe benlik saygısı azalmaktadır. Erkek öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri kız öğrencilere göre daha yüksektir. Kız öğrencilerin duruma bağlı kaygı düzeyleri yüksektir. Sosyo-ekonomik düzey arttıkça benlik saygısı düzeyi de artmaktadır.

Özbay, Şahin, Hınçal, Güngör, Göka, Kılıç ve Aktaş'ın (1991) yaptıkları araştırmaya göre benlikle ilgili değerlendirmeler aile,dış çevre ve akran gruplarının etkileri ile ergenin kendi baş etme gücünün etkileşimi sonucu oluşmaktadır. Çalışan ergenlerin çalışmayan ergenlere göre daha düşük benlik saygısına sahip oldukları bulgulanmıştır.

Lamborn ve Steinberg (1993), özerk-ilişkisel benlik kavramına dayalı uyum ve akademik yeterlilikle ilgili yaptıkları araştırmalarında; duygusal özerklik puanları yüksek olan ergenlerin, düşük olanlara göre daha çok davranış sorunu ve stres yaşadıklarını bulmuşlardır. Ebeveynlerin çocuğa verdiği destek sonucu daha az davranışsal sorunlar ve yüksek akademik başarı ortaya çıkmaktadır.

Morsünbül (2013) ergenlerde benlik kurgusunun yaşam doyumu ve depresyon düzeylerini anlamlı şekilde etkilediğini göstermiştir. Özerk benlik kurgusu yaşam doyumunu anlamlı şekilde etkilemese de, depresyonu pozitif yönde etkilediği; ilişkisel benliğin yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkisi olduğu, depresyona anlamlı bir etkisinin olmadığı; özerk-ilişkisel benliğin ise depresyon ile negatif yönlü, yaşam doyumu ile pozitif yönlü ilişkisi olduğu tespit edilmiştir.

Haber ve Runyon (1984) şefkat ve ilgiden yoksun yetiştirilen çocuklarda kaygı, düşmanlık, yalnızlık, güvensizlik, değersizlik duygusu ve düşük benlik saygısı gibi özellikler saptamıştır.

Jupp ve Griffitts (1990) utangaç ve sosyal yönden izole olmuş ergenlerde benlik kavramının geliştirilmesi için iki ayrı sosyal beceri yöntemi kullanmıştır; psikodramatik rol oynama tekniği ve geleneksel tartışma yöntemi. Test eğitimler sonrasında tekrar uygulanmış ve iki grupta da sosyal davranışlarda ilerlemeler görülmüştür. Bunun yanı sıra, psikodramatik rol oynama tekniğinin kullanıldığı gruptaki ergenlerde benlik kavramına dair olumlu ve anlamlı değişimler kaydedilmiştir.

Özgüroğlu (1991) ergenlerde olumsuz benlik imajının düşük sosyo-ekonomik hayat şartlarına sahip olma ve kız olmakla yakından ilişkili olduğunu göstermiştir. Olumlu benlik imajlarından dış dünya ile başa çıkma ve sosyo-ekonomik düzey paralel şekilde yükseliş gösterirken; cinsiyetler arası anlamlı bir fark bulunmamıştır. Aile ile ilişkilerde, sosyo-ekonomik düzeyin yüksek olması olumlu bir etkidir fakat cinsiyet sadece sosyo-ekonomik düzeyi düşük ergenler için anlamlı bir değişken olarak saptanmıştır.

Hatipoğlu 1996 yılında gerçekleştirdiği araştırmasında annenin ilgi ve şefkat göstermesi ile ergenlerdeki benlik tasarım düzeyleri arasında olumlu bir ilişki bulmuştur. Annenin duygusal cezalandırma davranışı arttıkça, ergenlerdeki benlik tasarım düzeylerinin azaldığı bulunmuştur. Duygusal cezalandırma yönteminin kullanıldığı ailelerde büyüyen çocuklarda düşük benlik saygısı görülmektedir. Ayrıca araştırmaya göre; annenin çocuğa amaçlarına ulaşmada yardım etmesi davranışı arttıkça, ergendeki benlik tasarım düzeyi de artmaktadır. Amacına ulaşmada yardımcı olma, derslerine yardımcı olma, öğrenmek istediklerini çocuğa öğretme, destek olma, ilgi gösterme çocuğa değerli olduğunu hissettirir ve benlik algısını olumlu yönde etkiler. Yine aynı araştırmaya göre,

erkek çocukları kız çocuklarına kıyasla daha çok fiziksel cezaya maruz kalmasına rağmen, kızlara göre daha yüksek benlik tasarımına sahiplerdir.

Yılmaz (1997) Gazi Üniversitesi öğrencilerinden bin yüz yirmi iki öğrenci ile yaptığı araştırmada, farklı cinsiyet rollerine sahip öğrencilerdeki benlik tasarım düzeylerini çeşitli değişkenler bağlamında ele almıştır. Araştırmada, farklı cinsiyet rollerine sahip ve sanat eğitimi alan öğrencilerin benlik tasarım düzeylerinin, diğer bölümlerde okuyan öğrencilerden daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Araştırma sonucunda sanat eğiliminin ergenlerin benlik tasarım puanlarında olumlu anlamda fark meydana getirdiği belirlenmiştir.

Okman (1999) cinsiyet ve yaş değişkenlerinin ergenin kendilik imgesi üzerinde etkisi olmadığını bulmuştur. Okul türünün ise ergenin kendilik imgesi üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda anne ve babanın eğitim durumlarının yüksekokul, üniversite veya lise düzeyinde olmasının, ergenlerde olumlu kendilik imgesi geliştirmesine yardımcı değişkenler olduğu bulgulanmıştır. Okman, 15-16 yaş arası 428 ergenle yürüttüğü araştırmasında, olumlu kendilik imgesine sahip ergenlerin günlük yaşantılarında sürekli öfkeyi yaşama eğiliminde olmadıklarını ve öfkelerini kontrol altında tutabildiklerini belirtmiştir. Ayrıca araştırmada, öfkeyi denetleme becerisinin Anadolu Lisesi öğrencilerinde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Taylor, Kean ve Malanchuk (2005) okulda akademik benlik kavramı, benlik algısı ve saldırganlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Akademik benlik kavramı daha düşük olan öğrencilerde, yüksek akademik benlik kavramı olanlara göre okulda saldırgan olma daha olasıdır.

Lopez, Olaizola, Ferrer, ve Ochoa (2006) 11-16 yaş arasında %47'si erkek olan 843 ergenle yaptıkları araştırmada saldırgan ve saldırgan olmayan reddedilmiş çocuklarda kişisel, sosyal, ailevi ve okula dair değişkenleri analiz etmişlerdir. Araştırmaya göre, saldırgan reddedilmiş çocukların, daha düşük akademik benlik saygısı düzeyine sahip oldukları bulgulanmıştır.

### **1.5. Psikolojik Dayanıklılık Nedir?**

Psikolojik dayanıklılık, bireyin olumsuz düşüncelerini bir kenara itip, onun yerine pozitif adaptasyon yaratma sürecidir (Masten ve Obradovic, 2006). Stres olayı

karşısında kendini zarar almadan kurtarabilme gücüdür. Bir diğer boyuttan da, psikolojik sağlamlık, olumsuz olayların ardından toparlanma ve daha da güçlenerek devam etme demektir (Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodrick ve Sawyer, 2003).

Psikolojik dayanıklılık esnek ve dirayetli olma anlamına gelir ve Latince “resilire” kökünden türemiştir (Masten, 1994). Olumsuz durumlarda engeller ve stres yaratan faktörlerle karşılaşan kişinin bu durum karşısında uyguladığı başa çıkma, uyum ve başarılı olma çabasıdır (Block ve Kremen, 1996).

Benard (1991) insan hayatında yüksek risk unsurlarının varlığına karşın başarılı şekilde uyum sağlayan koruyucu mekanizmalar olarak psikolojik dayanıklılığı tanımlamaktadır.

Ramirez (2007) psikolojik dayanıklılığı hastalık, depresyon, kötü durumlar ve diğer değişimler karşısında çabuk toparlanma kabiliyetinin yanı sıra; kendini toplama, eski haline kolayca dönebilme, durumu ustalıklı aşabilme olarak açıklamıştır.

Rutter (1990) bireylerin stres yaratan üzücü olaylara verdikleri tepkilerde bireysel farklılıklar olduğunu, bu farklılıkların pozitif tarafının dayanıklılık olduğunu ileri sürmüştür.

Linquanti (1992) insanın büyük bir üzüntü durumu ve olumsuzlukla karşılaştığında dayanıklı ise içinde bulunduğu durum ne kadar kötü olursa olsun dayanıksız bireylere göre daha iyi başa çıkabildiklerini belirtmiştir. Bu olumsuzluklar içerisinde başkalarına zarar verme, kurallara uymama, madde bağımlılığı, okul başarısızlığı, ruh sağlığının bozulması sayılabilir.

Walsh (2006) psikolojik dayanıklılığı “bir zorluk ile karşılaşıldığında bu durumdan daha güçlü şekilde çıkma, bir kriz durumunda gelişim gösterme ve dayanıklı olma süreci” olarak açıklar.

Masten (1994), “riskli durumlara ve zorluklara rağmen başarılı bir şekilde uyum sağlamak” olarak belirtmiştir. Fraser, Richman ve Galinsky (1999) dayanıklılığı “zor koşullar altında olumlu hatta beklenmedik başarılar kazanma ve sıra dışı koşullara ve durumlara uyum sağlama becerisi” şeklinde açıklık getirmiştir.

Dayanıklı bireylerin iç kontrolü olan, problem çözme yetisine sahip, başkaları ile iyi iletişimi olan, öz saygıya sahip, olumlu benlik tasarımı olan, zorluklar karşısında pes

etmeyen, mücadelecisi, kendini geliştiren ve empati yeteneği olan bir yapıda olduğu kabul edilmektedir (Gürkan, 2006).

Psikolojik dayanıklılık nadir görülen, üst seviyede bir oluşum değildir. Ortalama her insanın sahip olduğu akıl, aile, beden, mantık ve içinde yaşadığı toplum dayanıklılığın oluşumunu sağlayabilir. Psikolojik dayanıklılığın böylesine normal bir süreç olması, zamanla dayanıklılığın ilerletilmesi ve stres faktörleriyle baş edebilmekle ilgili bir umut ışığı sunmaktadır (Masten, 2001).

Steward, Reid ve Mangham (1997) psikolojik dayanıklılık kavramının literatürdeki değişken tanımlarını derlemiş ve bu tanımlardaki ortak noktaları şu şekilde listelemişler:

- Psikolojik dayanıklılık yaşam geçişlerinde en önemli faktördür.
- Psikolojik dayanıklılık dinamiktir.
- Psikolojik dayanıklılık başa çıkma yetisi ve stres arasında denge kurmaktır.
- Psikolojik dayanıklılık geliştirilebilir. Başarılı oldukça bireyin yetenekleri güçlenir.
- Psikolojik dayanıklılık kişilerin birtakım özellikleri ile çevreleri arasında karşılıklı gelişen karmaşık bir oyundur.
- Birden çok stres faktörü içeren yaşantılarda, riskin olumsuz etkisini yatıştıran veya azaltan koruyucu unsurlar psikolojik dayanıklılığa zemin oluşturur.

Psikolojik dayanıklılık terimsel anlamda ilk olarak Amerika Birleşik Devletleri'nde doğmuştur. Kavramla ilgili temel bilgiler 19. yüzyılın ikinci yarısından sonraki dönemde Horatio Alger'in kitap ve öykülerinde belirtilmiştir. Öykülerde yoksul ve evsiz insanların iyi kısmet, güçlü irade ve çok çalışma ile zorlukların aşılabileceği konusu ele alınmıştır (Rigsby, 1994; Tarter ve Vankuyov, 1999). 1950 yılından itibaren hayatında var olan alkolik bir aile, istismarcı bir eş, ölümcül bir hastalık gibi faktörlere inat, duygusal bozukluk veya sosyal uyumsuzluk yaşamayan kişilere "hayatta kalanlar" (survivor) terimi kullanılmıştır (Tarter ve Vanyukov, 1999). 1960'lardan sonra ise, davranış bilimciler dayanıklılığa olan ilgisi artmıştır. Bu ilginin artmasındaki sebep risk altında olan ve olumsuz gelişimsel durumlar beklenen çocukların, olumlu sonuçlar göstermeleridir (Kaplan,1999).

Masten (2008) yaptığı araştırma sonrasında ebeveyn kaybının ardından çocuğun kısa sürede toparlanabilmesi, evlat edinilen bir çocuğun uyum sağlayabilmesi, stresli ortamda yetişen veya fakirlik içinde yaşayan çocukların okul başarısının olması, ruh sağlığı iyi olmayan ebeveynlere sahip çocukların kendi ruh sağlıklarını koruyabilmesini psikolojik dayanıklılığa örnek olarak sunmuştur.

Psikolojik dayanıklılık bir kişilik özelliği olarak ele alınmaktadır ve bu kavramın oluşumundaki etkenlerden biri de bir başka görüşe göre genetik faktörlerdir. Bu tarz görüşe göre, dayanıklılık doğuştan genlerle gelir (Block ve Block, 1980). Beardslee ve Podorefsky (1998) ise dayanıklılığın öğrenilebilir bir özellik olduğunu savunmuştur.

Kobasa (1979) psikolojik dayanıklılığı varoluşçu kişilik yaklaşımına dayalı olarak ele almıştır. Kendini toparlayabilen kişilerin bir özelliği olarak açıkladığı dayanıklılığın, kişilerin stresli bir durumla karşılaştıklarında bir direnme mekanizması olarak görev yaptığını söylemiştir.

Bir diğer görüşe göre, psikolojik dayanıklılık üç yapıdan oluşan bir kişilik özelliğidir; bağlanma, kontrol ve güçlülük (Crowley ve diğ., 2003; Lambert ve Lambert, 1999). Bu yapılara sahip olan bireyler olaylara katılımcı olur ve kendini anlamaya çabalar. Bu aşamada “bağlanma” duygusu kişiye güç verir. Bireyin bağlandığı olgular arasında; dini, kültürel değerler, başkaları ile ilişkiler, sosyal çevre, aile ve iş ortamı gibi unsurlar yer almaktadır.

Zor bir durumla karşılaşıldığında çaresizlik hissetmektense, olayları ele alıp yönetebilecek gücün kendinde olduğuna inanmak ve bu motivasyon ile hareket etmek “kontrol”ü açıklar (Terzi, 2008). Öz disiplin, başarıya hevesine sahip olma, özerklik, içsel motivasyon, karar verme yetisi, kişisel özgürlük kontrol kavramı ile ilişkilidir (Kamya, 2000). Güçlülük ise, günlük hayattaki değişimlere adapte olabilmek ve kendi için güvenli ortamı sağlayabileceğine inanmaktır. Bu güce sahip kişiler değişimi gelişimin bir parçası olarak görürler, iyimser ve öz-güveni yüksek bireylerdir (Terzi, 2008).

Steinberg (2007) ergenlerin gelişimsel görevlerini üç başlıkta toplamıştır:

1. Yakın ilişkiler ve kişiler arası sorumluluk: Bu görev ergenlerin yetişkin bir birey olabilmeleri ve iletişim içinde oldukları diğer insanları tatmin edecek kapasiteye

ulaşabilmeleri açısından önemlidir. Kişiler arası iletişimde idare eder hale gelebilme hayattaki birçok alanda gereklidir (Taylor, 1994).

2. Kimlik ve kişisel sorumluluk
3. Başarı ve sosyal sorumluluk

Bireyin travmatik ve zor olaylarla başa çıkabilmesi, uyum gösterebilmesi, duruma uyum sağladıktan sonra hayatta başarı elde edebilmesi, koruyucu faktörler olarak tanımlanan kişilik özelliklerine sahip olması psikolojik olarak dayanıklı bir birey olduğunun göstergesidir (Gizir, 2007 ve Gürkan, 2006).

Psikolojik olarak dayanıklı olan bireylerdeki kişilik özelliklerini Haynes (2005) üç kategoride açıklamıştır:

1. Sosyal Özellikler
  - Arkadaşlık kurma becerisi
  - Pozitif ilişkiler kurma ve geliştirme becerisi
  - Etkili iletişim becerisi
  - Gerekliğinde yardım bulabilecek olmasına rağmen yardım almada isteksiz olma
2. Duygusal Özellikler
  - Güçlü öz-yeterlik duygusu
  - Yüksek özgüven
  - Yüksek özsaygı ve kendini kabul etme
  - Duygularını kontrol etme ve farkında olma
  - Yeni durumlara kolay uyum sağlayabilme
  - Kaygı ve engellenmeye dayanabilme gücü
3. Bilişsel/ Akademik Özellikler
  - Yüksek başarı motivasyonu
  - Geleceği düşünme ve planlama yetisi
  - Stresli ve travmatik olaylarla mantıklı yollarla başa çıkabilme
  - Şans, yetenek ve dışsal desteklerden ziyade, çaba ve içsel motivasyonlara değer verme
  - Çevresini etrafa yararı olacak şekilde motive etme ve harekete geçme



Klag ve Bradley (2004) psikolojik olarak daha dayanıklı olan kişiler stresli durumla karşılaştıklarında problem çözme ve plan yapma stratejilerini kullandıklarını ve olayın üstüne gittiklerini belirtmişlerdir. Etkili şekilde olaylarla başa çıkabilen bu kişiler, daha az stres yaşarlar ve kötü durumlar karşısında daha az sıkıntı duyarlar.

### **1.5.1. Psikolojik Dayanıklılığa Etki Eden Risk ve Koruyucu Faktörler**

Psikolojik dayanıklılık teriminin varlığını oluşturan iki faktör vardır; risk faktörleri ve koruyucu faktörler. Risk faktörleri genel olarak stresli olaylar ve zarar verici çevresel etkenlerdir ve bireye zarar verebilir. Riskin oluşabilmesi için bir problemin var olması, devam etmesi ve kötüye gitmesi veya olumsuz bir sonuç doğurma olasılığı yüksek olan bir olay, durum ya da deneyim olması gerekmektedir (Fraser ve Jenson, 2006). Koruyucu faktörler ise riskle karşı karşıya olan bireye destek olan, zararlı etkiyi azaltan ve koruyan; kişisel, ailesel, toplumsal ve çevresel kaynaklı faktörlerdir (Kumpfer, 1999; Norman, 2000). Bazı araştırmalarda ortak koruyucu ve risk faktörleri tespit edilmiştir. Bunlar genel başlıklarla; bireysel, ailesel ve çevresel faktörler olarak belirlenmiştir.

#### **1.5.1.1. Risk Faktörleri**

Bireysel risk faktörleri; düşük IQ seviyesi, madde kullanımı, gebelikte alkol/ ilaç kullanımı, kronik ya da ruhsal bir hastalık, ergen gebeliği, prematüre doğum, utangaçlık, agresiflik/ geçimsizlik, başa çıkma mekanizmalarının yeterli olmaması, uyum sorunu yaratan davranışlar, sosyal değerlere yabancı olma, akademik başarısızlık, özgüvensizlik, öz-kontrol yetersizliğidir.

Ailesel risk faktörleri; evlat edinilme, ruhsal sorunu olan ebeveyne sahip olma, ebeveynlerin boşanmış olması, aile içi şiddete maruz kalma, zayıf ve yetersiz aile bağları, kalabalık bir ailenin olması (en az dört çocuk), iki kardeş arasında iki yaştan az fark olması, madde kullanan ya da suça karışmış ebeveyne sahip olma ve ölüm nedeniyle tek ebeveyne sahip olunmasıdır (Terzi, 2008).

Çevresel Risk Faktörleri; fiziksel veya cinsel istismar, yetersiz beslenme, doğal afetler, düşük sosyo-ekonomik statü, evsizlik, çocuk ihmali, şiddete maruz kalma ve olumsuz akran ilişkileridir.

### **1.5.1.2. Koruyucu Faktörler**

Bireysel koruyucu faktörler; olumlu akademik benlik, yüksek benlik algısı, yaşamın kontrolüne sahip olma, empati, yardımseverlik, mizah duygusuna sahip olma, etkili problem çözme becerisi, etkin bir zeka ve bilişsel kapasite, geleceği planlama ve iyimser olmaktır.

Ailesel koruyucu faktörler; iyi eğitilmiş anne-babaya sahip olma, olumlu ebeveyn-çocuk ilişkisi, aile ile birlikte yaşama ve ailenin çocukla alakalı geleceğe dair beklentilerinin olumlu olmasıdır.

Çevresel koruyucu faktörler: Olumlu okul ilişkileri, bir yetişkinle (öğretmen, akraba v.b.) olumlu ilişki kurma, olumlu akran desteği, olumlu rol modeline sahip olma, olumlu toplumsal destektir.

Tüm faktörler ele alındığında, psikolojik dayanıklılık konusunda yapılan çalışmaların yanı sıra, risk faktörleri ve koruyucu faktörler, psikolojik dayanıklılığın aktif şekilde gerekli olduğu gerçek hayatta erken yaşlardan itibaren kazandırılması açısından büyük önem taşımaktadır. Risk faktörlerinden mümkün olduğunca uzak bir hayat süren çocuklar koruyucu faktörlerin de mümkün olduğunca artırılması ile psikolojik dayanıklılıklarını geliştirebilirler. Bu konuda uygulama çalışmaları yapılması psikolojik anlamda sağlıklı nesiller yetiştirilmesi açısından dikkat çekilmesi gereken bir husustur.

### **1.6. Psikolojik Dayanıklılık İle İlgili Yapılan Çalışmalar**

Yılmaz ve Sipahioğlu (2012) Aksaray'daki 499 lise öğrencisi ile yaptıkları araştırmalarında farklı risk gruplarındaki psikolojik dayanıklılık düzeylerini incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, yoksul aile ile yaşama, tek ebeveyn ile yaşama, cinsiyet ve okul çeşidinin koruyucu faktörler bağlamında değişkenlik gösterdiği bulgulanmıştır. Aile aktivitelerine katılım, aile içi bağlar ve ailenin çocuktan olumlu beklentileri gibi koruyucu faktörlerin tek ebeveyn ile yaşayan çocukların, her iki ebeveyni ile yaşayan çocuklardan daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Olumlu akran ilişkileri, empati, hedefler ve akademik başarı beklentileri, yoksulluk içinde yaşayan farklı cinsiyet gruplarına göre incelendiğinde; kızların erkeklerden daha yüksek puanlar aldıkları gözlemlenmiştir. Aynı grup içerisinde, ergenlerdeki problem çözme becerisi, erkeklerde kızlara oranla daha yüksektir. Tek ebeveynle yaşayan ergenler

grubu içerisinde kızlar erkeklere oranla olumlu akran ilişkileri, empati ve ailevi bağlar açısından daha yüksek sonuçlar almıştır. Okul çeşidi değişkenine göre yapılan incelemelerde; okul ilişkisi, akademik başarı beklentileri, hedefler ve problem çözebilme yetisi alanlarında Fen Lisesi ve Anadolu Öğretmen Lisesi öğrencilerinin Anadolu Lisesi öğrencilerine göre daha yüksek puanlar aldıkları tespit edilmiştir.

Davey, Eaker ve Walters (2003) öz-güven ve başa çıkma değişkenlerini üç farklı kişilik profili ile ilişkilendirmişlerdir. Dışa dönük, hoş görülme ve yeni deneyimlere açık olan kişilik yapıları yüksek öz-güvenle özdeşleştirilmiştir. Hoş görülme olmayan ve fazla duygusal gel-gitleri olanlarda pozitif anlamda başa çıkma yöntemleri ile telafi etme mekanizmalarının ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Bu araştırma farklı kişilik gruplarındaki ergenlere farklı telafi etme mekanizmalarının uyarlanmasının daha işlevsel olacağına dikkat çekmektedir.

Yıldırım (2014) ergenlerde benlik kurgusu ile psikolojik dayanıklılık değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, psikolojik dayanıklılık ve özerklik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bunun yanı sıra ilişkisellik ve özerk-ilişkisellik ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Alt testlerden elde edilen sonuçlara göre özerklik ile ilişkisellik ve psikolojik dayanıklılık ölçeğinin alt boyutları olan, aile desteği, akran desteği, mücadele azmi, okul desteği ve empati arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Altundağ (2013) anne-babası boşanmış ergenlerde psikolojik dayanıklılık düzeyi ile yaşam doyumu ve yalnızlık düzeyleri arasındaki yordayıcı etkiyi incelemiştir. Lisede eğitim görmekte olan 144 ergenle yapılan araştırmada farklı lise çeşitlerinden öğrenciler seçilmiştir. Çalışma sonucunda, anne-babası boşanmış ergenlerde psikolojik dayanıklılık, yalnızlık ve yaşam doyumları değişkenlerinde cinsiyete bağlı anlamlı bir fark bulunamamıştır. Psikolojik dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından okul desteği alt boyutunda kız ergenlerde puan daha yüksektir. Anne- babası boşanmış ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile yaşam doyumu düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık düzeyleri arasında ise negatif yönlü güçlü bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca anne babası boşanmış ergenlerde

psikolojik dayanıklılık, yaşam doyumu ve yalnızlık düzeyleri üzerinde sahip olunan arkadaş ve kardeş sayısı ile ilgili anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Masten ve Reed (2002) psikolojik dayanıklılığın oluşmasında hangi faktörlerin etkili olduğunu anlamak için yaptıkları araştırmada, destek olan tek bir kişinin bu süreçte önemli rol oynadığının altını çizmiştir. Bir diğer araştırmada psikolojik dayanıklılık ile dini inançlar arasındaki ilişkiye bakılmıştır (Javanmard, 2013). 160 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmada dini inançlarını yerine getirme ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Werner (2004), 1955-95 yılları süresince Kauai’de 40 yıllık bir boylamsal çalışma yürütmüştür ve bu çalışma psikolojik dayanıklılık konusu ile ilgili yapılan en uzun süreli ve en önemli araştırmalardan biridir. Araştırmada doğum komplikasyonu olan, ailesinde psikopatoloji geçmişi ve ebeveynleri arasında anlaşmazlık olan ya da kronik yoksulluk içinde büyüyen çocuklarda biyolojik, psikolojik ve sosyal risk faktörlerinin etkileri incelenmiştir. Araştırmanın başında katılımcı çocukların düşük okul başarısına sahip, uyuşturucu madde kullanma ve okulu bırakma açısından yüksek risk altında oldukları ön görülmüştür. Çocuklar 30’lu yaşlara geldikten sonra yoksulluk içinde yaşayan bu kişilerin yaklaşık üçte birinin oldukça normal genç birer yetişkin oldukları görülmüştür ve bu çocuklar için “dayanıklı” çocuklar ifadesi kullanılmıştır. Araştırmacılar “dayanıklı” çocukları diğerlerinden farklı kılan etmenleri incelemek için bireysel özellikler, aile yapıları ve dış çevre gibi faktörleri ele almışlardır. Sonuç olarak bu çocukların diğerlerine göre daha özerk, bağımsız, empati kurabilen, sorumluluk alma eğilimi olan, meraklı, akranları ile daha iyi ilişkiler kuran ve daha iyi problem çözme becerisine sahip oldukları tespit edilmiştir. Ebeveynlerinde ruhsal rahatsızlık veya alkolizm olan erkeklerde kırk yaşına gelindiğinde olumsuz davranışlara yatkınlık bulunmuştur. Ayrıca erken yaşta gebe olan ve çocukluğunda mental retardasyon tanısı alan çocuklarda daha sonraki yıllarda ciddi sağlık sorunu geliştirme eğilimleri daha yüksek bulgulanmıştır. Bunlara ek olarak, daha fazla stresli olayla karşılaşan çocukların diğerlerine kıyasla daha ciddi sağlık problemleri yaşadıkları gözlemlenmiştir.

Özcan (2005) ebeveynleri boşanan veya boşanmamış iki grup lise öğrencisinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörleri incelemiştir. Burada “yılmazlık” olarak tanımlanan kelime “psikolojik dayanıklılığı” ifade etmektedir. Sonuç olarak,

ebeveynleri boşanmamış olan lise öğrencilerinin yılmazlık düzeyleri ebeveynleri boşanmış olanlara göre yüksek bulunmuştur.

Oktan (2008) üniversite sınavına hazırlanan ergenlerde psikolojik dayanıklılık düzeyinin cinsiyete, ÖSS'ye kaç kez girdiklerine, problem çözme becerilerine ve yaşam doyumlarına göre anlamlı farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Kız ergenlerin erkeklere, problem çözme kabiliyeti yüksek olanların düşük olanlara, yaşam doyumu yüksek olanların düşük olanlara ve ÖSS'ye ilk kez girenlerin birden çok kez girenlere oranla daha yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyleri olduğunu bulmuştur.

Sipahioğlu (2008) farklı risk grubundaki ergenler üzerine yaptığı araştırmada, yoksulluk içinde yaşamının ve tek ebeveyne sahip olmanın varlıklı olma ve her iki ebeveynle yaşamaya kıyasla ayırt edici bir risk faktörü olduğunu sunmaktadır. Anne babanın birlikte olması psikolojik dayanıklılık açısından koruyucu bir faktör olarak gösterilmiştir.

Noorafshan, Jowkarb ve Hosseini (2013), aile içi ilişki biçimlerinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisini ele almıştır. Araştırmada 330 ergen kullanılmış ve dört farklı aile içi ilişki biçimi üzerinde durulmuştur. Bu ilişki biçimleri çocukların kararlarının en çok sorulduğu biçimden en az sorulduğu ve iletişimin en yüksek olduğu biçimden en düşük olduğu biçime göre sınıflandırılmıştır. İletişimin yüksek olduğu ilk iki aile biçiminde ortalama dayanıklılık yüksek, iletişimin düşük olduğu biçimde dayanıklılık düzeyi düşüktür.

Eminağaoğlu (2006) zor koşullar altında büyüyen sokak çocukları ile yaptığı araştırmada, sokak çocuklarında güçlü arkadaşlık ilişkileri ve duygusal bağ kurma faktörlerinin psikolojik dayanıklılığı arttıran faktörler olduğunu, anne yoksunluğu ve yetersiz öz-farkındalık faktörlerinin depresif duygulanmaya sebep olduğunu tespit etmiştir.

Sagone (2013) psikolojik dayanıklılık, öz-yeterlilik ve düşünme stilleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Sonuç olarak, 130 ergenin dâhil olduğu çalışmada, psikolojik dayanıklılık ile deneyim ve düşünme stilleri arasında oldukça yüksek pozitif yönlü ilişki saptanmıştır.

Ünüvar (2012), gerçeklik kuramına dayalı olarak oluşturulmuş psiko-eğitim programının lise ergenlerindeki psikolojik dayanıklılık düzeylerine etkisini inceleyen deneysel bir çalışma yapmıştır. Deney grubundakilerin dayanıklılık düzeylerinin kontrol grubuna kıyasla anlamlı ölçüde farklı olduğu tespit edilmiştir.

Aydın (2010), üniversiteye devam eden öğrencilerin duygusal zekâ ve umut düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeylerini incelemiştir. Duygusal zekâ ve umut düzeyi yüksek olan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur.

Ergün ve Başak (2012) düşük gelirli ailede yetişen üniversite öğrencilerindeki öz-duyarlılık, iyimserlik ve sosyal bağlılık ile psikolojik dayanıklılık arasındaki iletişimi incelemiştir. Çalışmada, sosyal bağlılık ve öz-duyarlılığın iyimserlik değişkeni üzerinde doğrudan etkiye; psikolojik dayanıklılık üzerinde ise dolaylı etkiye sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Psikolojik dayanıklılığın üzerinde doğrudan etkiye sahip olan faktör iyimserlik olarak bulunmuştur. Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık ve sosyal bağlılıkları iyimserlik düzeylerini, iyimserlik düzeylerinin de psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkilediğine ulaşılmıştır.

Bir başka araştırmada ilköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık seviyeleri birtakım demografik değişkenlere göre incelemiştir. Araştırmaya 347 öğretmen katılmış olup, öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet ve branş değişkenlerine göre anlamlı bir farkı olmadığı bulgulanmıştır. Yine psikolojik dayanıklılık ile yaş ve kıdem arasında anlamlı bir ilişki olmadığı gösterilmiştir (Sezgin, 2012).

Güloğlu ve Kararımak (2010) üniversite öğrencilerinde yalnızlık bağlamında psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısını araştırmışlardır. Yalnızlık ile benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Kirimoğlu, Çokluk ve Yıldırım (2012)'ın yaptığı çalışmada Türk antrenörlerinin medeni hal, bireysel spor antrenörlüğü, takım ve cinsiyet açısından yılmazlık seviyeleri arasında anlamlı bir fark belirlenmemiştir. Bunun yanı sıra, lisans ve yüksek lisans eğitimi alan antrenörlerin yılmazlık düzeyleri ortaokul eğitimi alan antrenörlere göre daha yüksektir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişkinin izlendiği araştırmada, iki değişken arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (Terzi, 2008).

Kararımk ve Çetinkaya (2011) benlik saygısı ve denetim odağının psikolojik dayanıklılık ile ilişkisini inceledikleri araştırmalarında, olumlu ve olumsuz duyguların psikolojik dayanıklılık seviyesini etkilediğini ortaya koymuşlardır. Sonuçlardan bir diğerine göre, benlik saygısı ve denetim odağının bilişsel olarak duygular üzerinde etkisi bulunmaktadır.

Sağlık sektörüyle ilgili fakültelerde eğitim alan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin araştırıldığı bir diğer araştırmada, öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri genel olarak düşük bulunmuştur. Anne-baba eğitim düzeyi yüksek olan, kız olan, hastalık geçiren ve bundan dolayı tedavi gören öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri daha düşük bulunmuştur.

## **BÖLÜM 2: YÖNTEM**

### **2.1. Araştırmanın Modeli**

Araştırma ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik imgesi arasındaki ilişkiyi inceleyen ilişkisel tarama modeli bağlamında yapılmıştır. Araştırmada random örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bunun sebebi, tesadüfi-rastgele (random) örneklemede temel alınan birimlerin örnekleme için seçilme olasılıklarının eşit olmasıdır.

### **2.2. Evren ve Örneklem**

Araştırma evrenini 2015-2016 eğitim öğretim döneminde Ordu ili Merkez ilçesi ile Giresun ili Görele ilçesinde eğitim görmekte olan 9., 10., 11. ve 12. Sınıf öğrencilerinden 14-18 yaş arası ergenler oluşmaktadır. Araştırma kapsamına, kolej yönetiminden alınan sözlü izin ile Ordu ili Merkez ilçesindeki özel bir lise ve Giresun İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden alınan yazılı izin ile Giresun Görele ilçesindeki devlet lisesi alınmıştır. Ordu ilindeki özel okulun 9.,10.,11. ve 12. sınıflarında eğitim görmekte olan 86 öğrencisi ile Giresun Görele Anadolu Lisesi 9.,10.,11. ve 12. sınıflarda eğitim görmekte olan 160 öğrenci ile araştırma yürütülmüştür. Sonuç olarak araştırmaya toplam 246 öğrenci dahil olmuştur.

### **2.3. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada benlik algısı değişkenini ölçmek için Offer Benlik İmgesi Envanteri Kısa Form'u kullanılmış, psikolojik dayanıklılık değişkenini ölçmek içinse Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (EPDÖ) uygulanmıştır.

#### **2.3.1. Demografik Bilgi Formu**

Demografik Bilgi Formu araştırmacı tarafından geliştirilmiş olup, 7 sorudan oluşmaktadır. Formda katılımcının öğrenim görmekte olduğu okulun adı, kaçınıcı sınıf olduğu, cinsiyeti, yaşı, annenin eğitim düzeyi, babanın eğitim düzeyi ve sahip olunan kardeş sayısı sorulmaktadır.

#### **2.3.2. Offer Benlik İmgesi Ölçeği (OBİÖ)**

Offer Benlik İmgesi Ölçeği (OBİÖ); Offer, Ostrov, Howard ve Dolan (1989) tarafından benlik imgesini incelemek amacıyla geliştirilmiştir. Geliştirildiğinden bu yana ölçek,



sadece ABD’de 400’den fazla araştırmada kullanılmış ve 30.000’den fazla ergene uygulanmıştır. Ölçek, dñnyada 22 ayrı dile uyarlanmıştır. Ölçek, benlik imgesini beř boyutta ele almaktadır, bunlar; psikolojik, sosyal, cinsel, ailesel ve baş etme boyutlarıdır (Savaşır ve Hisli şahin, 1997). Ölçeğin en ilk ve orijinal formu 130 maddeden oluşmaktaydı. Daha sonra Offer ve arkadaşları (1988), ölçeğin farklı kùltürlerde uygulanabilirliğini değerlendirmek amacıyla ilerinde Tùrkiye’nin de bulunduğu 10 ùlkeden araştırmacılar ile işbirliği içerisinde, toplam 5938 ergen ùzerinde yùrüttükleri çalışmalar sonucunda, 99 maddenin “evrensel” ergenlik özelliklerini ölçebileceği sonucuna ulaşmışlardır(Offer vd. Akt. N. şahin, 2001). Bu alışmalar sonucunda ulaşılan testin nihai formunda 99 madde ve 11 alt boyut bulunmaktadır. Ergenler her maddeye kendilerine uygunluk derecesini göz önüne alarak “bana çok uygun”dan “bana hiç uygun değil”e kadar olan 6 seçenekten birini seçerek yanıt verirler. Tekdüze cevap vermeyi önlemek amacıyla ifadeler olumlu ve olumsuz biçimde sunulmuştur ve ters cùmlerle ile cevapların tutarlılığının denetlenmesi sağlanmıştır.

Ölçekteki 11 alt boyut ve ters puanlanan maddeler (\*) işareti ile gösterilmiştir:

1. Aile İlişkileri: Ergenlerin ebeveynleri ile ilişkileri ve onlara besledikleri duygular öl÷lmektedir. Yüksek puan, ergenin ailesinde gerginlikler olduğunu göstermektedir. Ölçeğe ait madde numaraları: 2, 5\*, 9\*, 12\*, 15\*, 33, 37, 42, 46, 53, 55\*, 65\*, 67\*, 74\*, 79\*, 82\*, 86, 91\*.
2. Dürtü Kontrolü: Sorular, ergenin i ve dış çevreden gelen baskılara karşı direnmede, egosunun ne ölçüde güçlü olduğunu göstermektedir. Yüksek puan ego savunmalarında zayıflığı ve engelleme yeteneğinin düşük olduğunu gösterir. Ölçeğe ait madde numaraları: 4\*, 10\*, 22, 41, 51, 61\*, 96.
3. Cinsel Tutumlar: Ergenlerin cinsel konulara karşı olan tutumları ve karşı cinsle olan ilişkileri ele alınır. Puan yüksek ise tutucu tutumlara, düşük puan ise açık tutumlara işaret etmektedir. Ölçeğe ait madde numaraları: 6\*, 18, 58, 60\*, 71\*, 76\*, 90, 92, 95.
4. evre Uyumu: Ergenin çevresine ne kadar başarılı bir şekilde uyum sağlayabildiğini gösterir. Ölçeğe ait madde numaraları: 16\*, 26, 32, 35\*, 38\*, 64, 69, 83\*, 85\*, 88\*, 94.

5. Beden İmgesi: Ergenin kendi bedeni ile ilgili olumlu veya olumsuz tutumlarını gösterir. Ölçeğe ait madde numaraları: 17\*, 28, 39, 54\*, 62\*, 70\*, 73\*, 77.
6. Duygusal Düzey: Ergenin ruhsal açıdan duygusal uyumunu gösterir. Ölçeğe ait madde numaraları: 7\*, 14\*, 21, 25\*, 36\*, 48\*, 50, 78, 99\*.
7. Baş Etme Gücü: Ergenin çevresindeki olaylarla baş edebilmesi, uyumu ve özgüveni ölçülür. Ölçeğe ait madde numaraları: 11, 57, 80\*, 81, 84\*.
8. Meslek ve Eğitim Hedefleri: Ergenin meslek hayalini, gelecekle ilgili planlarını ile çalışma ve iş konusundaki tutumlarını ölçer. Ölçeğe ait madde numaraları: 24, 30\*, 40, 45\*, 52, 59, 89\*.
9. Sosyal İlişkiler: Ergenin arkadaşlık yapıları ve akran gruplarıyla ilişkilerini inceler. Yüksek puanlar gelişmemiş sosyal ilişkileri, yalnızlığı; düşük puanlar ise duygudaşlık kurma seviyesini gösterir. Ölçeğe ait madde numaraları: 8\*, 34\*, 44\*, 47, 56\*, 66\*, 68, 87, 97.
10. Ruh Sağlığı: Ergenin psikolojik durumlarını gösterir. Ölçeğe ait madde numaraları: 1\*, 13\*, 19\*, 23\*, 29\*, 43\*, 72\*, 75, 98.
11. Bireysel Değerler: Ergenin davranışları üzerinde kendisinin mi, başkalarının mı etkili olduğunu gösterir. 99 soruluk uluslararası ölçek formunda, bu alt ölçeğin güvenilirliği çok düşük bulunmuş ve bağımsız bir alt ölçek olarak ele alınmaması gerektiği belirtilmiştir. Ölçeğe ait madde numaraları: 3, 27\*, 31\*, 49\*, 63, 93.

Testin Türkiye'deki güvenilirlik araştırmalarında 230 ergene ulaşılmış ve değerlendirme sonucu ölçeğin Cronbach Alfa değerlerinin 13 ve 18 yaş arasındaki ergenlerde .84 ile .90 arasında değişmekte olduğu tespit edilmiştir. 13-15; 16-18 yaş gruplarında ise alfa değerleri .29 ile .79 arasında değişmektedir. Yapılan ölçüt bağımlı geçerlik çalışmasında OBİÖ-99 ölçeğinin toplam puanları ve alt ölçek puanlarının Beck Depresyon Ölçeği, Sürekli Kaygı Envanteri (State- Trait Anxiety Inventory), Sosyal Destek, Yaşam Doyumu ve Gelecek Beklentisi gibi testlerle anlamlı ve pozitif korelasyon bulgulanmıştır (Savaşır ve Hisli Şahin, 1997).

Şahin (1994) OBİÖ-99'un bazı maddelerini çıkararak daha duyarlı ve kısa bir ölçeğin oluşturulabileceğini öne sürmüş ve çalışmalar sonucunda OBİÖ-50'yi geliştirmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık ölçümü ve kavram geçerliliği analizlerinde 99 maddelik toplam ölçekte homojenliğe uymayan ve alt ölçek içerisindeki homojenliğe katkı sağlamayan

maddeler tespit edilmiştir. Ardından her maddenin dış geçerlik ölçütleri ile Beck Depresyon Envanteri ve Kaygı Envanteri puanları arasındaki korelasyon hesaplanmıştır. Sonuç olarak, maddelerin ayırt edici geçerlikleri belirlenmiş, madde ayıklama sırasında güvenilirlik bilgileri ile geçerlik bilgilerinin kullanılmasına dikkat edilmiştir. Böylece 50 maddeden oluşan OBİÖ-50'nin 99 maddelik ölçekle yapılan ayrımları ortaya çıkmıştır (Şahin, 1994).

OBİÖ'nin uzun ve kısa formları arasındaki ilişkilere bakıldığında ise OBİÖ-50'nin güvenilirlik kat sayısı  $\alpha = .90$  olarak bulunmuştur. Ölçeğin 99 maddelik formu ve 50 maddelik formu arasındaki toplam puan korelasyonu ise  $r = .94$  olarak bulgulanmıştır (Şahin, 1994).

OBİÖ-50'nin geçerliği dış geçerlik ölçütleri ile incelenmiş ve OBİÖ-50'nin Beck Depresyon Envanteri ile  $r = .61$ , Sürekli Kaygı puanları ile  $r = .66$ , Durumluk Kaygı puanları ile  $r = .71$  ve Yaşam Doyumu puanları ile  $r = .71$  korelasyon gösterdiği bulunmuştur. Korelasyonlar oldukça anlamlıdır ve OBİÖ-99'un korelasyonlarından yüksektir (Şahin, 1994). Regresyon analizleri sonucunda ise, dış geçerlik ölçütlerinin kuvvetli etkiler olduğu, yaş ve cinsiyetin ise anlamlı olmayan etkenler olduğu tespit edilmiştir (Şahin, 1994).

Bu araştırmada, 50 maddelik ve 6'lı likert tipi ( 1- Bana çok uygun, 2- Bana uygun, 3- Bana biraz uygun, 4- Bana pek uygun değil, 5- Bana çoğunlukla uygun değil, 6- Bana hiç uygun değil) cevaplar verilen OBİÖ-50 kullanılmıştır. Ölçekte ters puanlanan maddeler sayıca çok fazla olduğu için ölçekte alınan puanlar yükseldikçe benlik imgesi uyumu düşmektedir (Şahin, 1994).

### **2.3.3. Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (EPDÖ)**

Araştırmada, ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini ölçmek amacıyla Bulut, Doğan ve Altundağ (2013) tarafından oluşturulan "Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği" kullanılmıştır. Lise ergenlerinde kullanılan ölçeğin geliştirilmesi sürecinde, dayanıklılık kavramı bağlamında ortaya çıkarılmış Türk ve yabancı ölçekler göz önüne alınmıştır.

Ölçeğin oluşturulmasındaki ilk aşamada, 30 kişilik bir ergen grubuna sözlü ve yazılı olarak psikolojik dayanıklılık terimi açıklanmış ve kendilerinden psikolojik dayanıklılık

düzeıı düşük veya yüksek bireylerin özellikleriyle ilgili kompozisyon ya da öykü yazmaları talep edilmiştir. Yazılan yazılar değerlendirilmiş ve ölçek maddelerinin bazıları oluşturulurken bu ifadeler hesaba katılmıştır. Benzer ölçeklerden, literatürden ve ergenlerin geri bildirimlerinden yararlanılarak 110 maddelik bir havuz meydana getirilmiştir.

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü'ne mensup üç öğretim üyesi, üç psikolojik danışman, iki ölçme ve değerlendirme uzmanı; maddelerin Türkçe dil bilgisine uygunluğu, açıklık ve anlaşılabilirliği açısından değerlendirilmesi için dört kişiden oluşan Türk Dili ve Edebiyatı uzmanına ölçeği inceletmişlerdir. Bunun sonucunda 20 madde havuzdan çıkarılmıştır. Pilot uygulama sürecinde 50 ergene, geriye kalan 90 maddeden oluşan ön deneme formu uygulanmıştır. Ön deneme sonucunda, ergenlerin anlamadığı, sıklıkla boş bırakılan 9 madde de ölçekten alınmış ve 81 maddelik deneme formu meydana gelmiştir. Ölçek 4'lü likert tipi derecelendirme ile cevaplanmaktadır ("1" Bana hiç uygun değil, "2" Bana uygun değil, "3" Bana uygun, "4" Bana çok uygun).

Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (EPDÖ)'nin yapı geçerliği için Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA), güvenilirliği için test-tekrar test yöntemi, Cronbach Alfa iç tutarlık yöntemi, maddelerin alt-üst grup karşılaştırma yöntemi ve madde toplam korelasyonu ölçülmüştür. Ölçüt geçerliği için Problem Çözme Envanteri (PÇE), Kontrol Odağı Ölçeği (KOÖ) ve Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda lise eğitimi almakta olan 347 ergenden data alınmıştır. Çalışmaya katılan ergenler 14-17 yaş arasındadır ve yaş ortalaması 15.56'dır. Ergenlerin 133 tanesi (%38) erkek, 214 tanesi (%62) kızdır.

EPDÖ'nün yapı geçerliğini incelemek için yapılan Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA)'nde önce bütün maddeler arasında korelasyon matrisine bakılarak önemli oranda anlamlı korelasyon olup olmadığı incelenmiş, faktör analizinin yapılabileceğine işaret eden anlamlı ilişkiler bulgulanmıştır. Verilerin faktör analizine uygunluğu Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) katsayısı ve Barlett Testi kullanılarak incelenmiştir. KMO'nun 0.60'dan yüksek çıkması ve Bartlett testinin anlamlı çıkması ön görölmektedir (Büyüköztürk, 2010b). Çalışma sonucu KMO örneklem uygunluk kat sayısı .86, Barlett Sphericity testi  $\chi^2$ değeri 3652,893 ( $p < .001$ ) bulunmuştur, ölçeğin faktör analizine

uygunluğu onaylanmıştır. Bykztrk (2010b), faktör yük değerlerini incelemek için yüklerin keşişme noktasının ne olması gerektiğiyle alakalı araştırmacının tercihlerinde bir sorun olduğunu açıklamıştır. Bu görüşten kaynaklı olarak .32 faktör yük değerini kabul edilmiştir. Faktrleştirme işleminden önce faktör yük değerinin belirlenmesi için çalışmada AFA'nın temel bileşenler tekniği ile Varimax döndürme tekniği ve Scree Plot sonucunda faktör özümlemesi 6 faktör ile kısıtlanmıştır. Madde atımında 2'den fazla faktörde keşişen maddelerden başlanmış ve binişik madde kalmayıncaya kadar madde atmaya devam etmiştir. Scree Plot grafiği dikkate alınarak faktör özümlemesi 6 faktör olarak ele alınmıştır. Analiz sonucunda 30 maddelik 6 faktörden oluşan bir ölçek ortaya çıkmıştır. Yalnız 1 madde faktörlerin adlandırılmasını bozduğu için ölçekten atılmıştır. Böylece faktör yükü .32'nin altında kalan ve binişik olan 52 madde ölçekten çıkartılmıştır ve toplam varyansın %56,99'nu açıklayan 6 faktörden meydana gelen 29 maddelik bir ölçek ortaya konmuştur.

leği meydana getiren altı faktör adlandırılırken maddelerin içeriği ve literatür dikkate alınmıştır. İlk üç faktör kişinin dışsal (evreden kaynaklanan) destek boyutlarını incelerken, kalan üç faktör ise içsel (bireyin kendisinden kaynaklanan) destek boyutlarını ölçmektedir. "Faktör 1"de aile içi iletişim ve ailenin ergene verdiği destek ele alındığı için "Aile Desteği" olarak adlandırılmıştır. "Faktör 2"de ergenin arkadaşları ve akran desteği incelendiği için "Akran Desteği", "faktör 3"te okul ve ğretmen desteği içerildiği için "Okul Desteği", "faktör 4"te ergenin yeni durumlara uyum yetisi ele alındığı için "Uyum" olarak adlandırılmıştır. "Faktör 5"te geleceğe yönelik hedeflerin olup olmadığına ve mücadele duygularına bakıldığı için "Mücadele Azmi" ve son olarak "faktör 6"da ergenin karşısındaki bireyi anlama yetisini içeren maddeler olduğu için "Empati" olarak isimlendirilmiştir.

Ergen Psikolojik Dayanıklılık leği (EPD) lt geçerliliğini incelemek için Problem zme Envanteri (PE), Kontrol Odağı leği (KO) ve Beck Umutsuzluk leği (BU) kullanılmıştır. "Ergen Psikolojik Dayanıklılık leği"nden alınacak puanlar 29 ile 116 arasında değişmektedir. Puanların yükselmesi yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyine işaret etmekteyken, düşük puanlar ise düşük psikolojik dayanıklılık düzeyini belirtmektedir. Analiz sonucunda Problem zme Envanteri'nden alınan puanlarla psikolojik dayanıklılık puanları arasında  $-0.47$  ( $p < .001$ ) ilişki

bulunmuştur. PÇE'den alınan yüksek puanlar düşük problem çözme becerisini gösterdiği için EPDÖ ile PÇE arasında negatif yönlü orta düzey bir ilişki tespit edilmiştir. Bir başka deyişle, problem çözme becerisi azaldıkça psikolojik dayanıklılığın da azaldığı ortaya çıkmıştır. Diğer bir analiz sonucunda EPDÖ puanları ile KOÖ puanları arasında  $-.46$  ( $p<.001$ ); EPDÖ ile BUÖ puanları arasında ise  $-.61$  ( $p<.001$ ) ilişkisi bulunmuştur. KOÖ'den alınan yüksek puanlar kontrol odağının dıştan denetimliliğini gösterir. BUÖ'den alınan yüksek puanlar umutsuzluğu gösterir. EPDÖ puanları ile BUÖ ve KOÖ puanları arasında da negatif yönlü orta düzeyde ilişki bulgulanmıştır. Bu ilişki açıklanacak olursa; psikolojik dayanıklılık arttıkça iç kontrol artmakta ve umutsuzluk düzeyi ise azalmaktadır.

Ölçeğin güvenilirliğini ölçmek amacıyla araştırma evreninden rast gele şekilde seçilen 38 lise öğrencisine ölçek bir ay ara ile yeniden uygulanmıştır. İlk ve son uygulamadan alınan puanlar arasındaki korelasyon  $.87$  olarak bulunmuştur ( $p<.001$ ,  $N= 38$ ). Ölçeğin iç tutarlılığını test etmek amacıyla Cronbach Alfa iç tutarlılık kat sayısı değerlerine göz atılmıştır. Ölçeğin tamamı için  $.87$ , “aile desteği” boyutu için  $.89$ , “akran desteği” boyutu için  $.84$ , “okul desteği” boyutu için  $.81$ , “uyum” boyutu için  $.70$ , “mücadele azmi” boyutu için  $.67$  ve “empati” alt boyutu için  $.61$  şeklinde alfa değerleri elde edilmiştir. EPDÖ'nün alt boyutları ile, boyutları meydana getiren maddeler arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan madde toplam korelasyon analizinde, maddelerin buldukları faktörlerle aralarındaki ilişki  $.59$  ile  $.81$  arasında değişmektedir. Her bir maddenin ölçeğin toplam puanı ile ilişkisinde korelasyon değerleri  $.23$  ile  $.60$  ( $p<.001$ ) arasındaki değişmekte olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin ters puanlanan maddeleri 10\*, 11\*, 14\*, 15\*, 16\*, 17\*, 22\* ve 23\*'tür.

#### **2.4. Verilerin Toplanması**

Veri toplama süreci 2015-2016 eğitim öğretim yılında Ordu ilinde ve Giresun/ Görele ilçesinde yürütülmüştür. Araştırma verilerinin derlenebilmesi için Giresun İl Milli Eğitim Müdürlüğü ve Ordu ilindeki bir kolejın müdüründen izinler alınmıştır. İzinler alındıktan sonra ölçeklerin uygulanacağı okulların rehber öğretmenleri ile görüşülmüş ve ölçeklerin uygulanması sürecinde izlenecek yollar ile ilgili gereken açıklamalar yapıldıktan sonra ölçeklerin öğrencilere uygulanması için uygun zaman belirlenmiştir. Araştırmaya temel oluşturan ergenlerin, benlik imgelerine dair algılarını ve psikolojik

dayanıklılık düzeylerini belirlemek amacıyla; Demografik Bilgi Formu, Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Offer Benlik İmgesi Ölçeği öğrencilere okulların rehber öğretmenleri aracılığıyla dağıtılıp uygulanmıştır. Ölçeklerin uygulandığı öğrencilere, uygulamadan hemen önce, rehber öğretmenler araştırma ve ölçeklere dair kısa bir bilgilendirme vermiştir. Bilgilendirme sonrası sadece araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrencilere ölçekler uygulanmış, katılım göstermek istemeyenlere uygulanmamıştır. Katılımcılara araştırma verilerinin gizliliği konusunda da gerekli açıklamalar yapılmıştır. Ölçek uygulamaları ortalama 30-35 dakika sürmüştür.

## **2.5. Veri Analizi**

Veri analizi işleminde istatistiksel çözümlerden önce demografik değişkenler gruplandırılmış, sonrasında ergenlere uygulanan ölçekler (EPDÖ VE OBiÖ) puanlanmıştır. Sonrasında elde edilen verilerin istatistiksel analizleri bilgisayar ortamında gerçekleştirilmiştir. Analizler sonucu hiçbir grubun eşit sayıda katılımcı içermediği ve normal dağılmadığı tespit edilmiştir. Eşit veya yaklaşık sayıda olmayan grupların birbirleri ile kıyaslanmasında bilimsel açıdan güvenilir olmayacağı nedeniyle analizler nanparametrik yöntemlerle yapılmıştır.

Ana kitle dağılımı ile ilgili bir koşula dayanmayan testlere “nanparametrik testler” denir. Nanparametrik testler, örneklem alt grupları normal dağılım göstermediği zamanlarda güvenli bir şekilde kullanılır, bu açıdan avantajlıdır. Verilerin rast gele dağılım esasına uyduğunu var sayan parametrik testlere göre daha esneklerdir (Kartal, 2006). Normal dışı dağılımı olan gruplar üzerinde yapılan araştırmalarda parametrik test uygulaması hatalı veriler elde etmeye sebep olacağından (Kalaycı vd., 2006), bu araştırmanın alt örneklem grupları da normal dışı dağılım gösterdiği için, araştırmada nanparametrik ölçüm tekniklerinden Wilcoxon Sıralama Toplamı testi (Kruskal Wallis Testi) ve Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır.

Öncelikle araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin demografik özelliklerinin (okul türü, cinsiyet, yaş, sınıf, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi vesahip olunan kardeş sayısı) betimleyici frekans ve yüzde dağılımları çıkarılmış, sonra ölçeğin toplam puanları için  $\bar{x}$  (ölçekten elde edilen puanların ortalaması),  $s$  (standart sapma) değerleri belirlenmiştir.

Örnekleme grubundaki öğrencilerin OBİÖ ölçeğinden aldığı puanlar sonucu benlik imgelerinin yaşa, cinsiyete, annenin eğitim düzeyine, babanın eğitim düzeyine, sahip olunan kardeş sayısına göre değişip değişmemekte olduğunu anlamak için *Wilcoxon sıralama toplamı testi*(Kruskal Wallis Testi) kullanılmıştır. Kruskal Wallis Tek Yönlü Varyans Analizi bağımsız gruplar arası anakütle medyanlarının eşitliğini görmek amaçlı kullanılan bir nonparametrik istatistik yöntemidir. Amacı, içinde ikiden fazla grup olan bir anakütlenin grup medyanlarının eşit olup olmadığını araştırmaktır. Bu yöntemin varsayımı, incelenen her grubun, grup medyan değerlerindeki farklılıkları haricinde, aynı dağılımı göstermiş olmalarıdır (Ruxton- Beauchamp, 2008; Karagöz vd. 2009).

Örnekleme grubundaki öğrencilerin EPDÖ ölçeğinden aldıkları puan sonuçlarına bağlı olarak psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yaş, cinsiyet, okul türü, annenin eğitim düzeyi, babanın eğitim düzeyi, sahip olunan kardeş sayısı değişkenleri bağlamında değişip değişmemekte olduğunu anlamak için *Kruskal Wallis Testi* kullanılmıştır.

Örnekleme oluşturan öğrencilerin EPDÖ ve OBİÖ ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını tespit etmek için *Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi* uygulanmıştır. Korelasyon katsayısı, bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü ve büyüklüğünü gösteren kat sayıdır. Bu kat sayı -1 ile +1 arasında bir değer alır. Eğer bir değişken arttıkça diğer değişkenin de etkinliği artıyorsa bu iki değişken arasındaki doğrusal ilişki “pozitif korelasyon”u ifade eder. Bir değişken azaldıkça diğer değişkenin etkisi artıyorsa bu iki değişken arasındaki ters yönlü ilişki ise “negatif korelasyon”u ifade eder. Değişkenler istatistiksel olarak bağımsız ise korelasyon 0’dir (Miles & Banyard, 2007). Bu araştırmada, ergenlerdeki benlik imgesi ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin yönü ve büyüklüğünü anlayabilmek için Pearson Moment Korelasyon Analiz yöntemi kullanılmıştır.

Örnekleme oluşturan öğrencilerin EPDÖ ve OBİÖ ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında yaş ve cinsiyet değişkenleri bağlamında nasıl bir ilişki olduğunu incelemek için *Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi* kullanılmıştır.

Örnekleme grubundaki ergenlerin EPDÖ ve OBİÖ ölçeklerinden aldıkları puanların yaş, cinsiyet, annenin eğitim düzeyi, babanın eğitim düzeyi, sahip olunan kardeş sayısı değişkenlerine göre ikili gruplar kıyaslandığında farklılık gösterip göstermediğini anlamak için ise *Mann-Whitney U testi* uygulanmıştır. Bu test bağımsız t-test yönteminin



parametrik olmayan alternatif istatistik yöntemidir. Ancak Mann-Whitney U testi t testteki gibi iki grup ortalamalarının karşılaştırılması yerine, iki grubun medyanlarını kıyaslar. Bu şekilde iki grup arasındaki sıralamanın farklı olup olmadığı incelenir. Değerler sıralı hale getirilerek, asıl dağılımlarından ayrı ele alınır ve sayıca birbirinden farklı olan örneklem grupları bu şekilde kıyaslanır (Kalaycı vd., 2006). Bu araştırmada kıyas yapılan örneklem grupları sayıca birbirinden farklı olduğu için bağımsız grup t-test yöntemi yerine, nonparametrik ölçüm tekniği olan Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

Veriler “SPSS for Windows ver 22.0” programında çözümlenmiş, anlamlılık düzeyi minimum  $p < ,05$  düzeyinde belirlenmiş ve bulgular araştırmanın amaçlarına uygun şekilde tablolarla sunulmuştur.

## BÖLÜM 3: BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma sonucu elde edilen bulgulara dair tablolar sunulmuştur.

### 3.1. Araştırmaya Dair Bulgular

Tablo 1.

EPDÖ ve OBIÖ' nün Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını İncelemek İçin Yapılan Kruskal Wallis Testi

	Grup	N	df	p		Grup	N	df	p
	14	22	4	,012		14	22	4	,009
	15	86	4			15	86	4	
<b>YAŞ</b>	16	35	4		<b>YAŞ</b>	16	35	4	
<b>EPDÖ</b>	17	73	4		<b>OBIÖ</b>	17	73	4	
	18	29	4			18	29	4	
	Geçersiz	1				Geçersiz	1		
<b>Toplam</b>		246			<b>Toplam</b>		246		

Tablo 10'da, katılımcı öğrencilerin EPDÖ ve OBIÖ toplam puanlarının ergenlerin yaşlarına göre değişip değişmediğini tespit etmek amacıyla yapılan Kruskal Wallis testi sonucunda grupların EPDÖ ve OBIÖ puanlarının yaşa göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ( $p < ,05$ ). Bu nedenle ikili grup karşılaştırmaları ile analizler yapılmaya devam edilmiştir. *N* değeri, yaş alt gruplarını oluşturan öğrenci sayısını; *df* değeri (degrees of freedom), serbestlik derecesi olarak nitelendirilir ve hesaplamada serbestçe değiştirilebilir olan değerlerin sınırını belirten sayıyı ifade etmektedir. Yaş grupları 5 ayrı grup olduğundan örneklem grubu sayısı 5'tir. 5-1 formülü ile *df* değeri bulunur ve bu değer test sonuçlarının güvenilirliğini etkilemektedir (Eisenhauer, 2008). *P* değeri ise, değişkenler bağlamında ele alınan gruplar arasındaki farkın istatistiksel anlamlılık düzeyini ifade etmektedir. Bu değer 0,05'ten küçük ise fark anlamlıdır; değilse anlamlı bir farklılıktan söz edilemez (Thompson, 2004).

**Tablo 2.**  
**EPDÖ Ve OBİÖ'nün İkili Yaş Gruplarına Göre Farklaşıp Farklaşmadığını Gösteren Mann-Whitney U Testi Sonuçları**

Ölçek	Gruplar	N	U	Z	p
EPDÖ	14	22	705,50	-1,83	,066
	15	86			
OBİÖ	14	22	895,0	-,389	,697
	15	86			
EPDÖ	14	22	226,50	-2,60	,009
	16	35			
OBİÖ	14	22	261,50	-2,02	,043
	16	35			
EPDÖ	14	22	727,00	-,671	,502
	17	73			
OBİÖ	14	22	730,50	-,640	,522
	17	73			
EPDÖ	14	22	211,50	-2,04	,041
	18	29			
OBİÖ	14	22	248,50	-1,34	,180
	18	29			
EPDÖ	15	86	1276,50	-1,30	,191
	16	35			
OBİÖ	15	86	1119,00	-2,20	,027
	16	35			
EPDÖ	15	86	2652,50	-1,68	,092
	17	73			
OBİÖ	15	86	2695,00	-1,53	,125
	17	73			
EPDÖ	15	86	1105,50	-,912	,362
	18	29			
OBİÖ	15	86	1063,50	-1,18	,237
	18	29			
EPDÖ	16	35	864,00	-2,71	,007
	17	73			
OBİÖ	16	35	767,00	-3,35	,001
	17	73			
EPDÖ	16	35	478,50	-,391	,695
	18	29			
OBİÖ	16	35	443,50	-,863	,388
	18	29			
EPDÖ	17	73	744,50	-2,33	,020
	18	29			
OBİÖ	17	73	755,00	-2,25	,024
	18	29			

Örneklem grubundaki öğrencilerin EPDÖ ve OBİÖ puanlarının ikili yaş gruplarına göre kıyaslanmasını gösteren Tablo 11’de EPDÖ için 14-16 yaş arası 14 yaş lehine ( $U=226,50$ ;  $p<,05$ ), 14-18yaş arası 14 yaş lehine ( $U=211,50$ ;  $p<,05$ ), 16-17 yaş arası 17 yaş lehine ( $U=864,00$ ;  $p<,05$ ) ve 17-18 yaş arası 17 yaş lehine ( $U=744,50$ ;  $p<,05$ ) grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur. Bu yaş grupları dışındaki kıyaslamalarda anlamlı bir fark gözlenmemiştir.

OBİÖ puanları içinse; 14-16yaş arası 14 yaş lehine ( $U=261,50$ ;  $p<,05$ ), 15-16yaş arası 15 yaş lehine ( $U=1119,00$ ;  $p<,05$ ), 16-17yaş arası 17 yaş lehine ( $U=767,00$ ;  $p<,05$ ) ve 17-18 yaş arası 17 yaş lehine ( $U=755,00$ ;  $p<,05$ ) aritmetik ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu yaş grupları eşleştirmeleri dışında kalan gruplarda ise anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tabloda bulunan N değeri, alt gruplardaki öğrencilerden meydana gelen örneklem sayılarını göstermektedir. U değerini bulurken, ikili grup kıyaslamalarında, örneklem sayıları birbirinden çok uzaksa iki örneklemin aynı dağılımdan geldiği var sayılarak, küçük olan örneklem baz alınarak büyük olan örneklemden her bir veri küçük olan örneklemin elemanlarının veri değeri ile karşılaştırılır. Daha büyük değere 1 puan, aynı değere  $\frac{1}{2}$  puan vererek toplam puan sayısı elde edilir. Bu işlem büyük olan örneklemin her elemanı için yapılır ve her eleman için toplam puan bulunur. Büyük örneklemin her elemanı için bulunan toplam puanın tüm elemanlar için toplamı U istatistiği değerini verir (Wilcoxon, 1945). Z değeri, örneklem ortalaması ile anakütle değerlerinin ortalamasının normal dağılım eğrisi üzerinde ne yönde, nasıl bir farklılık gösterdiğini ifade eder . P değeri ise, daha önce de açıklandığı gibi, değişkenler bağlamında ele alınan gruplar arasındaki farkın istatistiksel anlamlılık düzeyini ifade etmektedir. Bu değer 0,05’ten küçük ise fark anlamlıdır; değilse anlamlı bir farklılıktan söz edilemez (Thompson, 2004).

**Tablo 3.**  
**EPDÖ ve OBİÖ'nün Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp**  
**Farklılaşmadığını İncelemek İçin Yapılan Mann-Whitney U Testi Sonuçları**

Ölçek	Gruplar	N	U	Z	p
<b>EPDÖ</b>	Kız	147			
	Erkek	99	6505,50	-1,40	,159
<b>OBİÖ</b>	Kız	147			
	Erkek	99	6185,00	-1,99	,046

EPDÖ ve OBİÖ toplam puanlarının cinsiyet değişkenine göre incelendiği Tablo 12'de, EPDÖ aritmetik ortalamalarında cinsiyetler arası anlamlı bir fark bulunmazken ( $U=6505,50$ ;  $p>,05$ ); OBİÖ puanlarının cinsiyet değişkenine göre erkekler lehine anlamlı derecede farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ( $U=6185,00$ ;  $p<,05$ ).

**Tablo 4.**  
**EPDÖ ve OBİÖ'nün Okul Türü Değişkenine Göre Farklılaşp**  
**Farklılaşmadığını İncelemek İçin Yapılan Mann-Whitney U Testi Sonuçları**

Ölçek	Gruplar	N	U	Z	p
<b>EPDÖ</b>	Devlet	160			
	Özel	86	5975,50	-1,70	,089
<b>OBİÖ</b>	Devlet	160			
	Özel	86	6084,00	-1,49	,135

Tablo 13'te EPDÖ ve OBİÖ puanlarının okul türüne göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiş ve anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ( $U=5975,50,62$ ;  $p>,05$ ). Aynı şekilde OBİÖ puanlarında da okul türüne göre anlamlı bir fark bulgulanmamıştır ( $U=6084,00$ ;  $p>,05$ ).

**Tablo 5.**  
**EPDÖ ve OBIÖ'nün Annenin Eğitim Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını İncelemek İçin Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları**

	<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>df</b>	<b>p</b>		<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>df</b>	<b>p</b>
	0	10	3	,464		0	10	3	,054
	1-5 yıl	93	3			1-5 yıl	93	3	
<b>Anne</b>	6-11 yıl	76	3		<b>Anne</b>	6-11 yıl	76	3	
<b>Eğitim</b>					<b>Eğitim</b>				
<b>EPDÖ</b>	12+	65	3		<b>OBIÖ</b>	12+	65	3	
	Geçersiz	2				Geçersiz	2		
<b>Toplam</b>		246			<b>Toplam</b>		246		

Tablo 14'te EPDÖ puan ortalamalarında anne eğitim durumuna göre anlamlı bir fark bulgulanmamıştır ( $p>,05$ ). Katılımcıların OBIÖ puanları ortalamalarının daanne eğitim durumuna göre anlamlı ölçüde farklılık göstermediği bulunmuştur ( $p>,05$ ).

**Tablo 6.**  
**EPDÖ ve OBIÖ'nün Babanın Eğitim Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını İncelemek İçin Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları**

	<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>df</b>	<b>p</b>		<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>df</b>	<b>p</b>
	0	3	3	,685		0	3	3	,039
	1-5 yıl	69	3			1-5 yıl	69	3	
<b>Baba</b>	6-11 yıl	88	3		<b>Baba</b>	6-11 yıl	88	3	
<b>Eğitim</b>					<b>Eğitim</b>				
<b>EPDÖ</b>	12+	81	3		<b>OBIÖ</b>	12+	81	3	
	Geçersiz	5				Geçersiz	5		
<b>Toplam</b>		246			<b>Toplam</b>		246		

Tablo 15'de EPDÖ puan ortalamalarının babanın eğitim seviyesine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiş ve analiz sonucu anlamlı ölçüde bir fark

bulgulanmamıştır ( $p>,05$ ). Öğrencilerin OBiÖ aritmetik ortalamalarının babanın eğitim durumuna göre incelenmesi sonucu puanlar arasında anlamlı bir farklılığın olduğu ortaya çıkmıştır ( $p<,05$ ). Babanın eğitim durumu değişkenine göre OBiÖ puanlarında oluşan anlamlı farklılığın sonucunda, baba eğitim durumuna göre ikili gruplar kıyaslanmıştır.

**Tablo 7.**

**OBiÖ'nün Babanın Eğitim Durumuna Göre İkili Gruplarda Farklılaşp Farklılaşmadığını İncelemek İçin Yapılan Mann-Whitney U Testi Sonuçları**

Ölçek	Gruplar	N	U	Z	p
OBiÖ	0	3	102,50	-,028	,978
	1-5 yıl	69			
OBiÖ	0	3	94,50	-,834	,405
	6-11 yıl	88			
OBiÖ	0	3	102,50	-,458	,647
	12 yıl ve üstü	81			
OBiÖ	1-5 yıl	69	2284,50	-2,65	,008
	6-11 yıl	88			
OBiÖ	1-5 yıl	69	2186,50	-2,29	,022
	12 yıl ve üstü	81			
OBiÖ	6-11 yıl	88	3424,50	-,439	,661
	12 yıl ve üstü	81			

OBiÖ toplam puanlarının ortalamalarının babanın eğitim durumuna göre oluşturulan ikili gruplar arasında nasıl farklılık gösterdiği incelendiğinde, babası 1-5 yıl ve 6-11 yıl eğitim alan grupların puanlarında ( $U=2284,50$ ;  $p<,05$ ) 6-11 yıl eğitilmiş olan grup lehine ve babası 1-5 yıl ile 12 yıl ve üstü eğitim alan grupların puanları ( $U=2186,50$ ;  $p<,05$ )

arasında 12 yıl ve üstü eğitim almış grup lehine anlamlı ölçüde farklılık belirlenmiştir. Bu gruplar dışında kalan gruplar arasında OBIÖ puanlarının aritmetik ortalamalarında anlamlı bir fark bulgulanmamıştır.

**Tablo 8.**

**EPDÖ ve OBIÖ'nün Sahip Olunan Kardeş Sayısına Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını İncelemek İçin Yapılan Kruskal Wallis Testi Sonuçları**

	<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>df</b>	<b>p</b>		<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>df</b>	<b>p</b>
	0	15	5	,205		0	15	5	,047
	1	81	5			1	81	5	
<b>Kardeş Sayısı</b>	2	67	5		<b>Kardeş Sayısı</b>	2	67	5	
<b>EPDÖ</b>	3	49	5		<b>OBIÖ</b>	3	49	5	
	4	20	5			4		5	
	5+	14	5			5+		5	
<b>Toplam</b>		246			<b>Toplam</b>		246		

Örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin toplam EPDÖ puanlarının kardeş sayısına göre farklılaşım farklılaşmadığını bulgulamak için yapılan analiz sonucunda, anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>,05$ ). OBIÖ puanlarının aritmetik ortalamalarının sahip olunan kardeş sayısına göre anlamlı farklılıklar gösterdiği Tablo 17'de belirtilmiştir ( $p<,05$ ).



**Tablo 9.**  
**OBİÖ'nün Sahip Olunan Kardeş Sayısına Göre İkili Gruplarda Farklılaşp Farklılaşmadığını İncelemek İçin Yapılan Mann-Whitney U Testi Sonuçları**

Ölçek	Gruplar	N	U	Z	p
OBİÖ	0	15	522,00	-,863	,388
	1	81			
OBİÖ	0	15	367,00	-1,62	,104
	2	67			
OBİÖ	0	15	304,00	-1,00	,314
	3	49			
OBİÖ	0	15	74,50	-2,51	,012
	4	20			
OBİÖ	0	15	69,00	-1,57	,116
	5	14			
OBİÖ	1	81	2311,00	-1,55	,121
	2	67			
OBİÖ	1	81	1941,50	-,207	,836
	3	49			
OBİÖ	1	81	510,00	-2,55	,011
	4	20			
OBİÖ	1	81	432,00	-1,41	,156
	5	14			
OBİÖ	2	67	1407,00	-1,31	,190
	3	49			
OBİÖ	2	49	301,50	-2,49	,013
	4	20			
OBİÖ	2	67	422,50	-,581	,561
	5	14			
OBİÖ	3	49	301,50	-2,49	,013
	4	20			
OBİÖ	3	49	265,00	-1,29	,197
	5	14			
OBİÖ	4	20	121,00	-,665	,506
	5	14			

OBİÖ aritmetik ortalamalarının sahip olunan kardeş sayısına göre ikili grup eşleştirmelerinin ortaya konduğu Tablo 18'de, hiç kardeşi olmayan grup ile 4 kardeşi olan grup arasında ( $U=74,50$ ;  $p<,05$ ) ve 1 kardeşi olan grup ile 4 kardeşi olan grup

arasında ( $U=510,00$ ;  $p<,05$ ) hiç kardeşi olmayan grup ile 1 kardeşi olan grubun lehine;; 2 kardeşi olan grup ile 4 kardeşi olan grup arasında ( $U=301,50$ ;  $p<,05$ ) ise 2 kardeşi olan grup lehine ve 3 kardeşi olan grup ile 4 kardeşi olan grup arasında ( $U=301,50$ ;  $p<,05$ ) ise 3 kardeşi olan grup lehine anlamlı farklılıklar gözlenmiştir.

**Tablo 10.**  
**EPDÖ ve OBİÖ Toplam Puanları Arasındaki İlişkiler İçin Yapılan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları**

	EPDÖ			OBİÖ		
	N	r	P	N	r	P
<b>EPDÖ</b>				246	-,544	<b>.000</b>
<b>OBİÖ</b>	246	-,544	<b>.000</b>			

OBİÖ toplam puanları ile EPDÖ arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=-,544$ ;  $p<,001$ ). Tabloda bulunan  $r$  değeri, korelasyon kat sayısı,  $N$  örnekleme oluşturan öğrenci sayısı,  $p$  değeri ise istatistiksel anlamlılık düzeyini ifade etmektedir.

**Tablo 11.**  
**EPDÖ ve OBİÖ Toplam Puanları Arasındaki İlişkinin Yaş Gruplarına Göre Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları**

	Yaş	EPDÖ			OBİÖ		
		N	r	P	N	r	P
<b>EPDÖ</b>	14				22	-,642	<b>.001</b>
<b>OBİÖ</b>	14	22	-,642	<b>.001</b>			
<b>EPDÖ</b>	15				86	-,593	<b>.000</b>
<b>OBİÖ</b>	15	86	-,593	<b>.000</b>			
<b>EPDÖ</b>	16				35	-,580	<b>.000</b>
<b>OBİÖ</b>	16	35	-,580	<b>.000</b>			
<b>EPDÖ</b>	17				73	-,477	<b>.000</b>
<b>OBİÖ</b>	17	73	-,477	<b>.000</b>			
<b>EPDÖ</b>	18				29	-,250	.190
<b>OBİÖ</b>	18	29	-,250	.190			

EPDÖ ve OBİÖ toplam puanlarının yaş gruplarına göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda, EPDÖ ile OBİÖ puanları arasında 14 yaş grubu için ( $r=-,642$ ;  $p<,001$ ), 15 yaş grubu için ( $r=-,593$ ;  $p<,001$ ), 16 yaş grubu için ( $r=-,580$ ;  $p<,001$ ) ve 17 yaş grubu için ( $r=-,477$ ;  $p<,001$ ) negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. 18 yaş grubu için ise iki ölçek toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ( $p>,05$ ).

**Tablo 12.**

**EPDÖ ve OBİÖ Toplam Puanları Arasındaki İlişkinin Cinsiyet Gruplarına Göre Pearson Korelasyon Analizi**

Cinsiyet	EPDÖ			OBİÖ		
	N	r	P	N	r	P
EPDÖ Kız				147	-,519	.000
OBİÖ Kız	147	-,519	.000			
EPDÖ Erkek				99	-,642	.000
OBİÖ Erkek	99	-,642	.000			

EPDÖ ve OBİÖ toplam puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını bulgulamak amacıyla uygulanan Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre, hem kızlarda ( $r=-,519$ ;  $p<,001$ ) hem de erkeklerde ( $r=-,642$ ;  $p<,001$ ) EPDÖ ve OBİÖ toplam puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

## **BÖLÜM 4: SONUÇ**

Araştırmanın amacı ergenlik dönemindeki gençlerin psikolojik dayanıklılıkları ile benlik imgeleri arasındaki ne tür bir ilişki olduğunu incelemektir. Demografik verilere ve araştırma hipotezi verilerine ilişkin bulgular bu bölümde değerlendirilecek ve tartışılacaktır.

### **4.1.Yaş Faktörüne İlişkin Bulgular**

Katılımcı öğrencilerin EPDÖ toplam puanlarının, yaş gruplarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan analizlerde, EPDÖ toplam puanlarının yaş değişkenine göre farklılık gösterdiği istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu bulgudan çıkarılacak sonuç, ergenlerde psikolojik dayanıklılık düzeyinin yaşa göre farklılık gösterdiğidir. Ayrıca ikili yaş gruplarının EPDÖ toplam puanları arasında yapılan kıyaslamalarda, 14 ile 16 yaş arasındaki kıyaslamalarda 14 yaşındaki ergenlerin , 14 ile 18 yaş arasındaki ergenlerin kıyaslanmasında yine 14 yaşındaki ergenlerin; 16 ile 17 yaş grubunda 17 yaşındaki ergenlerinve 17 ile 18 yaş arasındaki ergenlerde ise yine 17 yaşındaki ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu, EPDÖ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık doğrultusunda bulgulanmıştır. Bunun yanı sıra, 14 ile 15 yaş, 14 ile 17 yaş, 15 ile 16 yaş, 15 ile 17 yaş, 15 ile 18 yaş ve 16 ile 18 yaş arası ergenlerin EPDÖ toplam skorlarının anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Katılımcı öğrencilerin OBİÖ toplam puanlarının, yaş gruplarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yapılan analizlerde, OBİÖ toplam puanlarının yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Yine EPDÖ'de olduğu gibi OBİÖ için de yapılan ikili yaş grupları kıyaslamalarında; 14 ile 16 yaş arasındaki ergenler arasında yapılan kıyaslamalarda 14 yaşındaki ergenlerin, 15 ile 16 yaş arasında 15 yaşındaki ergenlerin, 16 ile 17 yaş grubunda 17 yaşındaki ergenlerinve 17 ile 18 yaş arasındaki öğrencilerde 17 yaşındaki ergenlerin benlik imgelerindeki uyumsuzluğun daha az olduğu OBİÖ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık doğrultusunda belirlenmiştir. Diğer yandan, 14 ile 15, 14 ile 17, 14 ile 18, 15 ile 17, 15 ile 18 ve 16 ile 18 yaş gruplarında OBİÖ toplam puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

EPDÖ ve OBİÖ toplam puanları arasında, araştırmadaki 18 yaş haricindeki tüm yaş gruplarında istatistiksel olarak negatif yönde anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır. Yani, 18 yaş grubu dışındaki her yaş grubu için, ergenlerin benlik imgelerindeki uyumsuzluk azaldıkça psikolojik dayanıklılıkları anlamlı derecede artmaktadır.

#### **4.2. Cinsiyet Faktörüne İlişkin Bulgular**

Örnekleme grubunu oluşturan öğrencilerin EPDÖ toplam puanlarının, cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan analizlerde, EPDÖ toplam puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Kız grubu ve erkek grubu için de psikolojik dayanıklılık düzeylerinde istatistiksel olarak önemli bir fark yoktur.

Öğrencilerin OBİÖ toplam puanlarının, cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan analizlerde, OBİÖ toplam puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak erkek öğrenciler lehine anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Erkek öğrencilerin benlik imgelerindeki uyumsuzluğun kız öğrencilere kıyasla daha az olduğu tespit edilmiştir.

EPDÖ ve OBİÖ toplam puanları arasında, cinsiyet gruplarında istatistiksel olarak hem kızlar hem erkekler için negatif yönde anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır. Bir başka deyişle; hem kız hem erkek cinsiyet grupları arasında, benlik imgesindeki uyumsuzluk azaldıkça, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir.

#### **4.3. Okul Türüne İlişkin Bulgular**

EPDÖ toplam puanlarında okul türüne göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Hem özel okul hem devlet okulundaki öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde istatistiksel olarak önemli bir fark yoktur.

OBİÖ toplam puanlarında da, aynı şekilde özel okul ve devlet okulu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Özel okul öğrencileri ve devlet okulu öğrencilerinin benlik imgelerindeki uyumsuzluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak kritik bir fark gözlenmemiştir.

#### **4.4. Annenin Eğitim Düzeyine Dair Bulgular**

Örneklem grubundaki öğrencilerin EPDÖ toplam puanlarında anne eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Psikolojik dayanıklılık faktörünün ergenlerinin annelerinin eğitim düzeyi değişkenine bağlı olarak ciddi ölçüde bir farklılık göstermediği ortaya çıkmıştır.

OBİÖ toplam puanlarında annenin eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar belirlenmemiştir. Ergenlerin benlik imgeleri ile annelerinin eğitim düzeyi arasındaki ciddi bir ilişki bulunmamaktadır.

#### **4.5. Babanın Eğitim Düzeyine Dair Bulgular**

Örneklem grubundaki öğrencilerin EPDÖ toplam puanlarında babanın eğitim düzeyine ilişkin istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile babalarının eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

OBİÖ toplam puanlarında babanın eğitim düzeyine ilişkin istatistiksel olarak anlamlı farklar belirlenmiştir. Yapılan grup kıyaslamalarında, babası 1-5 yıl eğitim almış ergen grubu ile 6-11 yıl arası eğitim almış ergen grubu arasında, babası 6-11 yıl eğitim almış ergenlerin; 1-5 yıl ve 12 yıl ve üstü eğitim almış ergen gruplarında 12 yıl ve üstü eğitim alan grubun benlik imgelerindeki uyumsuzluğun daha az düzeyde olduğu istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar doğrultusunda bulunmuştur. Diğer gruplarda ise anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

#### **4.6. Kardeş Sayısına İlişkin Bulgular**

EPDÖ toplam puanlarının kardeş sayısına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile, sahip oldukları kardeş sayıları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ortaya çıkmıştır.

OBİÖ toplam puanlarının ise kardeş sayısı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Hiç kardeşi olmayan ve 4 kardeşi olan grup arasında hiç kardeşi olmayan grubun; 1 kardeşi olan grup ile 4 kardeşi olan grup arasında 1 kardeşi olan grubun; 2 kardeşi olan ile 4 kardeşi olan grupta 2 kardeşe sahip olan grubun ve 3 kardeşi olan grup ile 4 kardeşi olan grup arasında ise 3 kardeşi olan grubun

benlik imgelerindeki uyumsuzluğun daha az olduğu istatistiksel olarak bulgulanmıştır. Bu gruplar dışında kalan diğer gruplar arasında kardeş sayısı ile benlik imgesi arasında anlamlı bir fark söz konusu değildir.

#### **4.7. Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik İmgesi Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular**

EPDÖ ve OBİÖ toplam puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında; iki ölçek toplam skorları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. OBİÖ-50 benlik imgesindeki uyumsuzluk düzeyini ölçmektedir. Ters madde sayısı daha çok olduğu için, bu ölçeğin puanları arttıka benlik imgesindeki uyumsuzluk artmakta; puanlar azaldıkça ise benlik imgesindeki uyumsuzluk azalmaktadır. Bu sebepten hareketle, araştırmanın da hipotezini doğrulayan bulgu elde edilmiştir; ergenlerde benlik imgesindeki uyumsuzluk azaldıkça psikolojik dayanıklılığın arttığı ve bu negatif ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucu elde edilmiştir.

## BÖLÜM 5: TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, katılımcıların EPDÖ puanları ile yapılan kıyaslamalar sonucunda, 14 yaşındaki ergenlerin 16 ve 18 yaşındaki ergenlere kıyasla psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca 17 yaşındaki ergenlerin de 16 ve 18 yaşındaki ergenlere kıyasla psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yaş ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olduğuna dair literatürde destekleyici bir araştırma olmamasına rağmen böyle bir sonucun ortaya çıkması bu durumun altında yatan başka değişkenlerin olabileceği sorusunu akla getirmektedir. Bu durumun altında yatan sebepler gelecekte yapılacak başka araştırmalarla gün yüzüne çıkarılabilir.

Öğrencilerin OBİÖ puanlarının ortalamalarının ve toplam puanlarının, yaş değişkenine göre 14,15 ve 17 yaş lehine olduğu ve diğer yaş gruplarına kıyasla bu yaş gruplarında anlamlı farklılıklar olduğu bulgusu elde edilmiştir. 14 ile 16 yaş kıyaslamasında küçük olan yaşın yani 14 yaşındaki ergenlerin benlik imgelerindeki uyumsuzluğun daha az olduğu bulunmuştur. 15 ile 16 yaş kıyaslamasında ise yine küçük olan 15 yaşındaki ergenlerin benlik imgelerindeki uyumsuzluğun daha az olduğu, ortaya çıkmıştır. 16 ile 17 yaş kıyaslamasında büyük olan yani 17 yaşındaki ergenlerin benlik imgelerindeki uyumsuzluğun daha az olduğu, 17-18 yaş kıyaslamalarında ise yine küçük olan 17 yaşındaki ergenlerin benlik imgelerindeki uyumsuzluğun daha az olduğu bulgulanmıştır. Bu sonuç, O'Malley ve Bachmen'in (1983) benlik imgesinin küçük yaşlardan itibaren gelişmekte başlayan bir kavram olduğu, benlik saygısı ile birlikte yaptıkları araştırmalarında, ön ergenlikten geç ergenliğe doğru benlik saygısının arttığını gözlemlemişlerdir. Buna ek olarak Dönmez (1985), Gür (1989) ve Türköz ve arkadaşları (1989) benlik ile ilgili yaptıkları araştırmalarında benlik saygısının yaş ilerledikçe arttığını bulgulamışlardır. 14-18 yaş arası ergenlerle Offer Benlik İmgesi kullanılarak Jamaika'da yapılan araştırmada, yaş ve cinsiyetin benlik imgesi üzerinde anlamlı ölçüde etkisi olduğu sonucu bulunmuştur (Martinez & Dukes, 1987). Bu araştırmalara destek olarak, bu araştırmada sadece 16 ve 17 yaş grubundaki öğrencilerin benlik imgeleri karşılaştırıldığında, 17 yaşındaki öğrencilerin OBİÖ'den daha düşük skorlar alarak benlik imgelerindeki uyumsuzluk oranının daha düşük olduğu gözlemlenmektedir. Diğer yaş gruplarındaki kıyaslamalarda büyük olan yaştaki



ergenlerin benlik imgelerindeki uyumsuzluğun daha fazla olması da, benlik imgesi ile yaş faktörünün bağdaşmadığını savunan araştırmaları destekleyici yöndedir. Dost (2006) ve Özdemir (2009) araştırmalarında benlik imgesinin yaş faktörü açısından farklılık arz etmediğini bulmuşlardır. Bunların yanı sıra, 17 yaşındaki ergenlerin benlik imgesi uyumunun 16 yaşındakilerden fazla olmasının ve 14 yaşındaki öğrencilerin de 15,16 ve 18 yaşındakilerden fazla olmasının altında yatan araştırılmayı bekleyen başka değişkenlerin de olabileceği ihtimali bu konuda başka araştırmaların yapılmasının faydalı olacağını göstermektedir.

Örneklem grubundaki öğrencilerin EPDÖ (psikolojik dayanıklılık) puanlarının cinsiyet değişkeni bazında değerlendirildiği bir çalışmada, Özcan (2005) anne-babası boşanmış ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından bir farklılaşma oluşturmadığını ortaya koymuştur. Bu araştırma bulguları sonucunda da psikolojik dayanıklılık ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma yoktur. Kız öğrenciler ve erkek öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerine bakıldığında, her iki cinsiyet arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir.

Örneklem grubundaki öğrencilerin OBİÖ (benlik imgesi) puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelendiği analiz sonucunda, benlik imgesindeki uyumun erkek öğrencilerde kız öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Hatipoğlu (1996) kız ergenlerin benlik saygı düzeylerinin erkeklere göre daha düşük olduğunu bulgulanmıştır. Ersanlı (1988) 967 lise öğrencisiyle yaptığı çalışmada, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha yüksek benlik tasarımına sahip olduklarını belirtmiştir. Bilgin (2001) de, yaptığı araştırmada erkek öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Özgüroğlu (1991) ergenlerde olumsuz benlik imajının kız olmakla yakından ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonucun nedenlerinden birisi; Türk kültüründe erkek çocuğun küçüklüğünden itibaren ailenin soyadını ve soyunu devam ettirecek kişi olarak görülmesi ve bu nedenle ona gösterilen ilginin ve verilen cesaretin kız çocuğuna kıyasla daha fazla olması olabilir. Bu sorgulama, Türk kültürü içerisinde erkek çocuğunun yerini ve bu durumun erkek çocuğunun benlik imgesi üzerindeki etkisini inceleyecek başka araştırmalara ışık olabilir. Akla gelen bir diğer soru işareti ise, Türkiye’de, özellikle Anadolu’nun kırsal kesimlerinde, erkek çocukları kız çocuklarına kıyasla daha çok

eğitime teŖvik edilmekte ve kız çocuklarının özellikle de belli bir yaŖtan sonra eğitim alması aileleri tarafından istenmemektedir. Bu sebeple, eğitimi olan erkek çocukları eğitimsiz olan kız çocuklarına göre daha olumlu benlik imgesi inŖa edebilirler. Gelecek yıllarda, Anadolu'nun kırsal kesimlerinde, eğitim düzeyi ve benlik imgesi arasındaki iliŖkinin cinsiyet faktörleri açısından değerlendirildiği baŖka bir alıŖma yapılarak, bu sorgulamaya ıŖık tutulabilir.

Örneklem grubunu oluŖturan ğrencilerin EPD (psikolojik dayanıklılık) ve OBİ (benlik imgesi) puan ortalamaları, okul türü deęiŖkenine göre farklı değildir. Açıklanacak olursa; hem devlet okulu hem özel okuldaki ğrencilerinde psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve benlik imgesi algıları arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiŖtir.

Annenin ve babanın eğitim düzeyine iliŖkin yapılan analizlerde, EPD (psikolojik dayanıklılık) puanlarının anne ve baba eğitim düzeyine bağlı olarak anlamlı farklılıklar taŖımadıęı ortaya ıkmıŖtır. Bu araŖtırma sonuçlarına göre, psikolojik dayanıklılık ile ergenlerin annelerinin ve babalarının eğitim düzeyleri arasında herhangi anlamlı bir iliŖki tespit edilmemiŖtir.

OBİ (benlik imgesi) toplam puanlarının anne ve baba eğitim düzeyi deęiŖkenine göre anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiŖtir. Bu farklılıklar 1-5 yıl ile 6-11 yıl arası eğitim almıŖ babaya sahip olan çocuklar içinden 6-11 yıl eğitim almıŖ babaya sahip olanlar lehine, 1-5 yıl ve 12 yıl ve üstü eğitim almıŖ babaya sahip olan çocuklar içinse 12 yıl ve üstü eğitim almıŖ babaya sahip olan çocuklar lehine olduğu gzlenmiŖtir. Diğer gruplar arasında ise anlamlı farklılıklar bulunmamıŖtır. Bir diğer deyiŖle, babası 1-5 yıl ile 6-11 yıl eğitim alan ergenlerden 6-11 yıl eğitim almıŖ babaya sahip olanlar ile; 1-5 yıl ve "12 yıl ve üstü" eğitim almıŖ babaya sahip ergenlerden "12 yıl ve üstü" eğitim almıŖ babası olan ergenlerin benlik imgelerindeki uyumsuzluğun daha az olduğu ortaya ıkmıŖtır. Bu araŖtırma sonucu babası daha eğitimi olan gruplardaki çocukların benlik imgelerindeki uyumun daha yüksek olduğunu göstermektedir. Erbil, Divan ve nder (2006) anne-baba eğitim düzeyi yükseldikçe benlik saygısı puanlarında gruplar arası anlamlı farklılık olduğunu ortaya koymuŖtur. Güngör (1989), anne ve babanın eğitim düzeyi yüksek olanların dŖk olanlara göre benlik saygısının daha yüksek olduğunu bulmuŖtur. am, Khorshid ve zsoy'un (2000) hemŖirelik öğrencileri ile yaptıkları araŖtırmada anne-

baba eğitim düzeyinin benlik saygısını olumlu yönde etkilediği saptanmıştır. Karadeniz'in iki ilinde yapılan bu çalışmada, babanın eğitim düzeyinin benlik imgesi üzerinde etkili olurken; annenin eğitim düzeyinin ergenlerin benlik imgesi ile anlamlı bir ilişkisi olmamasının altında yatan sebeplerden birisi ataerkil bir toplum olan Türklere ailenin reisinin baba olması olabilir. Aileyi geçindirmesi gereken birinci kişi baba olduğu için, babanın gelir durumunu da etkileyen eğitim düzeyinin yüksek olması, ergenin benlik imgesi üzerinde daha yetkin bir babaya sahip olmanın verdiği pozitif bir etki yaratabilir. Bu konu da gelecekte yapılacak araştırmalarda ele alınabilir.

EPDÖ (psikolojik dayanıklılık) toplam puanlarının sahip olunan kardeş sayısına göre anlamlı derecede farklılık göstermediği ortaya çıkmıştır. Bu araştırma sonucunda, psikolojik dayanıklılık ile sahip olunan kardeş sayısı arasında bir ilişki bulunmamıştır. Bu sonuca destek niteliğinde, Altundağ (2013) psikolojik dayanıklılık ve alt boyut puanları üzerinde incelenen analiz sonuçlarının sahip olunan arkadaş ve kardeş sayısına göre psikolojik dayanıklılık boyutunda anlamlı bir şekilde farklılaşma olmadığını göstermiştir. Bir kardeşe sahip olup olmama ya da kardeş sayısının anne-babası boşanmış ergenlerde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı bulunmuştur. Esen Aktay (2010), risk altındaki ergenler üzerinde yaptıkları araştırmalarında, bu araştırmadaki bulguları destekler nitelikte, bir kardeşe sahip olup olmama veya kardeş sayısının ergenlerdeki psikolojik dayanıklılık düzeyinde bir farklılaşmaya sebep olmadığı ortaya konmuştur. Yine Onat (2010), yaptığı araştırmasında bir kardeşe sahip olup olmama durumunun psikolojik dayanıklılık özellikleri açısından bir fark yaratmadığını bulgulamıştır.

OBIÖ (benlik imgesi) toplam puanlarının sahip olunan kardeş sayısına göre anlamlı derecede farklılık gösterdiği bulunmuştur. Hiç kardeşi olmayanların 4 kardeşi olanlara göre daha uyumlu benlik imgesine sahip oldukları ortaya çıkarken, 1 kardeşi olan ile 4 kardeşi olan katılımcılar arasında 1 kardeşi olan grubun benlik imgesindeki uyumun daha fazla olduğu gözlenmiştir. 2 kardeşi olan grup ile 4 kardeşi olan grup karşılaştırıldığında ise, 2 kardeşi olan grubun ve 3 ile 4 kardeşi olan grup kıyaslamasında ise 3 kardeşe sahip olanların benlik imgesindeki uyumsuzluğun daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırma sonucuna göre bahsi geçen gruplarda kardeş sayısı az olan ergenlerin benlik imgesindeki uyumsuzluğun da az olduğu ortaya

çıkmiştir. Çuhadaroğlu (1986) ergenlik döneminde benlik saygısının, içinde bulunulan aile ve sosyal çevreye göre artış veya azalış gösterebileceğini belirtmiştir. Muhlenkamp ve Sayles (1986) benlik saygısının içinde yetişilen sosyal çevre ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Bowlby (1980) kişiliğin temellerinin aile içinde atıldığını söylemiştir. Ona göre, eğer çocuk ailesinden destek, koruma, ilgi ve şefkat görürse ve ailesi ile yaşadığı ortam olumlu ise pozitif bir ego geliştirir ve benlik algısı olumlu olur. Ancak çocuk böyle bir ortamdan yoksun büyürse, kendisinin sevilmediğini, istenmediğini düşünür ve kendi ile ilgili düşünceleri olumsuz olur. Hiç kardeşi olmayan çocuklar aile içinde bütün ilgiyi, sevgiyi ve şefkati tek başlarına gördükleri ve ihtiyaçları daha kısa sürede karşılandığı için kendilikleri ile ilgili imgeleri daha uyumlu ve pozitif olabilir. Bowlby de ailenin sunduğu güvenilir ve sevgi dolu ortamdan yoksun büyüyen çocukların özsaygılarının ciddi derecede zarar gördüğünü belirtmiştir (1980).

Bu araştırmada bulunan yukarıda geçen bulguların yanı sıra, gelecekte alanda yapılacak olan araştırmalara ışık tutması açısından; birden fazla kardeşe sahip olup, kardeşlerinden ilgi, sevgi ve destek gören ergenler ile birden fazla kardeşe sahip olup, kardeşleri tarafından ilgi ve destek görmeyen ergenlerin benlik imgeleri arasında farklılaşma olup olmadığının incelenmesi önerilmektedir.

Bu araştırma sonucunda, EPDÖ (psikolojik dayanıklılık) ve OBİÖ (benlik imgesi) toplam puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. OBİÖ-50'de ters maddelerin düz maddelerden sayıca daha fazla olması sonucu, ölçek, benlik imgesindeki uyumsuzluğu ölçmektedir. OBİÖ'de puanlar yükseldikçe benlik imgesindeki uyumsuzluk artmakta, düştükçe ise, benlik imgesindeki uyumsuzluk azalmaktadır. EPDÖ'de ise puanlar arttıkça psikolojik dayanıklılık artmakta, puanlar düştükçe ise psikolojik dayanıklılık azalmaktadır. Bu bağlamda ortaya çıkan negatif yönlü ilişki göstermektedir ki; ergenlerde benlik imgesindeki uyumsuzluk arttıkça psikolojik dayanıklılık azalıyor, benlik imgesindeki uyumsuzluk azaldıkça psikolojik dayanıklılık artıyor. Bu sonucu destekleyen araştırmalara bakılacak olursa; Sarıkaya (2015), yaptığı araştırmasında ergenlerin psikolojik dayanıklılıkları ve benlik saygıları arasında pozitif yönlü bir ilişki bulgulamıştır. Kamya (2000), yaptığı araştırmada benlik saygısının psikolojik sağlamlıkla arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya katılan 105 sosyal hizmet bölümü öğrencilerinden elde edilen veriler sonucunda, psikolojik

sağlamlık ve psikolojik iyi olmanın, benlik saygısının etkin belirleyicilerinden oldukları anlaşılmıştır.

### 5.1. Öneriler

Ergenlerdeki benlik imgesi ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan bu araştırmada sonuçlar şu şekildedir:

1. 14-18 yaş arası ergenlerin benlik imgelerindeki uyumsuzluk ile psikolojik dayanıklılıkları arasında negatif yönlü bir ilişki vardır. Ergenlerde benlik imgesindeki uyumsuzluk arttıkça, psikolojik dayanıklılık azalmaktadır.
2. Cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde erkeklerin benlik imgelerindeki uyumun kızlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu gözlenmiştir.
3. Yaş değişkenine göre incelendiğinde hem benlik imgesi hem de psikolojik dayanıklılığın yaş değişkenine bağlı olarak anlamlı derecede farklılık gösterdiği bulunmuş ancak bu farkların yaş arttıkça veya azaldıkça benlik imgesi ve psikolojik dayanıklılığın istikrarlı yönde ilerleyen bir azalış ya da artışından söz edilecek tarzda olmadığı görülmüştür.
4. Baba eğitim düzeyinin ergenlerin benlik imgesi uyumunda etkili olduğu belirlenmiş, anne eğitim düzeyi ile benlik imgesi arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Kısacası, babası daha eğitilmiş olan ergenlerde benlik uyumunun arttığı ortaya çıkmıştır.
5. Benlik imgesinin ve psikolojik dayanıklılığın okul türüne göre herhangi bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.
6. Psikolojik dayanıklılık sahip olunan kardeş sayısına bağlı olarak bir fark göstermezken; benlik imgesi uyumunun kardeşi daha az olan ve hiç kardeşi olmayan gruplarda daha yüksek olduğu belirlenmiştir.
7. Psikolojik dayanıklılık ve benlik imgesi uyumsuzluğunun yaş grupları arasındaki kıyaslamaları sonucunda, bu iki değişken arasında negatif bir ilişki olduğu, benlik imgesindeki uyumsuzluk arttıkça, psikolojik dayanıklılığın azaldığı bulgulanmıştır.
8. Psikolojik dayanıklılık ve benlik imgesi uyumsuzluğunun cinsiyet grupları arasındaki kıyaslamaları sonucunda, bu iki değişken arasında hem kız hem erkek

gruplarında negatif bir ilişki olduğu, benlik imgesindeki uyumsuzluk arttıkça, psikolojik dayanıklılığın azaldığı bulgulanmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgulardan hareketle;

Sonuç olarak, benlik imgesi ile psikolojik dayanıklılığın birbirleriyle ilişkili kavramlar olduğu ortaya konmuştur. Benlik imgesindeki uyumun artması, psikolojik dayanıklılığın da artmasına sebep olacaktır. Kişilik arayışı içerisinde rol karmaşası yaşayan ergenler için benlik imgesi çok önemli bir kavramdır. Psikolojik dayanıklılık kavramı ise onlara hayatları boyunca karşılaştıkları problemlere karşı baş edebilme gücü vereceği için; bu iki olgunun da ergenler açısından daha çok gelişmesi sağlanmalıdır. E. Erikson'ın rol karmaşası-kimlik bunalımı döneminde olan ergenlerin psikolojik dayanıklılığının yüksek olması için, onların benlik imgeleriyle ilgili bir uyum oluşturmaları konusunda destek olunması gerekir. Bu misyonu gerçekleştirmek amacıyla, araştırmanın yapıldığı bölgede; benlik saygısı geliştirme, iletişim becerileri kazandırma, stresle başa çıkabilme yolları, hobiler edinme, duygusal zeka becerileri eğitimleri v.b. gibi eğitimlerle ergenlerin benlik imgelerindeki uyum sağlanabileceği gibi psikolojik sağlımlıkları da bu sayede güçlendirilebilir.

Araştırma bulgularına dayalı olarak, baba eğitim düzeyinin yüksek olmasının, ergenlerdeki benlik imgesi uyumsuzluğunu azalttığı sonucundan hareketle; geleceğe psikolojik anlamda daha sağlıklı gençler taşıyabilmek için, araştırmanın yapıldığı bölgede; anne-baba eğitim düzeylerini arttırmaya yönelik çalışmalar, ebeveynlere sağlıklı çocuk yetiştirme eğitimlerinin verilmesi, aile rehberlik hizmetlerinin oluşturulması sağlanmalıdır.

Bu araştırmada, erkeklerin benlik imgelerindeki uyumsuzluğun kız ergenlere göre daha az olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu sonuca dayalı olarak, kız ergenlerin benlik uyumlarını arttırmaya yönelik çalışmalar yapılabilir, kadının ikinci planda bırakıldığı eğitim ve sosyal yaşam alanındaki eylemlere ve kadını küçük düşürücü söylemler ile bu söylemleri destekleyici yönde devam etmekte olan toplumsal uygulamalara son verilebilir.

Erbil, Divan ve Önder'in (2006) "ailede yeterli zaman ayrılan, sorunları paylaşılan, karar alma sürecine katılan, arkadaş seçimine müdahale edilmeyen, istekleri kabul

edilmediği durumlarda açıklama yapılan, özel hayatlarına saygı gösterilen, duygu ve düşüncelerine saygı duyulan” ergenlerin benlik saygılarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Erbil, Divan ve Önder’in vardığı sonuç, Anadolu’da yapılan bu araştırmanın sonucunda bulunan; benlik imgesindeki uyumsuzluğun hiç kardeşi olmayan ve daha az kardeşe sahip olan gruplarda daha yüksek çıkması sonucu ile bağdaştırıldığında; ebeveynler çocuklarına yeterli ve eşit derecede sevgi, şefkat ve ilgi göstermesi konusunda bilinçlendirilebilir. Bu konuda, araştırmanın yapıldığı bölgede ebeveynlere eğitimler verilebilir.



## KAYNAKÇA

- Agaibi, C. E.,& Wilson, J. P. (2005). Trauma, PTSD, and resilience : A review of the literature. *Trauma, Violence and Abuse*, 6, 195-216.
- Altundağ, Y. (2013). *Anne- babası boşanmış ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde yordayıcı değişkenler olarak yaşam doyumu ve yalnızlık*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ardalı, C., Erten, Y. (1999). *Psikanalizden Dinamik Psikoterapilere*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Atabay, O. (2009). *Suçta karışan ergenler ile karışmayan ergenlerin benlik algısı çerçevesinde karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Diyarbakır: Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Atkinson, R., Atkinson, R. C., ve Hilgard, E. R., (1995) *Psikolojiye Giriş*. (Çev. K. Atakay, M. Atakay & A. Yavuz). İstanbul: Sosyal Yayınlar.
- Aydın, O. (2009). *Boşanma sürecinde velayet ile ilgili anlaşmazlık yaşayan ebeveynlerin çocuklarına ilişkin düşünceleri ve çocukların boşanmaya uyum düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Bacanlı, H. (2004). *Sosyal ilişkilerde benlik: Kendini ayarlama psikolojisi*. (2. Baskı). İstanbul, MEB Yayınları.
- Bilbek, M. (2012). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu ile eğitim fakültesi öğrencilerinin sosyal benlik algısı açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bilgin, Ş. (2001). *Ergenlerde kaygı ile benlik saygısı arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Block, J.,& Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of personality and social psychology*, 70(2), 349-361
- Bodin, P.,& Winman, B. (2004). Resilience and other stability concepts in ecology: Notes on their origin, validity and usefulness. *ESS Bulletin*, 2, 33-43.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59, 20-28.
- Bonanno, G. A.,& Mnacini, A. D. (2008). The human capacity to thrive in the face of potential trauma. *Pediatrics*, 121, 369-375.
- Bowlby, J. (1980). "Attachment and loss": Loss (Vol,3), New York, Basic Books.



- Brennan, M. A. (2008). Conceptualizing resiliency: An interactional perspective for community and youth development. *Child Care in Practice, 14*, 55-64.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (Çev: İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları
- Clauss-Ehlers, C. S. (2008). Sociocultural factors, resilience and coping: Support for a culturally sensitive measure of resilience. *Journal of Applied Developmental Psychology, 29*, 197-212.
- Coser, L. A. (2008). *Sosyolojik düşüncenin ustaları*. (Çev. Hikmet Hülür, Serhat Toker, İbrahim Mazman). Ankara: Deki Basım Yayın.
- Crawford, L. A., & Novak, K. B. (2000). The effects of role-taking and embarrassability on undergraduate drinking: Some unanticipated findings. *Journal of Social Behavior and Personality, 15*(2), 269-296.
- Crowley, B. J., Hayslip, B., & Hobdy, J. (2003). Psychological hardiness and adjustment to life events in adulthood. *Journal of Adult Development, 10*(4), 237-248.
- Çam O, Khorshid L, Altuğ Özsoy S (2000). Bir hemşirelik yüksek okulundaki öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi, *Hemşirelik Araştırma Dergisi, 1* (1):33-40
- Çuhadaroğlu F (1986). *Adölesanlarda benlik saygısı*, Uzmanlık Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Davis, M. C., Luecken, L., & Lemery-Chalfant, K. (2009b). Resilience in common life: Introduction to the special issue. *Journal of Personality, 77*, 1637-1644.
- Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review, 30*, 479-495.
- Dawey, M., Eaker D. G., Walters L. H. (2003). Resilience Processes in Adolescents: Personality Profiles, Self-Worth, and Coping. *Journal of Adolescent Research, 18*(4), 347-362.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268.
- DeLongis, A., Coyne, J. C., Dakof, G., Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1982). Relationship of daily hassles, uplifts, and major life events to health status. *Health Psychology, 1*, 119-136.
- Dost, A. (2006). *The relationship between self contruals and language for emotions in personal narratives of Turkish males and females*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul : Koç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Eisenhauer, J.G. (2008). Degrees of Freedom. *Teaching Statistics*, 30(3), 75-78.
- Elmas, H. E. A. (2009). *Ortaöğretim öğrencilerinin benlik algı düzeyleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Eminağaoğlu, N. (2006). Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (sağlamlık). *E. Ü.Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, İzmir*.
- Erbil, N., Divan, Z., Önder, P. (2006). Ergenlerin Benlik Saygısına Ailelerinin Tutum ve Davranışlarının Etkisi. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 10(3), 7-15.
- Ergün- Başak, B. (2012). *Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Ersanlı, K. (1988). *Lise Öğrencilerinin Benlik Tasarım Düzeylerini Etkileyen Faktörler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı.
- Ersanlı, K. (1996). *Benliğin Gelişimi ve Görevleri*. Samsun: Eser Ofset.
- Esen-Aktay, T.(2010). *Risk altındaki 9. Ve 10. sınıf öğrencilerinin kendini toparlama güçlerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ewen, R. B. (2003). *An Introduction to Theories of Personality*. (6st Ed). Lawrence Erlbaum Associates.
- Galli, N.,& Vealey, R. S. (2008). “Bouncing back” from adversity: Athletes’ experiences of resilience. *The Sport Psychologists*, 22, 316-335.
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioural Scientist*, 34, 416-430.
- Geçtan, E. (1993). *Psikanaliz ve sonrası*. 5. Basım, Ankara: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (1999). *İnsan Olmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (1999). *Varoluş ve Psikiyatri*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Gu, Q.,& Day, C. (2007). Teachers’ resilience: A necessary condition for effectiveness. *Teaching and Teacher Education*, 23, 1302-1316.

- Güloğlu, B.,& Kararırmak Ö. (2010). Üñiversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Üñiversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Güñgör E.(1998). *Ahlak Psikolojisi ve Sosyal Ahlak*, Ötüken Yayınevi, İstanbul.
- Gürđan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üñiversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üñiversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara
- Haynes, N. M. (2005). Personalized Leadership for Effective Schooling
- Horney, K. (1994). *Psikanalizde Yeni Yollar*(Çev. S. BUDAK). Ankara: Emel Matbaası.
- Jackson, D., Firtko, A., & Edenborough, M. (2007). Personal resilience as a strategy for surviving and thriving in the face of workplace adversity: A literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 60, 1-9.
- Javanmard, G. H. (2013). Religious beliefs and resilience in academic students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 744-748.
- Jung, C.G. (1969). *Aion: Researches into the Phenomenology of the Self*, Collected Works of C. G. Jung, Volume 9 (Part 2), Princeton, N.J.: Princeton University Press.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1998). *Kültürel Psikoloji: Kültür Bağlamında İnsan ve Aile*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). *Kültürel Psikoloji: Kültür Bağlamında İnsan ve Aile*. (2. Basım). İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2007). *Family, self, and human development across cultures: Theories and applications*. (2<sup>nd</sup> ed.) US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2012). *Benlik, aile ve insan gelişimi*. 3. Baskı. İstanbul, Koç Üñiversitesi Yayınları.
- Kalaycı, ř. vd. (2006). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım Ltd. şti.
- Kamya, H. (2000). Hardiness and spiritual well-being among social work students. *Journal of Socail Work Education*, 36 (2), 231-241.
- Kapcı, E. G. (2004). İlköğretim Öğrencilerinin Zorbalığa Maruz Kalma Türünün ve Sıklığının Depresyon, Kaygı ve Benlik Saygısıyla İlişkisi. *Ankara Üñiversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37(1), 1-13.
- Kaplan, H. B. (1999). Toward an uderstanding of resilience: A Critical review of definitions and models. In M. D. Glantz, J. L. Johnson (Eds.), Resilience and

- development: Positive life adaptations (pp. 17-83). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Kararırmak, Ö.,& Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(35), 30-43.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kartal, M. (2006). *Bilimsel Araştırmalarda Hipotez Testleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kirimoğlu, H., Filazoğlu Çokluk, G., & Yildirim, Y. (2012). Türk antrenörlerin yılmazlık düzeylerinin incelenmesi. *Electronic Journal of Social Sciences*, 11(39), 115-127.
- Klag, S.,& Bradley, G. (2004). The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British Journal of Health Psychology*, 9(2), 137-161.
- Korkmaz, N. H., (2007). Yaz Spor Okulları ile Çocukların Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 49-65.
- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and Processes Contributing to Resilience. In M. D. Glantz, J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*,(pp. 179-224). New York: Kluwer Academic/Plenum.
- Lambert, C. E.,& Lambert, V. A. (1999). Psychological hardiness: State of the science. *Holistic Nursing Practice*, 13(3), 11-19.
- Lamborn, S. D.,& Steinberg, L. (1993). Emotional autonomy redux: revisiting Ryan and Lynch. *Child Development*, 64(2), 483-499.
- Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. In. D. Cicchetti, & D. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation*(pp. 739-795). New York: Wiley
- Luthar, S. S.,& Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12, 857-885.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543-562.
- Manoney, J. L.,& Bergman, L. R. (2002). Conceptual and methodological considerations in a developmental approach to the study of positive adaptation. *Applied Developmental Psychology*, 23, 195-217.
- Markus, H. R.,& Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion and motivation. *Psychological review*, 98(2), 224-253.

- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: successful adaptation despite risk and adversity, in M. C. Wang, & G. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects*, (pp. 3-25). Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum associates, Inc.
- Masten, A. S. (2001), Ordinary magic: resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238
- Masten, A.S. ve Reed, M. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder S. J. Lopez (Eds.), *The Handbook of positive psychology*(pp. 74-88). Oxford University Press.
- Masten, A. S.,& Obradovic, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 13-27.
- Masten, A. S.,& Obradovic, J. (2008). Disaster preparation and recovery: Lessons from research on resilience in human development. *Ecology and Society*, 13(1), 9.
- Miles, J., & Banyard, P. (2007). *Understanding and using statistics in psychology: a practical introduction*.
- Morsünbül, Ü. (2013). Benlik kurgularının ergenlerin yaşam doyumu ve depresyon düzeylerine olan etkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 16, 18-26.
- Muhlenkamp A F, Sayles J A(1986). "Self - esteem, social support and positive health practices, *Nursing Research*, 35(6):334-338.
- Neff, L. A.,& Broady, E.F. (2011). Stress resilience in early marriage: Can practice make perfect? *Journal of Personality and Social Psychology*, 101, 1050-1067.
- Noorafshan, L., Jowkarb, B., & Hosseini F. S. (2013). Effects of family communication patterns of resilience among Iranian adolescents. *Procedia – Social and Behavioral Sciences* 84, 900-904.
- Norman, E. (2000). Introduction: the strengths perspective and resiliency enhancement – a natural partnership. In E. Norman (Eds.), *Resiliency Enhancement*(pp. 1-16). New York: Columbia University Press.
- Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Onat, G. (2010). *Demokratik ve otoriter olarak algılanan ana-baba tutumlarının lise birinci sınıf öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öner, U. (1982). *Benlik kavramı ile mesleki benlik kavramı arasındaki farkın akademik başarı ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi.

- Özdemir, Y. (2009). Ergenlik döneminde benlik kurgusu gelişiminin anababanın çocuk yetiştirme stilleri açısından incelenmesi. *Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.*
- Özcan, B. (2005). *Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özen, Y.,& Gülaçtı, F. (2010). Benlik-kavramı ve benliğin gelişimi bilen benliğe gereksinim var mı? *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12(2), 21-37*
- Pakkal, F. U. (2007). Okul öncesi eğitim alan ergenlerin, sosyal benlik değerlerinin problem çözme becerisine etkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*
- Palmer, C. (2008). A theory of risk and resilience factors in military families. *Military Psychology, 20, 205-217.*
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology, 58, 307-321.*
- Rigsby, L. C. (1994). The Americanization of resilience: Deconstructing research practice.
- Rioli, L.,& Savicki, V. (2003). Information system organizational resilience. *Omega: The International Journal of Management Science, 31, 227-233.*
- Rutter, M. (1990). Competence under stress: Risk and protective factors. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlin, & S. Weintraub (Eds.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (pp. 181-214). New York: Cambridge University Press.
- Ruxton G. D., Beauchamp G. (2008). *Some Suggestions About Appropriate Use of The Kruskal-Wallis Test.* Institute of Biomedical And Life Sciences, University of Glasgow Faculty Of Veterinary Medicine, University of Montreal.
- Sarıkaya, A. (2015). *14-18 Yaş Arası Ergenlerin Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Sagone, E.,& Caroli, M. E. D. (2013). Relationship between resilience, self-efficacy, and thinking styles in Italian middle adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 92, 838-845.*
- Sameroff, A. J.,& Rosenblum, K. L. (2006). Psychosocial constraints on the development of resilience. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1094, 116-124.*

- Schultz, S. E., & Schultz, D. P. (2009). *Theories of Personality*. (9<sup>th</sup> Ed). University of South Florida.
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2), 489-502
- Singelis, T. M. (1994). The measurement of independent and interdependent self-construals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(5), 580-591.
- Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Slattery, M. (2008). *Sosyolojide temel fikirler*. (Çev. Ü. Tatlıcan, G. Demiriz) İstanbul: Sentez Yayınları.
- Soanes, C., & Stevenson, A. (2006). *Oxford dictionary of English* (2<sup>nd</sup> Ed). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Steinberg, L. (2007). Ergenlikte aileler. *Ergenlik*. (1. Baskı) içinde (149-184). (S. A. Sevim, Çev.) Ankara: İmge Kitapevi
- Sümer, N., & Şendağ M. A. (2009). Orta Çocukluk Döneminde Ebeveynlere Bağlanma, Benlik Algısı ve Kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 86-101.
- Tan, H. (1986). *Psikolojik Yardım İlişkileri "Danışma ve Psikoterapi"*. İstanbul: M.E.B. Yayınları.
- Tarter, R. E. ve Vanyukov, M. (1999). Re-visiting the validity of the construct of resilience. In M. D. Glantz, J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations*(ss. 85-107) İçinde. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Taylor, R. D. (1994). Risk and resilience: Contextual influences on the development of african-american adolescents. In M. C. Wang, E. W. Gordon (Eds.), *Educational Resilience in Inner-City America: Challenges and Prospects*(ss. 119-130) İçinde. New Jersey: Lawrence Earlbaum Associates, Inc.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.
- Thompson, B. (2004). The significance crisis in psychology and education. *Journal of Socio-Economics*, 33, 607- 613.
- Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*, 38, 218-235.

- Ungar, M.,& Liebenberg, L. (2011). Assessing resilience across cultures using mixed methods: Construction of the Child and Youth Resilience Measure. *Journal of Mixed Methods Research*, 5, 126-149.
- Uzun, C. (2008). *Kişilerarası ilişkiler, öfke, benlik algısı ve anksiyete*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Ünüvar, A. (2012). *Gerçeklik kuramına dayalı psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin denetim odağı ve yılmazlık düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Üstün, E.,& Akman B. (2002). Korunmaya Muhtaç Çocukların Benlik Algısının İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 229-233.
- Vanderbilt-Adriance, E.,& Shaw, D. S. (2008). Conceptualizing and re-evaluating resilience across level of risk, time, and domains of competence. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 11, 30-58.
- Volkan, V. D. (1997). *Psikanaliz Yazıları*. Ankara.
- Waller, M. A. (2001). Resilience in ecosystemic context: Evolution of the concept. *American Journal of Orthopsychiatry*, 71, 290-297.
- Werner, E.,& Smith, R. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- Werner, E. E. (2004). Journeys from childhood to midlife: risk, resilience, and recovery. *Pediatrics*, 114(2), 492-492.
- Wilcoxon, F. (1945). *Individual comparisons by ranking methods*. *Biometrics Bulletin*, 1, 80-83.
- Yağışan, N., Sünbül A. M., Yücalan, Ö. B. (2007). Müzik Bölümü Öğrencilerinin Benlik İmgeleri ve Deenetim Odaklarının İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22(1), 243-262.
- Yanbastı, G. (1996). *Kişilik Kuramları*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Yıldırım, P. K. (2014). *Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Yılmaz, H.,& Sipahioğlu Ö. (2012). Investigating Resilience of Adolescents in Different Risk Groups. *İlköğretim Online*, 11(4), 927-944.



## EKLER

### EK-1: Demografik Bilgi Formu

Sevgili Öğrenci,

Bu araştırma, ergenlerin benlik imge kurguları ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmaktadır. Aşağıdaki soruları doğru bir şekilde cevaplamanız istenmektedir. Elde edilen bilgiler araştırma dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır. Zaman ayırdığınız için teşekkür ederim.

Eda Cansu PURMUT

1. Okulunuzun adı:
2. Kaçınıcı sınıfsınız? ( ) 9 ( ) 10 ( ) 11 ( ) 12
3. Cinsiyetiniz ( ) Kız ( ) Erkek
4. Yaşınız ( ) 14 ( ) 15 ( ) 16 ( ) 17 ( ) 18
5. Annenizin eğitim düzeyi  
( ) Hiç eğitim almadı  
( ) 1-5 yıl eğitim aldı  
( ) 6-11 yıl eğitim aldı  
( ) 12 yıl ve üstü eğitim aldı
6. Babanızın eğitim düzeyi  
( ) Hiç eğitim almadı  
( ) 1-5 yıl eğitim aldı  
( ) 6-11 yıl eğitim aldı  
( ) 12 yıl ve üstü eğitim aldı
7. Kaç kardeşiniz var? ( ) 0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5+

**EK-2: Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (EPDÖ)**

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 bırakmadan hepsini işaretlemeye çalışınız. Samimi olarak cevap vereceğinize inanıyor ve katılımınızdan dolayı teşekkür ediyorum.		Bana Çok Uygun	[Bana Uygun	Bana Uygun Değil	Bana Hiç Uygun Değil
1	Ailem benimle gerçekten ilgilenir.				
2	Ailem başarılı olacağıma inanır.				
3	Ailemle eğlenceli zaman geçiririm				
4	Aile içinde alınan kararlarda fikirlerim dikkate alınır				
5	Yaşam zorluklarına karşı dayanıklıyım.				
6	Zor şartlarda dahi serinkanlı davranabilirim.				
7	Genelde olaylara kötümser bakarım.				
8	Ailem paylaşacak bir şeyim olduğunda beni dinler.				
9	Ailem sorunlarım olduğunda bunu fark eder.				
10	Öğretmenlerimden benimle gerçekten ilgilenen kimse yok.				
11	Öğretmenlerim içinde yaptığımı takdir eden kimse yok				
12	Ailemin yanında bulunmaktan mutluluk duyarım.				
13	Şartlar değiştiğinde ne yapmam gerektiğini çabucak anlarım				
14	Kendimde hedeflerime ulaşacak kararlılığı göremiyorum				
15	Sorumluluk almak bana zor geliyor				
16	Hayat, bana pek yaşanılabilir gelmiyor.				
17	Öğretmenlerim arasında beni dinleyecek kimse yok				
18	Hayal ettiğim geleceğe ulaşabileceğime inanıyorum.				
19	Bir kişinin bir olay ya da durum karşısında nasıl hissedeceğini anlamakta iyiyimdir				
20	Diğer insanlara ilgi göstermekten hoşlanırım				
21	Karşımdaki kişinin o anda neler hissettiğini anlayabilirim				
22	Okulda olmasam hiçbir öğretmenim bunu fark etmez.				
23	Okulda güzel bir şey yaptığımda kimse bunu takdir etmez				
24	Yokluğumu fark edecek arkadaşlarım vardır.				
25	Sorumlarımı anlatabileceğim arkadaşlarım vardır.				
26	Yaşamımın alacağı yön üzerinde yeterince kontrolümün olmadığını hissediyorum				
27	Zor zamanlarımda kendisine güvenebileceğim arkadaşlarım vardır				
28	Zor durumda kaldığımda arkadaşlarım bana yardım ederler				
29	Güzel zaman geçirdiğim arkadaşlarım vardır				

### EK-3: Offer Benlik İmgesi Ölçeği (OBİÖ-50)

Lütfen aşağıdaki her cümleyi okuduktan sonra her ifadenin yanındaki kutulardan size en uygun olan birisinin içine (x) işareti koyunuz. Lütfen sadece bir seçeneği işaretleyiniz.

- |                     |                                |
|---------------------|--------------------------------|
| 1. Bana çok uygun   | 4. Bana pek uygun değil        |
| 2. Bana uygun       | 5. Bana çoğunlukla uygun değil |
| 3. Bana biraz uygun | 6. Bana hiç uygun değil        |

1 2 3 4 5 6

1. Başka insanlarla birlikteyken birinin benimle alay edeceğinden korkarım.						
2. Anne ve babamın gelecekte benimle gurur duyacaklarını sanıyorum.						
3. Annem ve babam hep başkasının (örneğin kardeşlerimden birinin) tarafını tutarlar.						
4. Karşı cinsten akranlarım beni sıkıcı bulur.						
5. Kendimi genellikle gergin hissediyorum.						
6. Genellikle pikniklerde veya arkadaş toplantılarında kendimi bir yabancı gibi hissederim.						
7. Ailem, gelecekte benim yüzümden hayal kırıklığına uğrayacak.						
8. Zaman zaman pek kontrol edemediğim ağlama veya gülme nöbetlerine tutulurum.						
9. Genellikle babamın hiçbir işe yaramadığını düşünüyorum.						
10. Çoğu zaman kafam karmakarışıktır.						
11. Kendimi tanıdığım insanların çoğundan daha aşağı hissediyorum.						
12. Annemi ve babamı anlamak benim için mümkün değil.						
13. Kendi hatam olmayan şeylerden ötürü bile çoğunlukla kendimi suçlarım.						
14. Genellikle mutluyum.						
15. Bazen kendimden öyle utanırım ki, hemen bir köşeye saklanıp ağlamak isterim.						
16. Duygularım kolayca incinir.						

17. Çoğu zaman kendimi duygusal yönden boş hissediyorum.						
18. Annem ve babam genellikle iyi geçinirler.						
19. Başka insanların benden pek hoşlanmadıklarını düşünüyorum.						
20. Yeni arkadaşlıklar kurmakta çok zorluk çekerim.						
21. Çok fazla huzursuzum.						
22. Yaşamaya devam etmektense, ölmenin daha iyi olacağını sık sık düşünüyorum.						
23. Yeni arkadaşlıklar kurmak bana çok zor gelir.						
24. Ailemde kararlar verilirken benim de söz hakkım olduğunu hissedirim.						
25. Kendimi çok yalnız hissediyorum.						
26. Yaşamayı seviyorum.						
27. Annem ve babam bana karşı genellikle sabırlıdır.						
28. Kendi çocuklukları mutsuz geçmişse, anne babalar çok sıklıkla çocukları anlamazlar.						
29. Yaşıtlarımla beraber olmaksızın, yalnız olmayı tercih ederim.						
30. Sürekli olarak bir şeyden ürküyorum.						
31. Çok sıklıkla “Hiç de olmak istediğim bir gibi değilim.” diye düşünürüm.						
32. Genellikle, kendimi evde bir fazlalık gibi hissediyorum.						
33. Eğer başkaları benimle aynı fikirde olmaz, beni desteklemezlerse, fena halde canım sıkılır.						
34. Genellikle kendimi çirkin hisseder, çekici olmadığımı düşünürüm.						
35. Cinsel konularda kendimi geri (cahil ve tecrübesiz) hissediyorum.						
36. Hiç boş durmadığım halde işlerimi, bir türlü bitiremiyorum.						
37. Diğer insanlar bana baktıklarında, herhalde vücudumun pek iyi gelişmemiş olduğunu düşünüyorlardır.						
38. Annem ve babam benden utanıyorlar.						
39. Kendimi güçlü ve sağlıklı hissediyorum.						
40. Genellikle vaktimin çoğunu evden uzak geçirmeye çalışıyorum.						
41. Hayatı, çözümü olmayan sonsuz sayıda problemler dizisi olarak görüyorum.						
42. Yıllardır anne babama kin besliyorum.						

43. Hiçbir yeteneğim olmadığını düşünüyorum.						
44. Başıma geleceğinden emin olduğum bir olayla nasıl başa çıkabileceğim konusunda önceden hazırlık yapmam (Başıma geldikten sonra düşünürüm).						
45. Annem ve babam genellikle benden memnundurlar.						
46. Yeni arkadaşlıklar kurmakta fazla zorluk çekmem.						
47. Okul ve ders çalışmak benim için pek önemli değil.						
48. Katıldığım eğlence ve arkadaş toplantılarının çoğundan zevk alırım.						
49. Sebebini anlayamadığım korkularım pek fazla yoktur.						
50. Kendimi sıklıkla hüzünlü, kederli hissedirim.						

## EK-4: Valilik İzin Belgesi



T.C.  
GİRESUN VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 29409993-605.01-E.3881702  
Konu : Araştırma İzni.

06.04.2016

### VALİLİK MAKAMINA

İlgi: MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü' nün 2012/13 nolu Genelgesi.

İstanbul Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Bölümü Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Eda Cansu PURMUT, "**Ergenlerde Benlik Algısı ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**" konulu araştırma yapmak istemektedir. Sözü edilen çalışma; İlimiz Görele Anadolu Lisesi ile Görele Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi' nde öğrenim gören öğrencilere, "Demografik Bilgi Formu (1 sayfa)" ve "Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (EPDÖ) (1 sayfa)" "Offer Benlik İmgesi Ölçeği (OBIÖ) (2 sayfa)" veri toplama araçlarıyla uygulanacaktır.

İstanbul Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü' nün 03.03.2016 tarih ve 19639138/300- 300 sayılı yazısı ile eklerinin, ilgi genelge doğrultusunda "Araştırma Değerlendirme Komisyonu" nca incelenmesi sonucunda, söz konusu çalışmada kullanılacak Müdürlüğümüzce mühürlenmiş veri toplama araçlarının; İlimiz Görele Anadolu Lisesi ile Görele Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi' nde öğrenim gören öğrencilere, 01.04.2016 – 29.04.2016 tarihleri arasında, çalışma öncesi okul yönetimi ile mutabakat sağlayarak okul yönetiminin planlayacağı bir uygulama planıyla eğitim öğretim faaliyetlerini aksatmadan, gönüllülük esasına dayalı olarak, gerçekleştirilmesinde herhangi bir sakıncanın olmadığı Müdürlüğümüzce uygun değerlendirilmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde, olurlarınıza arz ederim.

Ergin AYBAR  
Müdür a.  
Müdür Yardımcısı

OLUR  
06.04.2016

Necati AKKURT  
Vali a.  
Millî Eğitim Müdürü

Güvenli Elektronik İmza  
Aşılı ile Aynıdır  
06.04.2016  
  
Kemal BAŞAK  
Tekniker

Hükümet Konağı A Blok Zemin Üstü ve Kat:1 GİRESUN  
Elektronik Ağ : <http://giresun.meb.gov.tr>  
e-posta : [arge28@meb.gov.tr](mailto:arge28@meb.gov.tr)

Ayrıntılı bilgi için : Kemal BAŞAK / Tekniker  
Strateji Geliştirme Şubesi  
Tel : (454) 215 75 25 - 136 Faks : (454) 215 75 22

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 57e5-fc4d-34de-a129-7b3d kodu ile teyit edilebilir.

## ÖZGEÇMİŞ

Eda Cansu Purmut 26 Ağustos 1989 tarihinde Mersin’de doğdu. İlk ve ortaokulu Mersin İleri İlköğretim Okulu’nda, liseyi Mersin Yusuf Kalkavan Anadolu Lisesi’nde okudu. Koç Üniversitesi Psikoloji Bölümü’nde yüksek başarı burslu olarak başladığı lisans öğrenimini 2012 yılı Haziran ayında tamamladı. 2014 yılı Mayıs ayında evlilik yapan Eda Cansu Purmut, 2015’in Ağustos ayından beri Giresun Devlet Hastanesi’nde Psikolog olarak görev yapmaktadır. Aynı zamanda 2014 Ocak ayından itibaren başladığı Nişantaşı Üniversitesi Psikoloji Tezli Yüksek lisans programını 2016 yılında başarıyla tamamlamıştır.

