



**ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ERGENLERİN ÖZ-YETERLİKLERİ İLE PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Hazırlayan
Yeliz YAZICI

Danışman
Doç Dr. Hatice KUMCAĞIZ

Yüksek Lisans Tezi

Samsun, 2017



**ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ERGENLERİN ÖZ-YETERLİKLERİ İLE PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Hazırlayan
Yeliz YAZICI

Danışman
Doç Dr. Hatice KUMCAĞIZ

Yüksek Lisans Tezi

Samsun, 2017



BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Hazırladığım Yüksek Lisans tezinin bütün aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara riayet ettiğimi, çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak kullandığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, yazımda enstitü yazım kılavuzuna uygun davranıldığımı taahhüt ederim.

.../.../2017

Yeliz YAZICI

TEZ KABUL VE ONAYI

Yeliz YAZICI tarafından hazırlanan “Ergenlerin Öz-yeterlikleri ile Psikolojik Sağlık Düzeyleri Arasındaki İlişki “ başlıklı bu çalışma, .../.../2017 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oy çokluğuyla başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan:

Üye :

Üye:

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

_ / _ / _

Enstitü Müdürü

ÖZET

ERGENLERİN ÖZ-YETERLİKLERİ İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Yeliz YAZICI

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, Yüksek Lisans,/2017

Danışman: Doç.Dr. Hatice KUMCAĞIZ

Bu araştırma, Sinop il merkezinde öğrenime devam eden ortaöğretim okullarındaki ergenlerin öz-yeterlikleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmış betimsel bir çalışmadır.

Araştırmada 2015-2016 eğitim öğretim yılında Sinop il merkezinde ortaöğretime devam eden 9, 10, 11 ve 12.sınıf öğrencilerinden 222 kadın ve 247 erkek olmak üzere toplam 469 kişinin verileri değerlendirilmeye alınmıştır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından çalışmaya katılanların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla oluşturulmuş kişisel bilgi formu, çalışmaya katılanların öz-yeterliklerini tespit etmek amacıyla Genel Öz-Yeterlik Ölçeği ve psikolojik dayanıklılığı belirlemek için de Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır.

Öğrencilerin öz-yeterlikleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla korelasyon testi, ergenlerin öz-yeterlikleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin cinsiyet, sınıf düzeyi, okul, anne-baba eğitim düzeyi açısından farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla MANOVA testi uygulanmıştır. MANOVA sonucunda çıkan farkın nedenini belirlemek amacıyla da ANOVA uygulanmıştır ve elde edilen veriler incelenmiştir. Veriler SPSS 21 paket programı ile analiz edilmiştir.

Araştırma sonucunda yapılan veri analizlerinden elde edilen bulgulara göre ergenlerin öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlıkları arasında bir ilişki olmasına rağmen, bu ilişkinin cinsiyete göre, sınıf düzeyine göre ve anne eğitim düzeyine göre herhangi bir farklılaşma göstermemiştir. Bu ilişkinin değişiklik gösterdiği tek faktör baba eğitim düzeyidir. Bu sonuca göre baba eğitim düzeyindeki farklılaşmalar babası ortaokul mezunu olanlar ile lise mezunu olanlar ve babası ilkokul mezunu olanlar ile lise mezunu olanlar arasında görülmektedir.

Anahtar Sözcükler: Ergen, psikolojik sağlamlık, öz-yeterlilik

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE LEVELS OF TEEANAGERS

Ondokuz Mayıs University, Institute of Educational Science

Guidance and Psychological Counseling, Master,/2017

Advisor: Associate Prof., Hatice KUMCAĞIZ

This study is a descriptive research analysis which examines the relationship between the self-efficacy and psychological resilience of the teenagers who are students in the center of Sinop.

In this study, the participants are 222 female and 247 male, total 469 teenagers who are students at the 9, 10, 11 and 12th grade in the center of Sinop province. The data collected from this sample were examined in this study.

A personal information form prepared by the researcher to define the demographic characteristics of the participants are applied along with the two different scale. One of them is General Sel-Efficacy Scale which is used to define the efficacy levels of the participants and the other is Psychological Resilience Scale for Teenagers to identify the psychological resilience of the participants.

Pearson correlation test was used in order to define the relationship between the self-efficacy levels and psychological resilience of the teenagers and in order to define whether there is any significant difference between self-efficacy and psychological resilience levels of the teenagers in terms of gender, class, school and parent education level, MANOVA was used. ANOVA test was applied to the data to find out the cause of the difference after the MANOVA results. The data were analyzed using SPSS 21 packet program.

At the end of the analysis it is seen that although there is a relation between the self-efficacy and psychological levels of the students, this relationship shows no difference in terms of gender, school, class or mother education level. The only difference between these two scale is seen at the factor of father education level. It is found that there is a difference between the levels of the teenagers whose father graduated from secondary and high school. The same relation is also found between the teenagers whose father graduated from elementary and high school.

Key Words: Teeanger, psychological resillence, self-efficacy

ÖNSÖZ

Bu araştırmada ergenlerin öz-yeterlikleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişki araştırılmıştır.

Yüksek lisans tez sürecim boyunca bana bilgi, tecrübe, samimiyeti, eşsiz anlayışı ve özellikle sabrı ile destek olan danışman hocam Doç. Dr. Hatice KUMCAĞIZ'a içten ve sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim sürecinde bana her türlü anlayışı gösteren Sinop Üniversitesi Gerze Meslek Yüksekokulundaki değerli meslektaşlarıma ve bu süreci neredeyse kendilerinin gibi sahiplenen, desteklerini hep hissettiğim, uygulamalarımda yardımcı olan Yrd. Doç. Dr. Alev ERENLER, Erhan SUR ve Tuncer ZORAL'a teşekkür ederim.

Hayatım boyunca hep beni bir adım ileri taşıyan annem Gülcan YAZICI ve babam Ahmet YAZICI 'ya, ailem gibi motivasyonumu hep yükselten kıymetli arkadaşlarımla Naile ERDOĞAN ve Suzan BİREL'e sevgisi ve desteği için teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	i
TEZ KABUL VE ONAYI.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖNSÖZ.....	v
TABLoların LİSTESİ.....	viii
GİRİŞ	1
Problem Cümlesi.....	6
Alt Problemler.....	6
Denenceler.....	6
Araştırmanın Önemi.....	7
Varsayımlar.....	8
Kapsam ve Sınırlıklar.....	8
Tanımlar.....	8
BİRİNCİ BÖLÜM	9
1. İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR.....	9
1.1 Öz-yeterlik ile İlgili Kuramsal Açıklamalar	9
1.2 Psikolojik Sağlamlık İle İlgili Kuramsal Açıklamalar.....	12
1.3 ÖZ YETERLİK İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	19
1.3.1 Öz-Yeterlik ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar.....	19
1.3.2 Öz-Yeterlik ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	23
1.4 PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	27
1.4.1 Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar...	27

1.4.2.Psikolojik Sağlamlık İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar..	34
İKİNCİ BÖLÜM	38
2. YÖNTEM	38
2.1 Araştırmanın Modeli.....	38
2.2 Evren ve Örneklem.....	38
2.3 Veri Toplama Araçları.....	40
2.3.1 Genel Öz-Yeterlik Ölçeği.....	40
2.3.2 Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.....	41
2.3.3 Kişisel Bilgi Formu.....	41
2.4 İşlem Yolu.....	41
2.5 Verilerin Analizi.....	42
2.5.1 Normallik Testi.....	42
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	44
3.BULGULAR	44
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	51
4.TARTIŞMA VE YORUM	51
SONUÇ ve ÖNERİLER	58
KAYNAKÇA	60
EKLER	71
EK - 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....	71
EK - 2. ERGEN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEğİ.....	72
EK - 3. ÖZ-YETERLİK ÖLÇEğİ	74
ÖZGEÇMİŞ	76

TABLULARIN LİSTESİ

Tablo 1. Örneklem Grubunun Genel Dağılımı	38
Tablo 2. Verilerin Minimum, Maksimum, Ortalama, Standart Hata Değerleri	42
Tablo 3. Ergenlerin Öz-yeterlikleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki	44
Tablo 4. Ergenlerin Cinsiyete göre Öz-yeterlik ve Psikolojik Sağlamlık Puanlarına ait MANOVA Testi Sonuçları	45
Tablo 5. Ergenlerin Sınıf Düzeyine göre Öz-yeterlik ve Psikolojik Sağlamlık Puanlarına ait MANOVA Testi Sonuçları	46
Tablo 6. Ergenlerin Anne Eğitim Düzeyine göre Öz-yeterlik ve Psikolojik Sağlamlık Puanlarına ait MANOVA Testi Sonuçları	47
Tablo 7. Ergenlerin Baba Eğitim Düzeyine göre Öz-yeterlik ve Psikolojik Sağlamlık Puanlarına ait MANOVA Testi Sonuçları	47
Tablo 8. Baba Eğitiminin Öz-yeterlik ve Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisinin İncelenmesine İlişkin Post-Hoc Testleri	49

GİRİŞ

Tezin bu bölümünde araştırmaya konu olan problem durumu, problem cümlesi, alt problemler, denenceler, sayılılar, sınırlılıklar, araştırmanın önemi ve tanımlar yer almaktadır

Bireylerden yaşamları süresince karşılaştıkları zorlu yaşam koşulları ile baş edebilmeleri için psikolojik yönden sağlam olmaları beklenilmektedir. Bu mücadele için bireye yapılacak çevre desteği kadar bireyin kendini yeterli hissetmesi de bir o kadar önemlidir. Bu nedenledir ki bu araştırmanın temelini psikolojik sağlık ve öz-yeterlik kavramları oluşturmaktadır. Her iki kavramında ergenlik dönemi için önemi büyüktür. Bu kavramları ayrı ayrı inceleyecek olursak psikolojik sağlık tanımına bakıldığında tek bir boyutun olmadığı görülmektedir. Norman (Garnezy, 1974:14-90) psikolojik sağlık başlığında üç önemli noktaya değinmiştir. Bunlardan ilki psikolojik sağlamlığın durağan bir süreç ya da özellik olmadığıdır. Psikolojik sağlık bireyin etkileşime girdiği çevre ile sürekli olarak değişen ve gelişen bir süreç ve bu sürecin sonunda meydana gelen değişimlerdir. Psikolojik kavramın bir süreç olarak ele alınması gerektiği ve bir gerçeklikten kaynaklandığının dikkate alınması gerekmektedir.

Psikolojik sağlamlığa ilişkin bir diğer özellik ise bireyin olumsuz yaşantılar ile karşılaşması ve bu yaşantılardan beklenenin üstünde bir performansla baş etmesi beklenmektedir. Psikolojik sağlık sürecinde bireyin olumsuz ve zorlu yaşam koşulları olarak tanımlanabilecek anne-baba kaybı, şiddet, yoksulluk, doğal afet, savaş, terör gibi örnekler verilebilir (Faircloth, 2017:12-14). Birey bu olumsuz yaşam koşullarında kendilerinden beklenen ya da olası sonuçlar olarak tahmin edilen olumsuz koşullar ile yüzleştğinde kendisi için iyi olan olumlu sonuçlar ortaya çıkarabiliyorsa psikolojik olarak sağlık düzeyinin diğer olası sonuçları yaşayan bireylere göre daha yüksek olduğu söylenebilir (Rutter M. , 1985:598-611)

Psikolojik sağlık incelemesinde bu kavramı tehdit edici unsurlar olarak ele alınan risk faktörlerinin de ele alınması gerekmektedir. Risk faktörleri ise yapılan araştırmanın içeriğine ve örnekleme göre değişiklik göstermektedir. Literatürde pek çok farklı risk faktörü bulunan araştırmalar mevcut olmakla birlikte hepsinde ortak

olarak bulunan bazı özellikler mevcuttur. Bunlardan birkaçı: yoksulluk, aile içi şiddet, annenin eğitim düzeyi, genetik bozukluklar, anne ve/ya babanın genetik hastalıklara sahip olması, cinsel taciz, anne ve/ya babanın kaybı, trafik kazası ve doğal afet olarak gösterilebilir (Updegraff ve Taylor, 2000:3-28). Risk faktörleri bireyin psikolojik sağlamlığını tehdit etmekle birlikte bu faktörlere karşı bireyin kullandığı ve olumlu sonuç elde edilmesine yardımcı olan ve koruyucu faktörler olarak adlandırılan bazı faktörler de bulunmaktadır. Bu aşamada psikolojik sağlamlık tanımı içinde ele alınan bir diğer faktör ise duygusal olarak dengeli olmak gibi istenilen bir durumdan ziyade duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak kötü durumda olunmasına rağmen bu tür stres yaratan ve dengesiz durumlarda bile istenilen davranışları gösterebilme becerisidir. Bu anlamda psikolojik sağlamlık için bireylerin farklı stres ortamlarında ortaya koydukları tepkilerin olumlu tarafı olarak da ele alınabilir (Rutter M. , 1987:316-331).

Bireyler olumsuz yaşantı ve/ya travmatik durumlar ile karşılaştıklarında kendilerini korumak ve istenilen davranışları göstermek için çeşitli davranışlar sergilemektedir. Risk faktörleri ve koruyucu faktörler birbirine zıt iki grup olarak bireyin psikolojik sağlamlık becerilerini artırırken stres faktörlerinin azalmasında önemli rol oynamaktadır (Masten, 1994:3-25) Risk faktörleri ortaya çıktığında bireylerde farklı tepkiler gözlenmektedir. Bu tepkiler bireydeki koruyucu faktörlerin farklılığından kaynaklanmaktadır denilebilir. Koruyucu faktörler de risk faktörleri gibi farklı boyutlarda ele alınmakla beraber en fazla kabul gören üç başlık sayılabilir (Werner, 1995, s. 81-85) Bunlar: (a) bireysel faktörler, (b) aile ile ilgili koruyucu faktörler, (c) ailenin dışındaki koruyucu faktörler. Bireysel faktörler kişinin öz-saygısı, güveni öz-yeterliliği, sosyal becerilere sahip olması şeklinde tanımlanabilir. Kişinin sahip olduğu bu becerilerin seviyesi ne kadar yüksekse psikolojik sağlamlılığının da o kadar yüksek olacağı söylenebilir. Bireysel faktörlerin yanı sıra aile ile ilgili koruyucu faktörler de sağlamlık düzeyinde etkilidir. Bu başlıkta ise: anne-baba ile yakın ilişki, sosyo-ekonomik açıdan avantajlı konumda olma, aile içerisindeki destekleyici ve sıcak aile bağlarına sahip olma sayılabilir. Ailenin dışındaki faktörlerde ise bireyin aile dışındaki yetişkin bir kişi ile kurduğu olumlu ve sıcak ilişki, iyi bir okulda yer alma ve iyi bir sosyal çevreye sahip olma gibi faktörler de bireyin psikolojik sağlamlığında önemli rol oynamaktadır (Garnezy, 1985:213-233)

Tüm bu boyutlar ergenlik süreci ile birlikte ele alındığında bireylerin yaşantılarında en fazla kırılganlığa ve stres yaratıcı ortamlara maruz kaldıkları dönem olarak ergenlik süreci ele alınabilir. Günümüz koşullarında ise psikolojik sağlamlık birçok farklı açıdan sınanmaktadır denilebilir. Gelişen teknolojiler ile birlikte ergen bireyler sadece gerçek dünyanın stres ve olumsuz koşulları ile değil aynı zamanda sanal gerçekliğin ortaya çıkardığı ortam ve bu ortamlardan kaynaklanan zorlayıcı faktörler ve stres kaynakları ile de baş etme becerisi geliştirmek zorundadırlar. Garmezy (Garmezy, 1981:196-269) bireyin karşılaştığı risk faktörlerinin ne kadar fazla olursa psikolojik sağlamlığın da o kadar fazla risk altında olduğunu savunmuştur. Bu durumda risk faktörü olarak tanımlanan genetik, çevresel ve sosyal faktörlerin yanı sıra günümüzde bu gerçekliğin yanında sanal gerçeklik ortamlarında da aynı risk faktörlerinin bireyin psikolojik sağlamlığını tehdit ettiği unutulmamalıdır.

Araştırmanın bir diğer başlığı olan öz-yeterlik kavramı ise psikolojik sağlamlık ile oldukça yakın ilişki içerisinde. Her iki kavramın da ortaya çıkış tarihine bakıldığında birbiri ile oldukça yakın bir tarih aralığına sahip oldukları söylenebilir. Bunun yanı sıra içerik olarak da bu iki kavram birbirini destekleyen ve etkileyen bir sürece sahiptir denilebilir. Öz-yeterlik kavramı da psikolojik sağlamlık gibi 90'lı yıllarda ortaya çıkan ve gelişen kavramlardan biridir. Psikolojik sağlamlık incelendiğinde de bireysel koruyucu faktörler içinde yüksek öz-yeterlik seviyesinin bireyin sağlamlık düzeyinde olumlu rol oynadığı görülmektedir.

Öz-yeterlik 1970'li yıllarda Bandura ve takibindeki diğer araştırmacılar tarafından ortaya atılan bir kavram olmakla birlikte genel olarak bireyin kendi davranışları ve yaşamındaki etkin olayları kontrol etme kapasitesini tanımlamaktadır (Bandura, 1977:191-215). Öz-yeterlik psikolojideki benlik saygısı, öz-kavram inançları gibi kavramlar ile karıştırılabilir. Oysa öz-yeterlik bir yetenektir ve bu kavramlardan farklıdır. Öz-yeterlik tıpkı psikolojik sağlamlık gibi dinamik ve değişen bir yapıdır. Kişinin karşılaştığı olaylar çerçevesinde değişir ve gelişir. Öz-yeterlik motivasyonu arttıran, kişinin görev seçimini, çabasını ve hedefe yönelik davranışlarını etkileyen bir süreç ve yetenektir. Öz-yeterlik kaynakları ve arttıran faktörler Bandura (Bandura, 1994:71-81) tarafından üç başlık altında toplanmıştır.

Bunlar: doğrudan yaşantılar yoluyla elde edilenler, kendi kendini motive etme ve sosyal olarak bireyin desteklenmesini içermektedir.

Bandura'ya göre eğer birey kendisine verilen bir sorumluluk veya görev karşısında başarı gösterirse bu bireyin sonraki görevler için de gönüllü ve hevesli olmasını sağlamakla birlikte kendisine ilişkin öz-yeterliliğini arttıran bir faktör olacaktır. Aynı şekilde bu etmen eğer başarısızlık söz konusu olursa öz-yeterlik yeteneğine ilişkin algısının da düşmesine ve daha az bilişsel strateji kullanımı ve içe kapanık olma gibi farklı durumlar ortaya çıkaracaktır. Öz-yeterlik için bir diğer faktör ise kendi kendine yapılan olumlu pekiştirmelerdir. Bireyin kendi yaşantıları ya da kendisine benzer yaşantılara sahip kişiler tarafından gösterilen, kazanılan başarıların bir başka görev, sorumluluk ya da engel ile karşılaşıldığında daha önceki başarılar düşünülerek motive kazanması örnek gösterilebilir. Bir diğer öz-yeterlik etkeni ise sosyal destektir. Bu başlık altında ise bireyin çevresindeki kişilerin bir iş ya da sorumlulukları ile ilgili bireye duydukları güven ve bunu dile getirmeleridir.

Tüm bu bilgiler ışığında psikolojik sağlamlık şüphesiz ki öz-yeterlik ile yakından ilişkilidir. Öz-yeterlik seviyesi yüksek olan bireylerde psikolojik sağlamlık ve istenilen olumlu davranışları göstermesi de muhtemel tepkiler arasındadır. Araştırmanın içeriğini oluşturan bu iki kavramı incelemek de psikolojik sağlamlık ve öz-yeterlik arasındaki ilişkiyi anlamak ve hangi faktörlerin birbirini etkilediğini belirlemek açısından faydalı olacaktır. Bu çalışmada ergenlerin öz-yeterlik ile psikolojik sağlamlıkları düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesine çalışılmıştır.

Ergenlik kişinin ne bir çocuk ne bir yetişkin olduğu, kendi yerini ve sorumluluğunu toplumda henüz edinmeye başladığı ve yetişkinliğin ilk adımı olarak tanımlamaktadır. Ergenliğin çeşitli dönemlerde farklı tanımlamaları yapılmıştır. Klasik Yunan döneminde ergenlik üç bölümde inceleniyordu. Platon'a göre kişilik gelişimi ve karakteri üç katman altında incelenebilirdi. Her bir katmanın, insanın bir karakterinin sembolü olarak ele alındığı bu sistemde ruhun ikiliğine inanılıyordu ve Platon'a göre gelişme sürecinde ergenlik üçüncü katmanda yer almaktaydı. Üçüncü katman akıl ve zekâ gelişimini içeren aşamalı bir olgunlaşma sürecinden ibaretti. Ortaçağda ise çocuk minyatür halindeki bir yetişkin olarak görülüyordu ve nitelik olarak benzer sayılan çocuk sadece nicelik olarak bir yetişkinden farklıydı. Sonrasında Darwin, Locke ve takip eden süreçteki gelişmelerle beraber ergenlik

insanlarda meydana gelen “yetişkinliğe ilk adım” evresi olarak tanımlanabilir kısaca. Ergenlik genel olarak 12-21 yaş arası olarak adlandırılır. Ergenlik döneminde kişi rollerini keşfedebileceği, kendini sımayabileceği, deneyebileceği ve gelişebileceği bir evre olarak tanımlanabilir. Pek çok değişimi birlikte yaşayan birey bu dönemde sadece kendi ile değil aynı zamanda sosyal ortamı ile değişen ilişkilerini düzenleme ve devam ettirme çabası içindedir. Bu kapsamda bireyin bir işi başarmaya yönelik kendine duyduğu inancı tanımlayan öz-yeterlik inancının çok zor şartlar altından kalkabilme becerisini tanımlayan psikolojik sağlık düzeyine etkisinin olup olmadığını belirlemek önemlidir. Öz-yeterlik kavramı Bandura'nın çalışmaları ile gündeme gelmiştir (Bandura, 1994:71-81). Bandura bu kavramı; belirli bir performansı başarıyla gerçekleştirmek amacıyla bireyin kendine duyduğu inanç ve kendine ilişkin yargısı olarak tanımlamıştır. Korkmaz öz-yeterlik inancını, belirlenen amaca ulaşma, bu amaca ulaşırken gösterilen çaba, bu süreçte güçlüklerle ne kadar süre karşı karşıya kalındığı ve başarısız olduğunda gösterilen tepkileri etkileyen faktör olarak tanımlamıştır (Koparan, Öztürk ve Korkmaz, 2011:286-293)

Ergenlik dönemi ise bireyin öz-yeterlik inancının sınıdığı en kritik zamanlardan biridir. Bireyin bu süreci atlatmasında ise psikolojik bazı problemlerle ve onu derinden etkileyebilecek durumlarla karşılaşması söz konusudur. Bu süreçte öz-yeterlik yanında psikolojik sağlık da ergenlik dönemindeki bu süreci etkileyen faktörlerden biridir. Psikolojik sağlık bireyin olumsuz yaşam koşulları ile başa çıkabilme ve uyum gösterme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik sağlık kelimesinin kökenine bakıldığında, kelimenin Latince ‘Ressiliens’ kelimesinden geldiği görülür. Bu kelimedenden türetilen ‘psikolojik sağlık’ kavramı literatürde çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Psikolojik sağlık çeşitli tanımlara sahip olmakla birlikte genel olarak kendini toparlama gücü, yılmazlık, anne-baba kaybı, boşanma vb. trajik olaylarda; sosyal yeterlik, problem çözme, bağımsızlık, amaçlılık ve gelecek duygusu gibi özellikleri ile kendini toparlama beceri ve gücü olarak tanımlanabilir (Rutter M. , 1985:598-611)

Bu tanımlar kapsamında psikolojik sağlık son otuz yıldır araştırmacılar tarafından çocuk, ergen ve yetişkinler olmak üzere çeşitli gelişim dönemlerini kapsayan çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmaların odak noktasını ise sadece psikolojik sağlık faktörlerini belirlemek yerine bu süreçleri etkileyen faktörleri belirlemek ve/ya bu faktörler arasındaki ilişkiyi belirlemek oluşturmaktadır. Psikolojik

sağlamlık kavramının tarihsel gelişimi incelendiğinde ise genel olarak üç temel ortak nokta ifade edilmektedir. Bunlar; a) risk ve/ya zorluk, b) olumlu uyum gösterme, baş etme, yeterlik ve c) koruyucu (protective) föktörlerdir (Bandura, 1977:191-215). Bu bilgiler ışığında yapılan bu çalışmada ergenlerde öz-yeterlik kavramının psikolojik sağlamlık düzeyi ile ilişkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

Problem Cümlesi

Ergenlerin öz-yeterlikleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında nasıl bir ilişki vardır?

Alt Problemler

- 1.Ergenlerin öz-yeterlikleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 2.Ergenlerin öz-yeterlikleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
- 3.Ergenlerin öz-yeterlikleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
- 4.Ergenlerin öz-yeterlikleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
- 5.Ergenlerin öz-yeterlikleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark göstermekte midir?

Denenceler

- 1.Ergenlerin öz-yeterlikleri ve psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
- 2.Ergenlerin öz-yeterlikleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki cinsiyete göre anlamlı bir değişme göstermektedir.
- 3.Ergenlerin öz-yeterlikleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki sınıf düzeyine göre anlamlı bir değişme göstermektedir.
- 3.Ergenlerin öz-yeterlikleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir değişme göstermektedir.
- 4.Ergenlerin öz-yeterlikleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir değişme göstermektedir.

Araştırmanın Önemi

Ergenlik dönemi insanlarda meydana gelen ve yetişkinliğe adım atılan ilk evredir. Ergenlik tarihsel dönemler boyunca çeşitli değişkenlikleri kapsayan tanımlarına rağmen genel olarak: insanın kırılma noktalarını yaşadığı, sosyal, psikolojik ve fiziksel değişimleri bir arada yaşadığı, çocuklukla yetişkinlik arasında yer alan hızlı bir büyüme, gelişme ve olgunlaşmanın olduğu gelecekteki yaşantıyı belirleyen dönem olarak tanımlanabilir. Bu süreçte birey hem kendi içindeki değişimleri anlamlandırmaya çalışmak hem de bu değişen durumda kendi sağlığını da sürdürmeye devam etmektedir.

Ergenlik döneminde öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık mutlaka etkilenen ve bu döneme etki eden faktörler arasında yer almaktadır. Ergenlik dönemindeki birey hem kendini tanımlama çabası içinde olan hem de kendine sosyal ve aile çevresinde yer edinmeye çalışan bir davranış içinde olmaktadır. Bu dönemde çevresinden gelen destekleyici faktörler, literatürde geçtiği haliyle dışsal pekiştirmeler (Sagone ve Caroli, 2014:46-471) bireyin öz-yeterlik algısına olumlu katkılarda bulunurken, çevreden gelen olumsuz ve yargılayıcı tutumlar öz-yeterlik seviyesinde azalmaya ve daha içe kapanık depresif bir tutum içeren davranış örüntüsüne neden olabilmektedir. Psikolojik sağlamlığı arttıran etmenler olan koruyucu faktörler incelendiğinde ise bu faktörlerin öz-yeterlik ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Örneğin aile ile kurulan yakın ilişkiler stres veren durumlarda bireylerin psikolojik sağlamlıkları üzerinde olumlu bir etki yaratırken aynı zamanda elde edilen olumlu etki karşılaşılan engeli aşmasında bireylere yardımcı olduğu için bireylerin öz-yeterlikleri üzerinde de olumlu bir etki bırakmaktadır. Bu sayede bir sonraki sefer aynı durum ile karşı karşıya kalındığında daha önceki olumlu yaşantılar bireyin kendi kendini güdülemesinde de önemli olmaktadır (Bandura, Self-Efficacy, 1994).

Bireyin sosyal ilişki yoğunluğunun en üst seviyede yaşadığı okul ortamı aynı zamanda bu değişimleri ve kırılma dönemi geçirdiği en temel ortamdır. Fiziksel değişimlerin yanında psikolojik değişimlerinde en kritik noktada yaşadığı ergenlik döneminde psikolojik sağlamlık önemli bir yer tutmaktadır. Diğer tüm olgularla birlikte psikolojik sağlamlık ve öz-yeterlik de bu dönemde kritik süreçlerden geçmektedir. Çok zor şartlar altında kalan bireyin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelmesini ve uyum sağlayabilme yeteneğini tanımlayan psikolojik sağlamlık ve yüksek öz-yeterlik seviyesi ergenlik sorunları içindeki bireyin üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğunu anlamak ve belirlemek üzere bu çalışma

planlanmıştır. Bu araştırmadan çıkabilecek sonuçların benzeri planlanan araştırmalara ışık tutabileceği ifade edilebilir. Araştırma kapsamında birbiri ile bu denli yakın ilişkide olan bu kavramların çalışılması istenmeyen ve/ya olumsuz tutum ve davranışlar karşısında ergenler için çözüm ve onlara yardım etme yolları hakkında da aydınlatıcı olacağı düşünölmektedir.

Varsayımlar

Veri toplama aracı olarak kullanılan Bulut, Doğan ve Altundağ (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Psikolojik Sağıamlık Ölçeği 'ne ve Muris (2001) tarafından geliştirilen, Telef ve Baki (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan genel Öz-Yeterlik Ölçeği'ndeki maddelere her öğrencinin içtenlikle cevap verdiği kabul edilmiştir.

Kapsam ve Sınırlıklar

1. Bu araştırmanın evreni 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Sinop İl merkezinde liseye devam eden öğrenciler ile sınırlıdır.
2. Araştırmada özyeterlik inancı, Telef ve Baki (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan Genel Öz-Yeterlik Ölçeği ve psikolojik sağıamlık için Bulut, Doğan ve Altundağ tarafından geliştirilen (2013) Psikolojik Sağıamlık Ölçeği'nin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

Tanımlar

Psikolojik sağıamlık: Çok zor koşullarda bile kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği anlamına gelmektedir (Cicchetti ve Garnezy, 1993:497-502)

Öz-yeterlik inancı: Kişinin belirlenen bir hedefi gerçekleştirmek ya da amaca ulaşmak için göstermiş olduğu çaba, kendine duyduğu inanç ya da güç olarak tanımlanabilir (Bandura, Self-Efficacy, 1994:71-81)

Ergenlik: 12 ila 24 yaşlarında yaşanan ve kişinin, biyolojik gelişiminin sonucu olarak bedensel, cinsel ve zihinsel gelişimini sürdürdüğu ve bitiminde toplumsal değerlendirmede bir yetişkin olarak tanımlandığı bir gelişim dönemidir (APA, 2002)

BİRİNCİ BÖLÜM

1.İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmanın alt yapısını oluşturan öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık kavramları ve bu kavramlara ilişkin algılarla ilgili kuramsal bilgilere ve bu konularda yurt içi ve yurt dışında yapılmış olan araştırmalara yer verilmiştir.

1.1 Öz-yeterlik ile İlgili Kuramsal Açıklamalar

Öz-yeterlik kavramı Bandura'nın (Bandura, 1977:191-215) ortaya koyduğu sosyal bilişsel teori ile literatüre girmiştir. Bandura'nın ortaya koyduğu teorinin başlıca kavramlarından birini oluşturan öz-yeterlik kavramının tanımı ise: "bireyin belli bir performansı göstermek için gerekli etkinlikleri organize edip, başarılı olarak yapma kapasitesi hakkında kendine ilişkin yargısı" olarak tanımlanabilir (Bandura, 1986: 359-373). Öz-yeterlik inancı kişinin yapması gereken bir durum ortağa çıktığında, kendi kapasitesini ölçerek duruma göre nasıl harekete geçmesi gerektiğine karar vermesi olarak da tanımlanabilir. Bir diğer deyişle de öz-yeterlik, kişinin bir davranışı yerine getirebilmesi için kendisini motive etmesi ve kendine duyduğu inançtır.

Öz-yeterlik algısı çocukluktan itibaren başlayan gelişim sürecinin bir parçası olarak gelişmeye devam eder. Bandura'ya göre öz-yeterlik algısını etkileyen dört temel etmen bulunmaktadır. Bunlar kişisel deneyimler, dolaylı deneyimler, toplumsal onay ve bireyin fizyolojik ve duygusal durumudur (Bandura, 1986:359-373).

Kişisel deneyimler; kişinin bireysel başarıları öz-yeterlik algısı üzerinde en büyük etkiye sahip faktörlerden birisidir. Kişinin kendine ilişkin değerlendirmesini yaparken gerekli olan yeteneklere sahip olup olmadığı konusundaki en gerçekçi bilgileri deneyimleri yoluyla edinmektedir. Birey kişisel başarıları sayesinde öz-yeterlik algısına dair yargılarını güçlendirirken, yaşadığı başarısızlıklar oluşturulan

bu yeterlik seviyesini düşürmektedir. Bandura güçlü bir öz-yeterlik algısının zamanla, başarılı deneyimler sonucu geliştiğini, bir kez olduğu zaman da kararlı bir nitelik kazanıp arada sırada yaşanan başarısızlıklardan kolay kolay etkilenmediğini belirtir (Bandura, 1986:359-373). Kişi öz-yeterlik algısını oluştururken sadece kolay elde ettiği ve çabuk sonuçlanan başarılar yaşarlarsa, bundan sonraki yaşantılarında da her şeyin çabuk olmasını beklerler. Bunun yanında her zaman kolaylıkla gerçekleşen bu yaşantılar, sonrasında meydana gelen herhangi bir başarısızlık bireyin cesaretini kolaylıkla kırabilir. Sağlam bir öz-yeterlik oluşması için kişi hem başarı hem başarısızlık süreçlerini deneyimlemeli ve uzun süreli çabasının sonucu olarak bunu elde etmelidir. Bireyin öz-yeterliliğinin dayanıklı olabilmesi için kendisinin birebir deneyimlediği yaşantılara ihtiyaç duymaktadır (Bandura, Pastorelli, Barbaranelli, ve Caprara, 1999:258-269). Kişinin öz-yeterlik inancı başarılı ve olumlu yaşantılar ile artarken, aynı şekilde olumsuz ve başarısız deneyimler öz-yeterlik inancını azaltmaktadır.

Kişisel deneyimler mümkün olmadığı durumda ise model alma ya da dolaylı deneyimler olarak adlandırılan durumlar da etkili olmaktadır. Bu durumda birey kendi yaşantılarını deneyimlemese dahi kendisine benzer durumdaki bir başka örnek olayın ya da kişinin başarısı durumunda birey kendi öz-yeterliliğini de pekiştirebilir. Kişi bir başkasının benzer durumda kazandığı başarının kendisi için de başarılı olma sonucuna varabileceğini düşünerek olumlu çıkarımlarda bulunabilir. Dolaylı yoldan elde edilen davranışlardaki öz-yeterlik durumu doğrudan kişinin kendinin deneyimlediği durumdan daha az olmakla birlikte, kişi için yine de olumlu bir örüntü oluşturabilir. Bu durumda kişi ile model alınan kişi arasındaki yaş, kapasite ve farklı kişilik özellikleri açısından da benzerlik olması, kurulan bu benzer ilişkinin de öz-yeterlik ile ilişkinin de doğru orantılı olmasını sağlamaktadır (Bandura, Pastorelli, Barbaranelli, ve Caprara, 1999:258-296). Bu demek oluyor ki model alınan durum bireyin kendi durumu ile ne kadar benzerlik gösterirse öz-yeterlik inancı ile ilgili tutumu da o derecede artış gösterecektir.

Bir diğer boyut ise Toplumsal Onay'dır. Bireyin öz-yeterliliğini arttırmada kişisel deneyimler ve model alma her ne kadar etkili olsa da, insanı motive eden bir diğer faktör ise kişiye olan inancın dile getirilmesidir (Aslan ve Özgün, 2009:271-290). Kişinin çevresindekilerin de onun beceri, kapasitesi ve yeterliliğine ilişkin şüpheleri dile getirmesinden ziyade, onun becerilerine olan inançlarını, zorluklara

karşı nasıl mücadele ettiklerini ve mücadele ederken gösterdikleri inançlarını sürdürmek için daha etkili olmaktadır. Toplumsal onay başlığını sözel ikna olarak da adlandırmak mümkündür. İnsanlar bir işi başarması için gereken bilgi ve yeteneğe sahip olduklarına inandıklarında gösterdikleri çaba artmakta ve bir problem ortaya çıksa bile işi başarmaya yönelik gösterdikleri çaba devam etmektedir. Yine de ikna eden kişinin birey tarafından ne kadar değerli olduğu ve güvenilir olduğuna göre bu derece değişmektedir (Bandura ve Adams, 1977: 287-310)

Bunların yanı sıra bireyin fizyolojik ve duygusal durumu da kendine ait yeteneklerini ve yargılarını oluşturmasında etkili rol oynamaktadır. Davranışın meydana geldiği zaman süresi boyunca bireyde meydana gelen kalp atışının hızlanması, terleme, heyecan, korku ve benzeri durumlar bireyin işi başarmasındaki inancını etkileyen faktörlerden bazılarıdır. Bireyin ruhsal ya da bedensel olarak iyi hissetmesi başarması hedeflenen işin yerine getirilmesi olasılığını artırarak olumsuz öz-yeterlik algısını azaltacaktır (Bandura, 1977:287-310).

Öz-yeterlik algısının birey üzerindeki etkilerini ise dört ana başlıkta toplamak mümkündür (Bandura, Self-Efficacy, 1994). Bunlar:

- a) Bilişsel Süreçler
- b) Güdüsel Süreçler
- c) Duygusal Süreçler
- d) Seçim Süreçleri

Schunk (Schunk, Social Cognitive Theory and Self-Regulated Learning, 1989:83-110) kişinin davranışlarının düzenlenmesinde ön düşüncelerin etkili olduğunu ve kişisel hedef koymanın kişinin davranışlarını etkilediğini öne sürmüştür. Bilişsel süreçler kişinin eylemi gerçekleştirmesinde ortaya koyduğu farklı senaryoları içermektedir. Pek çok davranış bireyin beklentileri ile yönlendirilir ve etkilenir. Öz-yeterlik inancının güçlü olması durumunda birey kendine ulaşılması daha zor ve daha karmaşık hedefler koyar. Koyulan bu zor hedefler bireye daha fazla sorumluluk yükler. Düşük öz-yeterliğe sahip bireylerde ise hedefler daha düşük ve daha az sorumluluk gerektirmesine rağmen kişi görevi başaramayacağına dair olumsuz düşüncelere sahiptir. Öz-yeterlik inancı yüksek olan birey karşılaştığı bir zorlukta daha soğukkanlı ve sakin kalmayı başarabilir yalnız düşük öz-yeterliği olan kişi ise karşılaşılan bir zorlukta kaygı ve endişelerinin artmasının yanı sıra başarısız

olacağına dair bakış açısına sahip olmaktadır (Aurah ve McConnell, 2014:233-239). Bireyin bilişsel süreçleri ile paralel olarak ilerleyen bir diğer faktör ise duygusal süreçlerdir. “İnsanları yeteneklerine olan inançları, zorlayıcı ve yıldırıcı durumlarda ne kadar strese ve depresyona gireceklerini ve aynı zamanda motivasyonlarının seviyesini etkiler.” (Bandura, 1986:359-373) Duygusal süreçler kişinin görevi gerçekleştirmesinde meydana gelen stres, kaygı ve depresyon düzeyleri ile öz-yeterlik inancı üzerinde etkiye sahip olmaktadır. Yüksek öz-yeterlik kişinin bu tür duygusal süreçlerde daha az stres ve kaygı hissetmesini sağlarken, düşük öz-yeterliğe sahip bireylerde bu duygu durumlarında artış söz konusudur.

Güdülenme basamağında bireylerde üç farklı tür bilişsel süreç gözlemlenmektedir. Bunlar: a) nedenine ilişkin anlam yükleme, b) sonuç beklentileri ve c) tanımlanmış hedeflerdir (Bandura, 2001:1-26) Kişinin kendine koyduğu hedeflere ulaşmak için gösterdiği çabanın düzeyini belirleyen bir diğer etken olan güdülenme basamağı, başarısızlığı kabul etme durumunda etkili olmaktadır. Görevi başarabileceğine dair öz-yeterliği yüksek olan bireyde karşısına çıkan zorlukları aşmak için göstereceği çaba yüksek olacak ve problemi çözmeye yönelik uğraşı daha uzun sürecektir oysa öz-yeterliği düşük olan bireylerde gösterilen çaba giderek azalacak veya kişi hedefi gerçekleştirmeye yönelik davranışından tamamen vazgeçecektir (Schunk, 1991:207-231). Öz-yeterliği etkileyen bir diğer faktör ise seçim süreçleridir. Seçim sürecinde öz-yeterlik faktörü, kişi hedeflediği davranışı gerçekleştirmesinde karşılaştığı problemlere yönelik karar verme basamağında ortaya çıkmaktadır. Öz-yeterliği yüksek olan bireyler zorluk ve/ya engelle karşılaştıkları durumda bu zorluğu ve/ya engeli aşabilecekleri en uygun, hızlı ve ekonomik yolu tercih ederken; öz-yeterliği düşük olan bireyler ise başarısızlık durumunu kabullenme ve bunun kendi hatalarından kaynaklandığını düşünme eğilimi içinde olmaktadır (Bandura, 1999:154-196).

1.2 Psikolojik Sağlık İle İlgili Kuramsal Açıklamalar

Uzun yıllar boyunca sağlam olma durumunun duygusal bozukluk ve davranış bozukluk durumlarından uzak olmak olarak tanımlanmasının ardından, 1970'lere gelindiğinde bir grup uzman gelişim sorunları nedeniyle risk altında bulunan çocuklardaki sağlık kavramına dikkat çekmeye çalışmıştır (Masten, Resilience in individual development: Successful Adaptation Despite Risk and Adversity., 1994:3-25). Zor koşullarda ya da olumsuz yaşam deneyimlemelerinde bile pek çok olumlu

gelişim gösterebilen bireyler psikoloji, sosyoloji, biyoloji, genetik vb. pek çok araştırma dalının konusu olmuştur.

Psikolojik sağlık konusundaki çalışmalar yakın bir geçmişe sahip olmakla beraber tanımı konusunda karar birliğine varılmamıştır. Bu başlığın tanımı ve gelişimine ilişkin pek çok kuram bulunmaktadır. Garnezy ve arkadaşlarının psikolojik sağlık kuramında, şizofren ebeveynlerin çocukları araştırılmıştır. Araştırmalarında bu ailelerin çocuklarının uyumsuz bireyler olmadıklarını, kontrollü bireyler olarak yetiştiklerini gözlemlemişlerdir. Garnezy ve ark. (Garnezy, 1974:14-90) geliştirdiği psikolojik sağlık kuramında buradan hareketle üç temel boyuta vurgu yapılmıştır. Birincisi riskin ortaya çıktığı durumda onu etkisiz hale getiren, olumsuz yaşantıları da maneviyat ya da olumlu yaşantılar edineceği yönündeki inancını ortaya koyduğu telafi edici modeldir. İkinci model olan meydan okuma modelinde ise, kişi risk faktörüne yönelik olarak kaçınma eğiliminde olmaz ve uyum potansiyelini arttıran bir faktör olarak ele alır. Son modelleme olan koruyucu faktörlerde ise olumsuz sonucun etkisini azaltmak amacıyla risk etmenleriyle etkileşim içinde olmayı gerektirir.

Krovetz (Krovetz, 1999:201-204) psikolojik sağlık kuramında koruyucu faktörlerin önemini vurgulamıştır. Kişinin hayatındaki koruyucu faktörler ne kadar güçlü ise, meydana gelebilecek olumsuz yaşantılarının üstesinden gelme becerisi de o derecede yüksek olur. Psikolojik sağlamlığın gelişiminde temel kaynaklar olan sosyal yeterlik, problem çözme becerileri, geleceğe yönelik hedeflere sahip olma vb. gibi faktörler koruyucu faktörler olarak ele alınmaktadır. Saakvitne ve ark. (Saakvitne ve ark., 1998:443-446) geliştirdikleri kuramda “Psikolojik Sağlık” yerine “Kişiliği Geliştirici Gelişimsel Kuram” olarak bahsetmişler ve sarsıcı bir yaşantı karşısında bireyin süreci başarılı, güvenilir ve başarılı bir biçimde uyum sağlama süreci olarak tanımlamıştır. Kişinin psikolojik sağlamlığını beş farklı boyutta ele almışlardır. Bunlar; kendini ve çevresini algılayış biçimi, kendi yeteneklerinin farkına varması, temel psikolojik ihtiyaçları, ihtiyaçlarına yönelik bilişsel şemalar edinmesi ve son olarak geçmiş yaşantıdır.

Benson 1989 yılında ortaya koyduğu durumda toplumun gençlerdeki istenilen özelliklerin kazandırılmasına yardımcı olduğu araştırmasında: toplumun istediği ve desteklediği davranışların kazanımının yüksek olması durumunda gençlerin risk

davranışlarındaki durumlarda kalmasının da o kadar az olduğunu öne sürmüştür ve ortaya koyduğu kurama “Özellik Kazandırma Kuramı” adını veren Benson’a göre sadece aile değil aynı zamanda toplum ile ortak bir dil ve hedef oluşturulmalıdır (Benson, 2003:19-43). Cicchetti ve Lynch (Cicchetti ve Lynch, 1993:96-118) psikolojik sağlık kuramlarında makro ve mikro sistemler olarak bahsettikleri çevresel faktörlere ağırlık vermişlerdir. Mikro sistemler aile ve çocukların oluşturduğu ortamken, makro ortamlar ise kültürel inançlar, toplum ve ailenin içinde bulunduğu ortamlardır. Çevre ile kurulan iletişimin çeşitli risk ortamlarının araştırılması ve deneyimlerin kazanılması için ideal bir ortam olduğu düşünülmektedir.

Richardson’ın psikolojik sağlık kuramında ise birey karşılaştığı zor duruma verilen; sağlamlıkla yeniden bütünleşme, güvenli bölgeye dönerek yeniden bütünleşme, kayıpla yeniden bütünleşme ve son olarak işlevsel olmayan bütünleşme tepkileri ile karşılaştığı zor durumla başarılı bir şekilde baş etme ve çıkış yolu bulma amacıyla denge oluşturması olarak tanımlanmaktadır (Richardson , 2002: 21-37).

Wolin 1993 yılındaki psikolojik sağlık kuramında zorlayıcı koşullar karşısında kendini toparlayan bireylerin ortak özelliklerini araştırmıştır. Buna göre, psikolojik sağlık bir takımyıldızı gibi işlev göstermektedir ve bu yıldızın içinde yer alanlar; iç görü, bağımsızlık, ilişkiler, girişim, yaratıcılık ve mizah anlayışıdır (Wolin & Wolin, 1993).

Henderson ve Milstein’in “Sağlamlık Çemberi Kuramı”na göre psikolojik sağlamlığın yüksek olması için kişinin etrafındaki risk faktörlerinin azaltılması gerektiğini savunmaktadır. Henderson ve Milstein kuramlarında psikolojik sağlık ile ilgili toplam altı dilimden oluşan bir çember belirlemiştir. Çemberin sol tarafındaki üç dilimden oluşan faktörler risk faktörlerinin azalmasıdaki etkenleri açıklarken, sol tarafındaki üç dilimden oluşan faktörler ise sağlamlığın artmasıdaki etkenleri açıklar. Çemberin sol tarafındaki üç dilim şu başlıklardan oluşmaktadır. Bunlardan ilki “Anlamlı Katılım Sağlamak” başlığında kullanılan strateji genç bireylerin kaynak olarak ele alındığı ve aktif katılımcılar olarak karar verme, planlama, değerlendirme aşamalarında yer almalarını sağlamaktır. İkincisi “Yüksek Beklentiler Belirlemek ve İlerlemek” olan dilimin içinde yüksek beklentilerin motivasyonu arttıracığı ve kişiyi daha etkili stratejiler kullanacağı bir sürece sokarak

psikolojik sağlamlığı arttırmayı amaçlamaktadır. emberde yer alan dilimlerden uuncusu ise “İlgi ve Destek Sağlamak ”tır. Bu başlıkta kişi psikolojik sağlamlığına katkıda bulunacak mümkün olan tüm faktörleri kullanma ve çevresinde yer vermelidir. Sağamlık emberinin iki ana başlığa ayrılmış diğer u dilimindeki başlıklar: Sosyal Bağları Arttırmak, Açık ve Tutarlı Sınırlar Koymak ve “Yaşam Becerilerini” Geliştirmek olarak belirlenmiştir. Psikolojik sağlamlığın artması için kişiye destek olacak bireyler ile iletişim halinde kalmak önemlidir. Bu açıdan sosyal bağları arttırmak diliminde bireysel ya da sosyal organizasyonların yer alması önemlidir. Bu kısımdaki ikinci başlık olan “Açık ve Tutarlı Sınırlar Belirlemek” dilimi ergenler için hangi yolda nasıl ilerlemesi ve neler yapması gerektiğini belirlemek açısından oldukça önemlidir. Son dilimde ise çatışma çözme becerileri, iletişim becerileri gibi beceriler edinilmesi, geliştirilmesi durumunda kişinin çevresel faktörlere karşı daha etkin bir strateji yürütebilmesi hedeflenmiştir. İkisinin sentezlenmesi ile birey psikolojik sağlamlığı arttırmakla beraber risk oluşturacak ortamları da dengeler ve azaltır (Henderson, 2007).

Bu kuramlar çerçevesinde psikolojik sağlamlığa ilişkin bir tanımlama yapılması gerekirse; zor yaşam koşullarına rağmen başarılı bir şekilde normal işlevselliğe dönebilme yeteneği olarak tanımlanabilir. Araştırmalar incelendiğinde psikolojik sağamlık olgusunu tanımlamak için u temel faktör olduğu görülmektedir. Bunlar;

- a) Yüksek risk taşıyan durum ve/ya ortamlarda bireyden beklenmeyen olumlu sonuçlar elde etme durumu,
- b) Bireylerin yaşamlarının herhangi bir döneminde meydana gelen stresli yaşam deneyimine karşın, bu duruma uyum sağlamaları ve sağlıklı kalmayı başarabilmeleri,
- c) Travmatik deneyimden sonra bu durumu kısa sürede toparlayıp, atlatabilmeleri

şeklinde sınıflandırılabilir. Psikolojik sağlamlığın bir kişilik özelliği mi yoksa bir süreç olduğu mu konusunda fikir ayrılıkları olmasına rağmen, psikolojik sağamlık kavramının kişilik ve süreç kavramları ile dinamik bir etkileşim içinde olduğu göz ardı edilmemelidir.

Psikolojik sağlamliğın gelişiminde, maruz kalınan riskler ve bu risk faktörlerinin olumsuz etkilerinin azaltılmasında ya da ortadan kaldırılmasında koruyucu faktörler söz konusudur. Risk, psikolojik sağamlık için bir önkoşuldur. Bu kapsamda risk; negatif bir sonuç görölme olasılığını arttıran bir ya da daha fazla faktörün ya da etkinin varlığı; bir başka deyişle bir problemin oluşuma, devam etme ya da daha kötüye gitme olasılığını artıran herhangi bir olay, durum ya da deneyim anlamına gelmektedir. Yapılan çalışmalarda bazı ortak risk faktörleri üzerinde durulmuştur. Risk faktörleri genetik, biyolojik, sosyokültürel ve demografik koşulları ya da özellikleri içerebilir (Masten, Resilience in individual development: Successful Adaptation Despite Risk and Adversity., 1994:3-25). Kişinin karşılaştığı risk faktörleri üç başlık altında sıralanabilir. Bunlar:

1. Bireysel Risk Faktörleri

- a. Prematüre doğum,
- b. Yaşamda karşılaşılan olumsuz hadiseler
- c. Kronik hastalıklar/ hastaneye yatırılma
- d. 13-19 yaşlarında anne olma
- e. Okula uyum sağlayamama
- f. Okulda başarısızlık
- g. Okulu bırakma

2. Ailesel Risk Faktörleri

- a. Anne-babanın hastalıkları/ psikopatolojisi
- b. İlgisiz anne baba tutumları
- c. Kötü çocuk yetiştirme yöntemleri
- d. Boşanma, ayrı yaşama ya da sadece annesi, sadece babası olan bir evde yaşama
- e. Evlat edinme
- f. Aile ile yakın ilişkiler kuramama

3. Çevresel (Dış) Risk Faktörleri

- a. Düşük sosyo-ekonomik durum
- b. Fiziksel ve cinsel yönden suiistimal
- c. Yoksulluk
- d. Evsizlik
- e. Çocuk ihmali

- f. Yetersiz beslenme
- g. Olumsuz akran desteği ve toplumsal Őiddete maruz kalma
- h. Savaş ve doğal afetler

Risk faktörlerinin yanı sıra birey kaygı oluşturan durumların etkilerini azaltan ya da bireyin bu süreci daha sağlıklı bir Şekilde atlatmasına yardımcı olan koruyucu faktörler de söz konusudur. Koruyucu faktörler ifadesi, risklerin ve zorlukların etkisini azaltan ve/ya yumuŐatan, ortadan kaldıran, uyum ve dengeyi geliŐtiren durumlar olarak tanımlanabilir (Masten ve Coatsworth, 1998:205-220). Psikolojik sağamlıkla ilgili araŐtırmaların incelenmesi sonucunda görülmüştür ki, psikolojik sağamlık sadece bireyin kendisi ile ilgili durumları değil aynı zamanda çevresel durumları da kapsamaktadır. Psikolojik sağamlık seviyesini kişi ve çevre kaynaklı pek çok faktör beraber etkilemektedir. Risk altında olmanın olumsuz etkilerini azaltan ve bireye uyum sağlama konusunda yardımcı olan koruyucu risk faktörlerini üç başlık altında toplamak mümkündür. Bunlar:

1. Bireysel Koruyucu Risk Faktörleri

- a. Zekâ
- b. Akademik başarı
- c. Olumlu ve/ya kolay mizaç
- d. İç kontrol odağı
- e. Benlik saygısı ve öz-yeterlik
- f. Kişisel farkındalık ve kendini kabul
- g. Özerklik
- h. Yaşam hedeflerinin olması ve gelecek için olumlu beklentiler
- i. Etkili problem çözmeye becerileri
- j. İyimserlik ve umut
- k. Sosyal yetkinlik
- l. Mizah duygusuna sahip olma
- m. Sağlık
- n. Cinsiyet
- o. Yaş

2. Ailesel Koruyucu Faktörler

- a. Destekleyici anne-baba ya da bir aile üyesiyle olumlu ilişkiler
- b. Etkili ebeveynlik/ ev yapısı ve kuralları

- c. Çocuğa yönelik yüksek ve gerçekçi beklentiler

3. Çevresel Koruyucu Faktörler

- a. Sosyal çevredeki destekleyici bir yetişkinle olumlu ilişkiler
- b. Akran/ arkadaş desteği
- c. Etkili toplumsal kaynaklar (kaliteli okullar, gençlik merkezleri, gençlik organizasyonları vb.

Psikolojik sağlamlık bir kişiye ait olan ve değişmeyen kişilik özelliği değildir aksine belirli durumlar ya da olaylar karşısında kişinin ortaya koyduğu kişisel tepkilerdir. Psikolojik sağlamlığı olan bireyler genelde daha sağlıklı, çocukluk hastalıkları daha az, fiziksel olarak daha güçlü, uyku ve yeme düzenleri daha normal bireylerdir (Richardson J. W., 2008, s. 19-36). Psikolojik sağlamlıkları yüksek olan bireylerin genel özelliklerine bakıldığında ortak birkaç başlık göze çarpmaktadır. Bunlar genel olarak şu şekilde ifade edilebilir (Kumpfer, 1999:179-224) :

- a) Sosyal yetkinlik; diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurabilme, uyumlu olabilme ve olumlu tepkiler kurabilme,
- b) İletişim ve problem çözme becerileri; olayları kendi kontrolü altında planlayabilme ve yardım isteyebilme
- c) Özerklik; kişinin bilgiye sahip olduğuna dair inancı, bağımsız davranabilmesi ve çevresi üzerinde kontrol kurmaya çalışma yeteneği
- d) Amaçlara sahip olma ve gelecek duygusu; geleceğe yönelik beklentileri ve hedeflerinin olması,
- e) İnanç
- f) İyimser ve uyumlu olma
- g) Planlama yeteneği
- h) Yüksek benlik saygısı
- i) Empati ve mizah

1.3 ÖZ YETERLİK İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1.3.1 Öz-Yeterlik ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Dadlı yaptığı çalışmasında 8.sınıf öğrencilerinin fen ve teknoloji dersine yönelik öz düzenleme becerileri ve öz yeterlikleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelemiştir. Araştırmanın evrenini, 2013-2014 eğitim-öğretim yılında Kahramanmaraş ili 12 Şubat ve Dulkadiroğlu ilçelerinde resmi ve özel okullarda

öğrenim gören toplam 881, 8. Sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Altun ve Erden (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Öğrenme Motive Edici Stratejiler Ölçeği, Tatar ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen 'Fen ve Teknolojiye Yönelik Öz-Yeterlik ölçeği (FTÖÖ) kullanılmış ve öğrencilerin akademik başarı durumlarının bir göstergesi olarak birinci dönem Fen ve Teknoloji dersi karne notları alınmıştır. Ayrıca öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini belirlemek üzere araştırmacı tarafından geliştirilmiş kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 11.5 kullanılmıştır. Araştırma sonucunda 8. Sınıf öğrencilerinin fen ve teknoloji dersine yönelik öz yeterlik inançları ile akademik başarıları arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmada ayrıca 8. Sınıf öğrencilerinin fen ve teknoloji dersine yönelik öz düzenleme ve öz yeterlik becerileri ile öz-yeterlik inançları arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğuna ulaşılmıştır (Dadlı, 2015).

Telef ve Karaca (2011) yılında ergenlerin öz-yeterliklerinin ve psikolojik belirtilerinin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını ve ergenlerin öz-yeterlikleri ile psikolojik semptomları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmada betimsel, ilişkisel ve nedensel karşılaştırma yöntemleri kullanılmış ve araştırmanın örneklemini toplam 1250 katılımcı oluşturmuştur. Araştırmanın verileri çocuklar için Öz yeterlik Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri kullanılarak toplanmıştır. Elde edilen veriler üzerinde t-test, Tek Yönlü Varyans Analizi ve Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yöntemleri kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda öz-yeterliğin cinsiyete, yaşa, okul başarısına ve genel öz-yeterlikleri ile depresyon, anksiyete, olumsuz benlik algısı, somatizasyon ve hostilite arasında negatif yönde anlamlı ilişkisi olduğu saptanmıştır.

Alçay (2015) tarafından yapılan çalışma ergenlerin öz-yeterlikleri ile mantıkdışı inançları arasındaki ilişki ve bu değişkenlerin sosyo-demografik özelliklerinden bazılarına göre değişip değişmediği araştırılmıştır. Araştırmanın evrenini 2014-2015 eğitim-öğretim yılında İzmir'deki farklı liselerde öğrenim görmekte olan toplam 292 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği, Genel Öz-Yeterlik Ölçeği kullanılmıştır. Veri analizi için elde edilen verilere tek yönlü varyans analizi, t-testi, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısını hesaplayabilmek için, SPSS 15.0 kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, ergenlerin öz-yeterlik düzeyleri ile

mantık dışı inançları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırmada ergenlerin mantıkdışı inanç ve öz-yeterliklerinin cinsiyet, yaş ve algılanan sosyo-ekonomik duruma göre farklılaşmadığı görülmüştür.

Deniz (2015) yürüttüğü çalışmada ergenlerde duygusal öz-yeterlik ve sürekli kaygı ilişkisini incelemeyi ve ergenlerde duygusal öz-yeterlik ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın evrenini 2014-2015 eğitim-öğretim yılında Aydın ilçeleri olan Efeler ve Nazilli ilçelerinde öğrenim görmekte olan toplam 300 öğrenci oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında, Duygusal Öz-yeterlik Ölçeği, Sürekli Kaygı Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 22 programı kullanılmış, yapılan Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda verilerin normal dağılmadığı tespit edilmiştir. Bu sebeple verilere Mann-Whitney U testi ve Kruskal Wallis H testi uygulanarak analiz edilmiştir. Çalışma sonunda, ergenlerde duygusal öz-yeterlik ile alt boyutları ve sürekli kaygı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Baba eğitim düzey, sosyo-ekonomik durumu anne-baba birlikte olma durumu, algılanan anne tutumuna göre duygusal öz-yeterlik ile duygusal öz-yeterlik alt boyutları düzeylerinin ve sürekli kaygı düzeylerinin farklılaşmadığı saptanmıştır. Katılımcıların zorluklar karşısında mücadele edecek gücü kendilerinde bulma durumuna göre duygusal öz-yeterlik ile alt boyutları düzeylerinin ve sürekli kaygı düzeylerinin farklılaştığı tespit edilmiştir. Anne eğitim düzeyine göre ergenlerin duygusal öz-yeterlik puan ortalamalarında farklılaştığı görülmüştür.

Aydın (2015) çalışmasında yatılı bölge ortaokulu öğrencilerinin kaygı, yalnızlık ve öz-yeterlik düzeyleri ile akademik başarı durumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma ilişkisel tarama modelinde yapılmış ve veriler kişisel bilgi formu, Durumluluk-Süreklilik Kaygı Ölçeği, Çocuklar İçin Okul Temelli Yalnızlık Ölçeği, Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği ve TEOG başarı puanı yoluyla elde edilmiştir. Analizler için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı, Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ve bağımsız t-testi teknikleri kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre yalnızlık, öz-yeterlik alt ölçeklerinden akademik ve duygusal öz-yeterlik ile ilkokuldaki sınıf biçimi yatılı bölge ortaokulu öğrencilerinin akademik başarılarını anlamlı düzeyde yordamaktadır. İlkokul sınıf biçimine göre öğrencilerin

öz-yeterlik alt ölçekleri duygusal ve sosyal öz-yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Biçer (2009) öz-yeterlik düzeyini bazı demografik değişkenlere göre parçalanmış ve tam aileye sahip olan ergenleri incelemiştir. Araştırma kapsamında ergenlerin sosyal öz-yeterlik puanlarının aile yapılarına, sosyo-ekonomik düzeylerine, anne ve baba eğitim düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaştığı; cinsiyet, sınıf düzeyi, annenin çalışıp çalışmamasına ve baba mesleğine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Aile yapısı ve diğer değişkenlerin sosyal öz-yeterlik puanlarındaki ikili ortak etkilerine bakıldığında ise aile yapısı ile sınıf düzeyi ve baba eğitim düzeyi arasındaki ikili etkileşimsel ilişkilerin sosyal öz-yeterlik puanları üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca ergenlerin atılganlık ve sosyal öz-yeterlik puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Kaşık (2009) ergenlerde karar verme stilleri, algılanan sosyal destek ve sosyal öz-yeterliğin bazı değişkenler açısından incelediği çalışmasında ergenlerin sosyal yeterlik düzeyi ile dikkatli karar verme stili arasında pozitif yönde, kaçınan karar verme stili ve panik karar verme stili arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu bulmuştur. Ergenlerin sosyal öz-yeterlik düzeyleri arttıkça karar verme stilini kullanma düzeyleri artmakta, kaçınan ve panik karar verme stilini kullanma düzeyleri ise azalmaktadır. Ayrıca sosyal öz-yeterlik düzeyleri ile aileden, arkadaşlardan ve öğretmenlerden algılanan sosyal destek arasında, anlamlı pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Yardımcı (2007) ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinde algılanan sosyal destek ile öz-yeterlik ilişkisini ve öz-yeterlik ilişkisini etkileyen değişkenleri incelemiştir. Yürütülen çalışmaya göre ilköğretim öğrencilerinde cinsiyet, sınıf, ailenin ekonomik durumu, öğrencinin algıladığı sağlık durumu ve başarı durumu değişkenlerinin algılanan sosyal destek ile öz-yeterliği etkilediği, algılanan sosyal destek ile öz-yeterlik arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Ergenlerde algılanan sosyal desteğin, ergen öz-yeterlik becerilerini etkilediği bulunmuştur.

Vardarlı (2005) ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin genel öz-yeterlik düzeylerinin yordaması ile ilgili araştırmasında genel öz-yeterlik üzerinde öz saygı,

sosyal beceri, akademik başarı, algılanan gelir düzeyi, annenin eğitim düzeyi ve yaşın yordayıcı değişken olduğu bulunmuştur. İkinci kademe öğrencilerinde algılanan öz saygı, sosyal beeri, akademik başarı, gelir düzeyi, annenin eğitim düzeyi arttıkça genel öz-yeterlik düzeyi de artmaktadır. 12 yaşındaki ilköğretim öğrencilerinin diğer yaş gruplarına göre öz-yeterlik düzeyleri daha düşüktür. Babanın eğitim düzeyi, ebeveyn tutumları ve denetim odağının genel öz-yeterliği yordayan bir değişken olmadığı saptanmıştır.

Yılmaz v.d., (2012) yürüttükleri çalışmada ilköğretim öğrencilerinin öz-yeterlik düzeylerinin akademik başarı, cinsiyet, yaş, kardeş ve okulun bulunduğu yere göre değişip değişmediğini ortaya koymuştur. Araştırmanın çalışma grubunu toplam 5062 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma sonunda kız öğrencilerin yeterlik puanlarının erkek öğrencilere göre yüksek olduğu görülmüştür. Sınıflara göre ise öğrenciler arasındaki farklarda 8. Sınıfların yeterliği diğer sınıflara oranla daha yüksek bulunmuştur.

Ataş (2009) yılında yürüttüğü çalışmasında öz düzenleyici öğrenme stratejileri kullanımının ilköğretim okulu dördüncü sınıf öğrencilerinin matematik dersindeki öz-yeterlik algısına ve başarısına etkisini bulmayı amaçlamıştır. Araştırmanın evrenini 2008-2009 eğitim öğretim yılında Keçiören'de okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma için 26 öğrenciden oluşan deney grubu oluşturulmuştur. Araştırma kapsamında verilerin toplanması için Matematik Başarı Testi, Matematik Öz-Yeterlik Algı ve Başarı Testi olmak üzere iki tür veri toplama aracı kullanılmıştır. Denenceler doğrultusunda deney ve kontrol gruplarından elde edilen verilere; aritmetik ortalama, standart sapma, bağımlı ve bağımsız t test, tek yönlü Anova ve Scheffe testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; öz-düzenleyici öğrenme stratejilerinden kendini izleme stratejisinin kullanılması öğrencilerin matematik dersindeki öz-yeterlik algılarını anlamlı düzeyde etkilemiştir. Öğrencilerin matematik öz-yeterlik algıları son test puanları deney 2, deney 1 ve kontrol gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir .

Gökçe 2016 yılında yürüttüğü çalışmasında rekreasyonel etkinliklerin üniversiteye girişi sınavına hazırlanan öğrencilerin öz yeterlik, sınav kaygısı ve serbest zaman doyum düzeyleri üzerine etkisini incelemiştir. Araştırma deney ve kontrol gruplarında oluşan toplam 48 öğrenci üzerinde uygulanmıştır. Her iki gruba

da uygulanan Genel Öz-yeterlik ölçeği, West Side Sınav Kaygısı ölçeği ve Serbest Zaman Doyum ölçeği ön-test son-test paketi ardından, deney grubuna serbest zamanlarında rekreasyonel etkinlikler yapılmış, kontrol grubundaki öğrenciler için herhangi bir uygulamada bulunulmamıştır. Planlanan süreç sonunda ölçekler deney ve kontrol grubuna tekrar uygulanmış ve elde edilen veriler çift yönlü varyans analizleri ile karşılaştırılmıştır. Bulgulara göre deney grubunda yer alan öğrencilerin öz-yeterlik düzeylerinin, kontrol grubunda yer alan öğrencilerin öz-yeterlik düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek oranda artış gösterdiği ortaya konmuştur.

1.3.2 Öz-Yeterlik ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Souza v.d., (2013) araştırmalarında Curitiba'daki ergenlerin fiziksel aktiviteleri ve öz-yeterlikleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Okul temelli yürütülen araştırmaya Curitiba'da bulunan 1698 ergen katılmıştır. Fiziksel aktivite haftalık olarak orta düzeyde ya da ileri düzeyde şeklinde değerlendirilmiştir. Öz-yeterlik ise 10 maddelik bir ölçek ile ölçülmüştür. Fiziksel aktivite ve öz-yeterlik arasındaki ilişki regresyon analizi ve cinsiyet açısından ele alınmıştır. Erkekler arasında sadece yüksek öz-yeterliği olan bireyler fiziksel aktivitenin her boyutu ile ilişkili çıkarken kızlar arasında orta düzey ve yüksek düzeydeki öz-yeterliğin fiziksel aktivite ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, öz-yeterlik ergenlerin fiziksel aktiviteleri ile yüksek oranda ilişkili çıkmıştır.

McKay v.d., (2014) tarafından yürütülen çalışmada, ergenlerde öz-yeterlik ve strese cinsiyet ve özgüven ilişkisi araştırılmıştır. Araştırmaya dahil olan İngiltere'den toplam 610 katılımcıya rastgele olarak ergen stres ölçeği (ASQ), ergenlerde ve çocuklarda öz-yeterlik ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre kızlar on stres faktöründen sekizinde yüksek puanlar göstermiştir. Kızlar ayrıca daha düşük özgüven ve sosyal yeterlik seviyesine sahip fakat aynı zamanda daha yüksek duygusal yeterlik puanlarına da sahiptir. Yapılan ilişki analizleri göstermiştir ki cinsiyet faktörü ne öz-yeterlik ne de özgüven için etkili ve/ya yönetici durumunda değildir.

Valois v.d., (2013) tarafından yapılan araştırmada ergenlerin intihar niyeti, girişimi ve öz-yeterlikleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmaya Güney Carolina'da 9. 10. 11. Ve 12. sınıflara devam etmekte olan ve yaşları 12 ile 18 arasında değişen toplamda 3836 ergen katılmıştır. Kurulan hipoteze göre düşük

seviyedeki duygusal öz-yeterlik intihar girişimi ve fikri ile yüksek oranda ilişki olmalıdır. Kısa duygusal öz-yeterlik ölçeği uygulanan verilere ayrı ayrı kurulan çok değişkenli model analizi uygulanmıştır. Tütün, alkol, marihuana, kokain kullanımı, ilişkide şiddet, depresyon, sosyoekonomik konum ve silaha erişim oluşturulan modelin kovaryasyonları olarak ele alınmıştır. Hemen hemen bütün intihar girişimlerdeki faktörler öz-yeterlik kavramı ile ilişkili bulunmuştur. Buna göre; yaralanma ile sonuçlanan intihar girişimlerinde yüksek oranda siyah kadınlarda daha düşük öz-yeterlik görülmektedir. Beyaz erkekler için intihar fikri, intihar girişimi ve yaralanma ile sonuçlanan intihar girişimi düşük öz-yeterlik ile ilişkilidir. Buna benzer ilişkili sonuçlar beyaz kadınlar için bulunmamıştır.

McKay v.d., (2012) öz-yeterlik ve özgüvenin Kuzey İrlanda'daki ergenlerin alkol tüketimine etkisini, yaşları 11 ve 16 arasında değişen toplam 4088 öğrenci üzerinde incelemiştir. Araştırmadan elde edilen veriler göstermiştir ki problemler alkol kullanımı ile psikolojik sağlık seviyesi yakından ilişkilidir. Yüksek sosyal yeterlik seviyesine sahip ama düşük akademik ve duygusal yeterliğe sahip kişiler daha fazla alkol kullanımına meyilliyken, bir gruba üye olma ve sınıf düzeyi yükseldikçe öğrencilerde problemler alkol kullanımı artmakta ve öz-yeterlik düzeyi düşmektedir.

Ergenlik döneminde sigaraya başlamada öz-yeterliğin rolünü inceledikleri araştırmalarında Hiemstra v.d., (2010) aile, kardeş ve arkadaşların de sigara içme faktörlerini ele almıştır. Bu araştırmada kullanılan veriler beş yıllık "Aile ve Sağlık" projesi kapsamında elde edilmiştir. Araştırmaya toplam 428 ergen katılmış ve katılımcıların yaş ortalaması 13.3 olarak bulunmuştur. Araştırmada 272 kişiden oluşan hiç sigara içmemiş grup ele alınmıştır. İlk olarak öz-yeterlik, aile, kardeş ve arkadaş grubunun sigara içmesi yaşı araştırılmıştır. İkinci olarak aynı değişkenlere yönelik kişisel gelişim eğrisi hazırlanmıştır ve sonuç olarak bu gelişen parametreler ışığında analizler yapılmıştır. Analizler sonucunda elde edilen bulgulara göre; öz-yeterlik, aile ve arkadaşların sigara içmesi ergenlerin sigaraya başlama yaşını tahmin etmede etkili değilken kardeş değişkeninin bu aşamada etkili olduğu bulunmuştur. Öz-yeterlik seviyesinde görülen azalma sonucunda da sigaraya başlama yaşının düştüğü görülmüştür.

Crişan v.d., (2015) kariyer kararsızlığındaki ergenleri çalışmalarının konusu olarak belirlemiştir. İlişkisel desenli olarak yaptıkları çalışmada, kariyer kararsızlığı ile karar verme sürecindeki ergenlerin algılanan öz-yeterlik seviyeleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Katılımcılar ikinci öğrenim basamağındaki toplam 160 kişiden oluşmaktadır. Sonuçlara göre, cinsiyet ve kariyer kararsızlığı arasında negatif yönde istatistik olarak önemli olmayan bir ilişki varken; cinsiyet ve kariyer verme sürecindeki ergenlerde öz-yeterlik açısından istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır.

Raufelder v.d., tarafından 2014 yılında sürdürülen çalışmada sınav anksiyetesi ve öz-yeterlik üzerinde veri toplama ve analiz yapılmıştır. Oluşturulan “sınav kaygısının öz-yeterlik üzerinde ters orantılı ilişki vardır.” hipotezini test etmek için Almanya’da okula devam etmekte olan ergenler sürece dahil edilmiştir. Araştırmada sınav anksiyetesi, öz-yeterlik, öz-düzenleme süreçleri ve okul performansı da ele alınmıştır. Araştırmaya toplam 783 öğrenci katılmıştır. Katılan öğrenciler okul ilişkili öz-yeterlik, sınav anksiyetesi, görev tamamlama ve şu anki akademik performans değerleri ele alınmıştır. Çoklu grup yapısal eşitleme modeli uygulanan veriler de kızlar ve erkekler arasında yüksek ve düşük sınav kaygısı olan bireylere göre farklılaşmalar bulunmaktadır. Verilere göre sadece cinsiyetin öğrencilerin sınav anksiyetesi üzerinde bir etkisi bulunmamıştır.

Weber v.d., (2013) yürüttükleri çalışmada beş güç faktörü, öznel iyi oluş ve genel öz-yeterlik ile zorlu şartlar altında yaşayan ergenlerin incelenmesi yapılmıştır. Araştırmaya 13 ile 18 yaşlarında olan toplam 396 İsrail’li ergen katılmıştır. Katılımcılar Ergenler için Güçlük ölçeği, Etki Denge Ölçeği ve Genel Öz-Yeterlik Ölçeği uygulanmıştır. Uygulanan anketin faktörlerine göre beş güç faktöründen %32’si yaşam tatmini açıklamak için kullanılmaktadır. En güçlü tahminleyicileri liderlik faktörü ve güç faktörüdür. Bu faktörler genel öz-yeterliğin %46’sını açıklamaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre hayatta karşılaşılan beş güç faktörün pozitif deneyimlerle oldukça yüksek derecede ilişkili bulunmuştur.

Kearney v.d., (2014) öz-yeterliğin 463 ergen üzerinde aile, ergen ve aile-ergen ilişkilerinin anne üzerindeki spontan içe dönüklük etkisine bakılmıştır. Çalışmaya göre iletişimdeki açıklık ve güçlü bağlar öz-yeterlik inanışları konusunda aile ve ergen ilişkilerini etkilemesine rağmen aile tepkileri ve aile sorumluluğu için

içine girdiği zaman anne tepkilerinde ve iletişimde problemler yaşandığı görülmüştür. Genel iletişim sürecinde açıklık diğer faktörlerle etkileşim halindeyken; öz-yeterlik inançları zorlu bilgileri ve zor iletişim süreçlerini atlatma konusunda olumlu ve etkili bir faktör olduğu bulunmuştur. Aynı şekilde ergenlerin aileleri ile olan ilişkisini ve iletişimini sürdürmelerinde yüksek öz-yeterliğe sahip bireylerin daha iyi olduğu araştırmada elde edilen bir diğer sonuçtur.

Ze-Wei v.d., (2015) öznel iyi oluş ile öz-yeterlik arasındaki ilişkiyi toplam 648 Çinli ergen üzerinde yürüttükleri çalışmada araştırmıştır. Her bir katılımcıya konuya ilişkin anket uygulanmış ve elde edilen veriler istatistiksel analizlere tabi tutulmuştur. Araştırmanın hipotezine göre öz-yeterlik kavramı cinsiyet ve öznel iyi oluş durumu arasındaki yönetici faktördür. Araştırmanın sonucunda; kadınların erkeklere oranla daha düşük öz-yeterlik seviyesine sahip olduğu ve bu durumda öznel iyi oluşta kadınlardaki düşük seviyenin açıklayıcısı olduğu görülmüştür.

Hortz v.d., 2015 yılında yapmış oldukları çalışmada öz-yeterlik ile ergenlerin boş zamanlarını değerlendirilmeleri arasındaki ilişkiyi arttırmayı hedeflemiştir. Bu amaçla daha az aktif ve orta düzeyde aktif olarak belirledikleri ergenler için oluşturulan “Aktif Olmayı Planlama Çizelgesi (PBA)” kapsamında ergenlerin değişken olarak tanımını yaptıkları öz-yeterlik düzeylerinde yükselme sağlamayı hedeflemiştir. Bu kapsamda deney ve kontrol grupları oluşturulmuş bir gruba program uygulanırken diğer grupta herhangi bir işlem yapılmamıştır. Araştırma sonunda elde edilen verilere yapılan analizler sonucunda görülmüştür ki programın başında düşük öz-yeterliğe sahip olan bireylerde program sonrasında artma gözlenmiş ve on haftalık uygulamanın sekizinci haftasından itibaren bu yükselme kayıt edilmeye başlanmıştır.

Dwyer v.d., (2012) yürüttükleri çalışmada öz-yeterlik kavramının orta düzey ya da ileri düzeydeki çeşitli faktörlerle baş etmedeki etkisini araştırmıştır. Yaşları ortalaması 15.3 olan toplam 484 lise öğrencisinde araştırılan faktörler şunlardır: içsel aşağılama ile baş etme, fiziksel çevre ile baş etme, sosyal çevre ile baş etme ve sorumluluk engelleri ile baş etme. Katılımcılara toplam 22 maddelik bir anket uygulanmış ve elde edilen sonuçlara göre; fiziksel çevre ile öz-yeterlik arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilirken diğer faktörlerle anlamlı bir istatistiki ilişki bulunmamıştır.

Dwyer ve Cummings (2001) öz-yeterlik ile sosyal desteğin stresle başa çıkma seviyesindeki rolünü araştırmıştır. Araştırmacılar 75 öğrenciye dört farklı anket uygulamış ve sonuçları analiz etmiştir. Bu verilere göre başa çıkma stratejileri ile sosyal destek ve öz-yeterlik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Cinsiyete bakıldığında ise kadınların erkeklere göre daha fazla sosyal destek ve öz-yeterliğe sahip olduğu bulunmuştur.

Luszczynska v.d., (2005) yürüttükleri çalışmalarında beş farklı ülkedeki toplam 8796 kişide öz-yeterlik kavramını çeşitli fonksiyonlara göre incelemiştir. Araştırmanın amacı öz-yeterliğin evrensel bir kavram olarak algılanıp algılanamayacağı üzerine kuran araştırmacılar genel özyeterlik ve algılanan özyeterlik ölçeklerini kullanarak; özyeterlik kavramı ile kişilik, iyi-olma, stres faktörleri, sosyal ilişkiler ve diğer bazı değişkenler arasındaki ilişkiyi tanımlamaya çalışmıştır. Çalışmanın sonunda elde edilen bulgulara göre, öz-yeterlik ile iyimserlik arasında pozitif, depresyon ve anksiyete arasında negatif ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca araştırmada en yüksek pozitif ilişkinin iyimserlik ve öz-düzenleme ve öz-yeterlik arasında bulunurken, en yüksek negatif ilişkinin de depresyon ve anksiyete arasında olduğu sonucuna varılmıştır. Akademik performansın özyeterlik ile yüksek oranda pozitif ilişkiye sahip olduğu ve ülkeler arasındaki kültürel farklılıkların da buna etki ettiği diğer bulgular arasındadır.

1.4 PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1.4.1 Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Psikolojik sağlamlık kavramı Türkiye’de 2000’li yılların başında incelenmeye başlanmıştır. Bu çalışmalar genellikle farklı risk gruplarının ele alındığı, sağlamlık süreci ve risk faktörlerinin, koruyucu faktörler ve çeşitli değişkenlerle incelendiği çalışmalardır. Kaya (2007) tarafından yürütülen çalışmada, Yatılı bölge okulları 2. Kademe öğrencilerinin sağlamlık düzeylerini yordamada benlik saygısı, umut ve dışsal faktörlerin rolü araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini Ankara ilinde bulunda 6. 7. Ve 8. Sınıflarda öğrenim görmekte olan 391 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak demografik veri formu, California Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeği (CDE, WestEd, 2001; Gizir, 2004), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Çuhadaroğlu, 1985; Rosenberg, 1965) ve Çocuklar için Umut Ölçeği (Kemer ve Atik, 2006; Synder ve ark., 1997) kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucuna göre,

yordayıcı değişkenler toplam değişkenlerin % 69'unu açıklamaktadır. Umut, yüksek beklentiler, vb gibi dışsal faktörler psikolojik sağlımlığı yordamada anlamlı bulunurken; benlik saygısı ve dışsal faktörler psikolojik sağlıklılık düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamamaktadır. Kız ve erkek öğrencilerin arasında ise kız öğrencilerin sağlıklılık puanlarındaki varyansın %69'unu, erkek öğrencilerin ise %70'ini açıklamaktadır (Kaya, 2007).

Eminağaoğlu (2006) araştırmasında sokak çocuklarının sağlıklılık özelliklerinin çalışan çocuklara göre hangi yönlerden farklılaştığını belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırma kapsamında 12-17 yaş arası 27 sokak çocuğu ve kontrol grubu için sokakta hiç kalmamış 12-16 yaş arası 27 çalışan çocuk yer almıştır. Araştırmanın sonucunda; sokak çocukları çalışan çocuklara göre işbirliği ve duygusal yakınlık kurma davranışına daha yatkın olmakla birlikte sokak çocukları çalışan çocuklara göre yüksek düzeyde depresif duygulanıma sahip olduğu bulunmuştur.

Kaya (2015) doktora tezinde ergenlerin çocukluk dönemi istismar yaşantıları ile davranış problemleri ve psikolojik sağlıklılıkları arasında ilişkinin incelenmesinde otomatik düşünceler ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünü araştırmıştır. Araştırmanın örneklemini Gaziantep'te ortaöğretim kurumlarına devam eden toplam 671 ergenden oluşmuştur. Ergenlerin çocukluk dönemi ihmal/suiistimal yaşantılarını belirlemek için Çocukluk Örselenme Yaşantıları Ölçeği Kısa Formu, davranış problemlerini belirlemek için Gençler için Kendini Değerlendirme Ölçeği, psikolojik sağlıklılık düzeyini belirlemek için Yılmazlık Ölçeği, otomatik düşüncelerini belirlemek için Çocuklar için Otomatik Düşünceler Ölçeği, bilişsel duygu düzenleme stratejilerini belirlemek için Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre; ergenlerin çocukluk dönemi ihmal yaşantıları ile psikolojik sağlıklılık düzeyleri arasındaki ilişkide uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve otomatik düşüncelerin tam aracı rolünün olduğu görölmüştür. Bununla birlikte ergenlerin çocukluk dönemi ihmal yaşantıları ile psikolojik sağlıklılık arasındaki uyumsuz bilişsel düzenleme stratejilerinin ve ihmal yaşantıları ile davranış problemleri arasındaki ilişkide ise uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracılık etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Psikolojik sağlıklılığın varyansını açıklayan en önemli değişkenler sırasıyla uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve otomatik düşünceler olduğu görölmüştür.

Oktan (2008) yılında yaptığı çalışmada, üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelemiştir. Araştırmada, üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıkları; cinsiyete, ÖSS sınavına kaçınıcı kez girdiklerine, problem çözme becerilerine ve yaşam doyumlarına göre farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Araştırmada üniversite sınavına hazırlanan 495 ergen üzerinde yapılmıştır. Araştırma kapsamında “kişisel Bilgi Formu”, “Sağlamlık ve Ergen Gelişimi Ölçeği”, “Problem Çözme Becerileri Envanteri”, “Stresle Başa Çıkma Tutumları Ölçeği”, “Algılanan Sosyal Destek Ölçeği”, ve “Yaşam Doyum Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada t-Testi ve ANOVA analizleri yapılmış ve ayrıca Çok Yönlü Hiyerarşik Regresyon Analiz tekniği uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının; cinsiyete göre kızların lehine farklılık göstermektedir. Problem çözme becerisi ve yaşam doyumu yüksek olan bireylerin psikolojik sağlamlıklarının da yüksek olduğu görülmektedir.

Aydın (2010) üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasını Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi'nin 6 farklı bölümünde okuyan 449 öğrenci üzerinde uygulamıştır. Veri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Demografik Bilgi Formunun yanında, Duygusal Zekâ Değerlendirme Ölçeği (Hall, 1999; Ergin, 2000), Umut Ölçeği (Snyder ve diğerleri, 1991; Akman ve Korkut, 1993) ve Yılmazlık Ölçeği (Gürkan, 2006) kullanılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız t-testi, tek yönlü varyans analizi, Kruskal Wallis H testi, Pearson Momentler Çarpımı korelasyonu ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda duygusal zeka ve umut düzeyleri yüksek olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olduğu görülmüştür.

Atik (2013) liseli ergenlerin bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkide öz-yansıtma ve içgörünün rolü konusunda bir çalışma yürütmüştür. Araştırmada İstanbul ili sınırları içinde bulunan 2011-2012 ve 2012-2013 yılları arasındaki dört lisenin 10. Ve 11. Sınıflarındaki öğrenciler üzerinde yürütülmüştür. Araştırma kapsamında, “Kişisel Bilgi Formu”, “Ebeveyne Bağlanma Envanteri-Anne Formu”, “Kendini Toparlama Gücü Ölçeği” ve “Öz-Yansıtma ve İçgörü Ölçeği” uygulanmıştır. Verilerin analizinde t testi ve çoklu regresyon yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda bağlanma ve sağlamlık arasında pozitif ve

anlamli bir iliŒki olduğu, ayrıca bağlanmanın sağlamlik üzerinde anlamli bir etkisinin olduğu ortaya çıkmıŒtır.

Kurt Ulucan (2013) alıŒmasında anne babası boŒanmıŒ ergenelerin yılmazlık, benlik algısı, stresle baŒa çıkma tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki doğrudan ve dolaylı iliŒkiyi ölçmeyi amalamıŒtır. 2012-2013 eğitim-öğretim yılında, Ankara, İstanbul, Zonguldak, Çanakkale ve Konya illerinde lisede öğrenim gören 9., 10., 11 ve 12. Sınıflarda öğrenim görmekte olan anne-babası boŒanmıŒ toplam 307 öğrenci katılmıŒtır. Verilerin toplanmasında, ocuk ve Gençlik Yılmazlık Ölçeği, Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri, Stresle BaŒa ıkma Tutumları Envanteri, Kısa Semptom Envanteri ve KiŒisel Bilgi Formu kullanılmıŒtır. Bulgulara göre ebeveynleri boŒanmıŒ erkek ergenlerin kız ergenlere göre yılmazlıkları daha düŒük, benlik saygıları ise daha yüksek bulunmuŒtur. BoŒanma süresi arttıkça bireylerdeki psikolojik sağlamlik ve benlik saygılarında artma gözlemlenmiŒtir..

Toprak (2014) alıŒmasında ergenlerde psikolojik sağlamlik ve psikolojik ihtiyaç doyumunun mutluluk ve yaŒam doyumunu anlamli biçimde yordayıp yordamadığını belirlemek ve ergenlerin mutluluk, yaŒam doyumunu, psikolojik sağlamlik ve psikolojik ihtiyaç doyumunu düzeylerini eŒitli demografik deĐiŒkenler açısından incelemeyi amalamıŒtır. AraŒtırmanın örneklemini; 2012-2013 eğitim-öğretim yılında Karadeniz Ereğli'deki 6 farklı lisenin 10, 11 ve 12. Sınıflarında okuyan toplam 477 öğrenci oluŒturmaktadır. AraŒtırmada demografik bilgi formu, yaŒam doyumunu ölçeği (Yetim 1993), İhtiyaç Doyum Ölçeği (Hills ve Argyle, 2002; Bacanlı, 2003) ve Psikolojik Sağlamlik Ölçeği Kısa Formu (Smith ve ark. 2008; Doğan 2013) kullanılmıŒtır. Veriler SPSS 15 istatistik programı kullanılarak analiz edilmiŒtir. AraŒtırma sonucunda psikolojik sağlamliğın mutluluk ve yaŒam doyumunu üzerinde anlamli etkisi olduğu görölmüŒtür. Annenin sağ olması ve baba eğitim durumu ise psikolojik sağlamlik üzerinde anlamli bir etkiye sahip değildir.

Turan (2014) araŒtırmasında ergenlerde çocukluk örselenme yaŒantıları ve yılmazlık düzeyinin algılanan sosyal destek açısından incelenmesini konu edinmiŒtir. Turan alıŒmasında 348'i kız 219'u erkek olmak üzere toplam 567 lise öğrencine ulaŒmıŒ ve veri toplama aracı olarak kiŒisel bilgi formu; ocukluk Örselenme YaŒantıları Ölçeği; Algılanan Sosyal Destek Ölçeği; California Yılmazlık Ölçeği Lise Versiyonunu kullanmıŒtır. AraŒtırma bulgularında arkadaŒ, aile ve öğretmen

sosyal destek alt boyutları, fiziksel, cinsel ve duygusal ihmal alt boyutları ile negatif yönlü; yılmazlık ölçeği alt boyutları ile de pozitif yönlü ilişkili bulunmuştur.

Turgut (2015) çalışmasında ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin, cinsiyet, önemli yaşam olayları yaşama, algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı açısından incelemiştir. Araştırmaya Afyonkarahisar İl merkezinde yer alan liselerde öğrenim gören 1022 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın verileri, Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Okul Bağlılığı Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılarak elde edilmiştir. Verilerin analizinde betimleyici istatistikler, İki yönlü ANOVA, üç yönlü ANOVA, tek yönlü ANOVA ve bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilere göre kızların psikolojik sağlık düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu; önemli yaşam olayları yaşayan ergenlerin, önemli yaşam olayları yaşamayan ergenlere göre psikolojik sağlık düzeylerinin anlamlı olarak daha düşük olduğu; ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin, anne ve baba eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı anlaşılmıştır. Algılanan sosyal destek ve okul bağlılığının, ergenlerde psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcıları olduğu saptanmıştır. regresyon analizi sonucunda, toplam varyansın %33'ü algılanan sosyal destek, %4'ü okul bağlılığı tarafından açıklanmıştır. Diğer yandan, cinsiyetin ve önemli yaşam olaylarını yaşamamanın ise ergen psikolojik sağlamlık düzeyini yordamadığı görülmüştür.

Kaya v.d., (2016) ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının eğitim stresi açısından incelemiştir. Araştırmacılar çalışmasında Erzurum il merkezinde yaşamakta olan 344 öğrenciyi Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Eğitim Stres Ölçeğini kullanarak incelemiştir. Verilere uygulanan çoklu regresyon analizleri sonucunda çalışma baskısı ve ders yükü ne kadar fazlaysa öğrencilerdeki sağlamlığın o kadar azaldığı tespit edilirken, öğrencilerden beklentilerin psikolojik sağlamlık ile ilişkisi bulunamamıştır.

Arslan (2015) yaptığı çalışmasında ergenlikte algılanan duygusal istismar ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya Isparta ilinde bulunan toplam 1234 öğrenci baba ve 1249 öğrenci anne formunda katılım göstermiştir. Araştırma kapsamında, psikolojik sağlamlığı ölçmek amacıyla Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeği, duygusal istismarı değerlendirmek için Yetişkin Genç İlişkiler Ölçeği (Anne-Baba Formu), sosyo-demografik

değişkenler için Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde, çok değişkenli varyans analizi, korelasyon analizi ve yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre anne-babadan algılanan duygusal istismar miktarı arttıkça psikolojik sağlamlığın azaldığı ve psikolojik sağlamlık azaldıkça psikolojik rahatsızlıklarda artışın yaşanması da artmıştır. Anne-babadan algılanan duygusal istismar miktarın doğrudan hem psikolojik sağlamlık hem de psikolojik rahatsızlıklar üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Özcan (2005) lise öğrencilerinin sahip oldukları psikolojik sağlamlık özelliklerini ve koruyucu faktörleri anne-babalarının birliktelik ve boşanmışlık durumuna ve öğrencilerin cinsiyetine göre karşılaştırdığı çalışmada, psikolojik sağlamlık düzeyinin anne-babası birlikte olan öğrencilerde anne-babası ayrı olan öğrencilere göre daha fazla olduğunu tespit etmiştir. Cinsiyet açısından kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla empati düzeyine sahip oldukları bulunmuşken, anne-babanın birliktelik durumu psikolojik sağlamlığı ve koruyucu faktörleri anlamlı düzeyde yordar bulunurken cinsiyetin yordayıcı bir rolü olmadığı ortaya çıkmıştır.

Yılmaz ve Sipahioğlu (2012) farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarını incelemişlerdir. Çalışmada Aksaray ilinde bulunan ortaöğretim kurumlarında öğrenim görmekte olan toplam 499 öğrenciye ulaşan Sipahioğlu (2008), veri toplama aracı olarak Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeğinin Türkçe 'ye uyarlaması ve araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu kullanılmıştır. Elde edilen veriler; açımlayıcı faktör analizi, t-testi ve ANOVA teknikleri kullanılarak analiz edilmiştir. Koruyucu faktör özellikleri cinsiyet, tek ebeveyn, aile ile birlikte yaşama ve okul türüne göre farklılık göstermektedir.

Dayıoğlu (2008) üniversite sınavına hazırlanan adaylar ile yürüttüğü çalışmada, adayların öğrenilmiş güçlük, algılanan sosyal destek ve cinsiyet faktörlerinin psikolojik sağlamlık üzerindeki rolünü incelemiştir. Çalışmanın örneklemini, Ankara ilinde ve Bursa ilinde dershaneye gitmekte olan 865 gönüllü oluşturmuştur. Araştırma verileri, Üniversite Öğrencileri için Yaşam Olayları Envanteri (Gençöz ve Dinç, 2006; Oral, 1999), Başarıya İlişkili Olumsuz Yaşam Olayları Alt Ölçeği, demografik bilgi formu kullanılarak elde edilmiştir. Bunun yanı sıra Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği (Rosenbaum, 1980a; Siva, 1991),

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (Eker ve Arkar, 1995; Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley, 1998) ve Harter'in Ergenlerde Benlik Algısı Ölçeği (Harter, 1998; Şahin ve Berkem-Güvenç, 1996) veri toplama için kullanılmıştır. Verilerin analizinde tek yönlü varyans analizi ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizinin sonuçları, sınava giriş sayısı (sınava ilk giriş, ikinci giriş ya da üçüncü giriş), mezuniyet alanı (eşit-ağırlık, sayısal ya da sosyal bilimler) ve okul türü (Genel Lise, Anadolu Lisesi, Özel Lise ya da Meslek Lisesi) gruplarının psikolojik sağlamlık puanları açısından anlamlı düzeyde farklı olmadığını göstermiştir. Çoklu regresyon analizi sonuçları ise, tüm yordayıcı değişkenlerin (öğrenilmiş güçlük, algılanan sosyal destek ve cinsiyet) psikolojik sağlamlık puanlarındaki toplam varyansın %19'unu açıklayan anlamlı yordayıcı değişkenler olduklarını ortaya koymuştur. Araştırma, yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlülük ve algılanan sosyal destek rapor eden adayların, psikolojik sağlamlık puanlarının da daha yüksek olduğunu saptamıştır. Ayrıca erkek olmanın daha yüksek psikolojik sağlamlık puanları ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Gündaş ve Koçak (2015) benlik kurgusunun psikolojik sağlamlık üzerindeki rolünü inceledikleri çalışmalarında cinsiyet değişkenine göre benlik kurguları ve psikolojik sağlamlığın değişip değişmediğini çalışmıştır. Araştırmalarında tarama modeli temeli kullanan araştırmacılar toplam 764 öğrenci üzerinde “Yılmazlık Değerlendirme Ölçeği” ve “Ailede Özerk-İlişkisel Benlik Ölçekleri” uygulamıştır. Araştırma sonucunda benlik kurgusunun psikolojik sağlamlık düzeyleri ile önemli ölçüde tahminlenebileceği bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık, cinsiyete göre karşılaştırıldığında ise kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu göze çarpmıştır.

Sarıkaya (2015), psikolojik sağlamlık ile ergenlerin benlik saygısı arasındaki çalışmada ilişkisel tarama modelini kullanmıştır. Veri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği toplam 302 öğrenci üzerinde kullanılmıştır ve elde edilen sonuçlara göre benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benlik saygısının düzeyi ne kadar yüksekse ergenlerdeki psikolojik sağlamlık düzeyinin de o kadar yüksek olduğu görülmüştür.

Öksüz ve Güven (2014) öğretmen adayı olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve erteleme davranışları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında toplam 196 öğrenciye ulaşmıştır. Verileri 2012-2013 akademik yılı güz döneminde toplanan araştırmanın verilerine MANOVA testi uygulanmış ve elde edilen sonuçlara göre: kişilerdeki psikolojik sağlamlık seviyesi aynı zamanda erteleme davranışının da artmasına yol açmaktadır.

1.4.2. Psikolojik Sağlamlık İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Villasana v.d., (2016) kişi-durum modellemesinin bireylerin başa çıkma becerileri, kullandıkları stratejiler ve dayanıklılıkları üzerinde etkili olduğunun ileri sürüldüğü hipotez çerçevesinde araştırmalarını oluşturmuştur. Bu hipotezi desteklemek için, iki temel hedef doğrultusunda Ergenler için Kişi-Durum Başa Çıkma Anketi (PSCQA), başa çıkma stratejileri anketi ve psikolojik sağlamlık anketi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, stresli durumların başa çıkma becerileri ve öz-yeterlik seviyeleri üzerinde etkili olduğu bulunmuştur

Ayyash-Abdo v.d., (2016) psikolojik sağlamlığı ve umudu Lübnan'lı ergenlerin akademik başarısının yordayıcısı olarak demografik değişkenlere göre incelemiştir. Araştırmaya katılan ergenler 330 kadın 269 erkek olmak üzere toplam 599 kişidir. Katılımcıların yaşları 11 ile 19 arasında değişiklik göstermektedir. Psikolojik sağlamlığın akademik performansa etkisinin cinsiyet, okul öğrenim ücretleri, umut gibi faktörler açısından incelendiği çalışmada; psikolojik sağlamlık faktörü akademik performansın cinsiyet ve umut açısından yordayıcısı olarak bulunmuştur ve ayrıca psikolojik sağlamlık orta ve son ergenlik döneminde akademik performans üzerinde yüksek oranda etkiye sahiptir. Cinsiyet farklılıkları da psikolojik sağlamlık üzerinde oldukça etkilidir. Araştırma sonucunda kızların erkeklere oranla daha yüksek seviyede umut ve psikolojik sağlamlık düzeyine sahip oldukları görülmüştür.

Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan ve bilinen en kapsamlı çalışmalardan biri ise Hawaii-Kauai adasında Werner ve Smith (2005) tarafından yürütülmüştür. Çalışma kapsamında ekonomik olarak dezavantajlı toplam 505 çocuk incelenmiştir. Yüksek risk grubunda bulunan 210 çocuktan elde edilen verilere göre bu çocuklar ciddi davranış problemleri göstermiştir. Kalan diğer grubu oluşturan 72 kişi ise 18 yaşında öz-yeterlik ve güven seviyesi yüksek bireyler olarak tanımlanmıştır. Bu

gruptaki bireylerde yüksek düzeyde uyum davranışı, ebeveynleri ile iyi bir etkileşim içinde oldukları, büyük bir çoğunluğunda ise yeme ve uyku problemlerinin olmadığı görülmüştür. Psikolojik sağlamlık seviyeleri yüksek olan bu katılımcılarda koruyucu bir faktör olarak olumlu aile ve sosyal destek sistemine sahip oldukları görülmüştür.

Campbell-Sills v.d., (2006) psikolojik sağlamlık ile kişilik özellikleri ve travmaları içeren değişkenleri konu aldığı çalışmasında çoğunluğu kadınlardan oluşan toplam 132 katılımcıya ulaşmıştır. Araştırmanın sonucuna göre psikolojik sağlamlık ile stresle başa çıkma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Başa çıkma stilleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki veri analizlerinde ise bu iki değişken arasında sadece görev odaklı başa çıkma stili ile psikolojik sağlamlık arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Duygu odaklı başa çıkma ile düşük psikolojik sağlamlık arasında da yine istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır. Yapılan analizlerde çocukluk dönemi duygusal ihmal yaşantıları ile yetişkinlik psikolojik semptomları arasında ise psikolojik sağlamlığın aracı rolünün olduğu görülmektedir.

Sheppard ve Kashani (1991) psikolojik sağlamlığın bağlanma ve meydan okuma faktörleri ile kaygının fizyolojik ve psikolojik faktörleri arasında toplam 150 kişinin olduğu 14-16 yaş arasındaki bireyleri ele almıştır. Araştırmanın sonucunda elde edilen bulgulara göre düşük stresli erkeklerin bağlanma ve denetim düzeyi ile ilişkili olarak gösterdikleri fizyolojik ve psikolojik belirtiler daha az iken; yüksek stresli erkeklerin bağlanma ve denetim düzeyi düşük olduğunda daha fazla problem yaşadıkları ortaya konmuştur.

Güngör ve Perdu (2017) çalışmasında göçmen ergenlerin değişik sosyo-kültürel geçmişleri ve bireysel farklılıklarını ele alarak okul, cinsiyet gibi değişkenlere göre incelemiştir. Araştırmanın kapsamında Belçika'da bulunan 290 ergen üzerinde anket uygulanmıştır. Öğrenciler sadece genel bilgiler açısından değil aynı zamanda okula devam ve otonom konusunda da incelenmiştir. Sonuçlara göre kültürel içerikler ve sosyal çeşitlilik kavramlarının psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Bireyler ne kadar farklı bir geçmişe sahipse psikolojik sağlamlık düzeyleri de o kadar yüksek düzeydedir.

Yan Li v.d., (2015) işi için seyahat eden ve evinden uzun sürelerde ayrı kalan ailelerdeki ergenlerin okul performansları ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki

ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmaya toplam 434 kişi katılmıştır ve okul performanslarının tahmin edilmesine çalışılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre ailelerin ergenler için sağladığı ortam yeterlilik seviyesinin artmasında %22 oranında bir etkiye sahiptir.

Pritzker ve Minter (2014) psikolojik sağlamlık ölçeğinin (RS-25) kısa formu olan RS-14 ile yürüttükleri çalışmada ergen psikolojik sağlamlılığını ölçmeyi hedeflemiştir. Bu çalışmada RS-14 ölçeğinin psikometrik özellikleri geniş bir etnik ve yaş aralığındaki ergen grubunda araştırılmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa değeri .91 iken; ırk/etnik köken, cinsiyet, coğrafi değişkenler ve yaş grubuna göre bu değer .88 ve .92 arasında değişmektedir. Araştırma sonucuna göre ölçek ergen psikolojik sağlamlığı ölçmek için uygundur denilebilir.

Smorti (2013) psikolojik sağlamlık ve anlam arayışının sağlığı tehdit eden üç davranışa karşı etkisini araştırmıştır. Bu üç davranış başlığı altında ele alınan davranışlar ise riskli araba kullanımı, alkol kullanımı ve marihuana kullanımı olarak belirlenmiştir. Araştırma verilerinin analiz sonucuna göre: anlam arayışı yüksek olan ve psikolojik sağlamlığı düşük olan ergenlerde riskli davranışların görülme olasılığı daha fazladır. Aynı şekilde düşük anlam arayışı ve yüksek psikolojik sağlamlık oranı sağlık koruyucu faktörler bulunmuştur.

Duygusal zeka ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi olumsuz yaşantılar açısından ele alan bir çalışma da Armstrong ve arkadaşları tarafından yürütülmüştür (2011). Çalışmada duygusal zeka boyutunun altı ölçeğini ele alarak psikolojik sağlamlığı tahmin edilmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya katılan 414 kişiye uygulanan ölçeklerden elde edilen veriler doğrultusunda psikolojik sağlamlığın duygusal zeka alt boyutlarından dört tanesi ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Psikolojik sağlamlık ile ilişkili olarak çalışılan bir diğer konu ise evlerinde şiddet gören ergenlerin doğum sırasına göre sağlamlıklarının değişip değişmediğidir. Kelley ve Liles (2013) araştırmalarında ailedeki daha küçük yaştaki ergenlerin yaşlılara göre daha yüksek bir psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olduklarını, daha büyük olan çocukların ise ailedeki koruyucu rolü üstlendikleri için psikolojik sağlamlıklarında çok gelişim göstermeseler de idare eder seviyede olduklarını ileri sürmüştür. Araştırma sonucunda ise doğum sırasının ya da ailedeki rollerin psikolojik sağlamlık üzerinde herhangi bir etkisi olmadığı bulunmuştur.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, araştırma grupları, araştırma gruplarının özellikleri, kullanılan veri toplama aracı ve bu aracın geliştirilmesi, verilerin işlenmesi ile ilgili bilgiler sunulmuştur.

2.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırma ergenlerin öz-yeterlikleri ve psikolojik sağlımlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla planlanan tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Yapılan araştırmanın amacı, ergenlerin öz-yeterlikleri ve psikolojik sağlımlıkları arasındaki olası ilişkiyi var olduğu haliyle betimlemektir. Herhangi bir değiştirme yapmadan var olan durum ortaya koymaya çalışıldığı için tarama modeli seçilmiştir (Karasar, 2009:54).

2.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Sinop ili merkezindeki liselerde okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenen Sinop il merkezindeki liselerde öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır.

Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerin yaş ortalaması 16.13 ± 1.19 olup minimum yaş 12, maksimum yaş 20'dir. Örnekleme giren öğrencilerin genel dağılımı ve demografik özellikleri Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Örneklem Grubunun Genel Dağılımı

Kategoriler		N	%
Cinsiyet	Kadın	222	47.3
	Erkek	247	52.7
Sınıf düzeyi	9.sınıf	115	24.5
	10.sınıf	111	23.7

	11.sınıf	117	24.9
	12.sınıf	126	26.9
Liseler	Spor Lisesi	26	5.5
	Sinop Anadolu İmam Hatip Lisesi	47	10
	Endüstri Meslek Lisesi	64	13.6
	Sinop Lisesi	12	2.6
	Sinop Fen Lisesi	54	11.5
	Sinop Atatürk Lisesi	47	10
	Sinop Anadolu Lisesi	148	31.6
	Güzel Sanatlar Lisesi	19	4.1
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	52	11.1
Anne eğitim düzeyi	Okuma Yazma Bilmiyor	13	2.8
	İlkokul Mezunu	222	47.3
	Ortaokul Mezunu	103	22
	Lise Mezunu	96	20.5
	Üniversite ve üstü	35	7.5
Baba eğitim düzeyi	Okuma Yazma Bilmiyor	9	1.9
	İlkokul Mezunu	148	31.6
	Ortaokul Mezunu	116	24.7
	Lise Mezunu	104	22.2
	Üniversite ve üstü	92	19.6
Sosyo-ekonomik düzeyi	Kötü	17	3.6
	Orta	231	49.3
	İyi	178	38
	Çok iyi	42	9

Araştırmaya katılanların demografik değişkenlerinin gösterildiği Tablo 1 incelendiğinde; katılımcıların %24.5'inin 9.sınıf (n=115), %23.7'sinin 10.sınıf (n=111), 24.9'unun 11.sınıf (n=117) ve %26.9'unun 12.sınıf (n=126) olduğu görülmüştür. Katılımcıların %47.3'ü kadın (n=222) ve %52.72'si erkek (n=247)

olup, sosyo-ekonomik yapı dağılımı şu şekildedir: %3.6'sı (n=17) kötü, %49.3 (n=231) orta, %38 (n=178) iyi ve %9 (n=42) çok iyi. Ankete cevap verenlerin okul dağılımları ise; %5.5'i (n=26) Spor Lisesi, %10'u (n=47) Sinop İmam Hatip Lisesi, %13.6'sı (n=64) Endüstri Meslek Lisesi, %2.6'sı (n=12) Sinop Lisesi, %11.5'i (n=54) Sinop Fen Lisesi, %10'u (n=47) Sinop Atatürk Lisesi, %31.6'sı (n=148) Sinop Anadolu Lisesi, %4.1'i (n=19) Güzel Sanatlar Lisesi ve %11.1'i (n=52) Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi şeklinde belirlenmiştir.

Katılımcıların anne eğitim durumuna bakıldığında dağılımın; %2.8'i (n=13) 'okuma yazma bilmiyor', %47,3'ü (n=222) 'ilkokul mezunu', %22'si (n=103) 'ortaokul mezunu', %20.5'i (n=96) 'lise mezunu' ve %7.5' (n=35) 'üniversite ve yukarısı' olarak bulunduğu; aynı şekilde baba eğitim durumu incelendiğinde katılımcıların %1.9'u (n=9) 'okuma yazma bilmiyor', %31.6'sı (n=148) 'ilkokul mezunu', %24.7'si (n=116) 'ortaokul mezunu', %22.2'si (n=104) 'lise mezunu' ve %19.6'sı (n=92) 'üniversite ve yukarısı' olarak belirlenmiştir.

2.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri "Genel Öz - Yeterlik Ölçeği", "Ergen Psikolojik Dayanıklık Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" aracılığıyla toplanmıştır.

2.3.1 Genel Öz-Yeterlik Ölçeği

Öz-yeterlik Ölçeği, Muris (2001) tarafından 12-19 yaş arasındaki ergenlerin sosyal, akademik ve duygusal öz-yeterliklerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek toplamda 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin öz-yeterliğin üç alt boyutunu ölçtüğü varsayılmaktadır. Bunlardan birincisi; sosyal öz-yeterlik maddeleri ile ergenlerin akranlarla ilişkileri ve girişkenliklerini fark etme düzeylerini ölçmektedir. İkinci alt boyut akademik öz-yeterlik ise ergenlerdeki akademik beklentileri başarma ve yönetme yeteneğini algılamasını ölçmektedir. Son alt boyut olan duygusal öz-yeterlik ise ergenlerin olumsuz duygu durumları ile baş etme yeteneğini ölçmektedir. Öz-yeterlik ölçeği 5'li Likert tipi bir ölçektir ve "1" için "Hiç"; "5" için "Çok iyi" şeklinde düzenlenmiştir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 105, en düşük puan ise 21'dir. Ölçekten alınan yüksek puan ergenin öz-yeterlik düzeyinin yüksek olduğuna işaret ederken; ölçekten alınan düşük puan ise bu düzeyin düşük olduğunu göstermektedir.

2.4.1 Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Araştırmada psikolojik dayanıklılığı ölçmek için Bulut, Doğan ve Altundağ (2013) tarafından geliştirilen Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Anket 29 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte aile desteği, okul desteği, akran desteği, uyum, empati ve mücadele azmi olmak üzere altı alt boyut vardır. Ankette aile desteği alt boyutunu 7 madde, akran, uyum ve mücadele alt boyutlarını 5 madde, uyum alt boyutunu 4 madde ve empati alt boyutunu ise 3 madde ölçmektedir. Ölçeğin bütünü için güvenilirlik katsayısı 0.87'dir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 29, en yüksek puan ise 116'dır. Anket 4'lü likert tipi ve seçenekleri "1" için "Bana hiç uygun değil"; "4" ise "Bana Çok Uygun" şeklinde düzenlenmiştir. "Bana Hiç Uygun Değil" seçeneğine "1" puan verilirken, "Bana Çok Uygun" seçeneğine "4" puan verilmektedir. Ölçekte bazı sorular ters kodlanmıştır. Ölçekten alınan puan ne kadar yüksekse kişinin psikolojik dayanıklılığı da o kadar yüksektir.

2.4.2 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu araştırmacı tarafında geliştirilmiş olup; yaş, cinsiyet, okul, sınıf, anne eğitim, baba eğitim, sosyo-ekonomik düzey değişkenlerini belirlemeye yönelik sorulardan oluşmaktadır.

2.5 İşlem Yolu

Araştırmaya başlamadan önce Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan araştırma izni alınmıştır (Karar no: 2016-112). Bunun yanısıra Sinop İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden araştırmanın okullarda uygulanmasına yönelik izin alınmıştır. Araştırmacı tarafından okullara gidilerek, öğrencilere araştırmanın amacı, araştırmaya katılıp katılmamakta tamamen özgür oldukları, araştırmaya katıldıktan sonra bile eğer devam etmek istemiyorlarsa anket formlarını yanıtlamayı bırakabilecekleri, anlamadıkları soruları rahatlıkla sorabilecekleri konusunda bilgi verildikten sonra çalışmaya katılmayı kabul eden öğrencilere anket formu dağıtılarak veri toplama araçları uygulanmıştır. Rastgele olarak belirlenen Sinop ili merkezindeki liselerde yine rastgele olarak belirlenen ve araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden toplam 469 öğrenciye ilgili ölçme aracı uygulanmıştır.

2.5 Verilerin Analizi

Araştırmanın bağımlı değişkenlerini öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık ölçeklerinden alınan puan ortalamaları, bağımsız değişkenlerini ise ergenlerin sosyo-demografik bilgileri oluşturmuştur.

Bu araştırmada verilerin analizi IBM SPSS V17 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Normal dağılıma uygunluk testi yapılmıştır ($p < .05$). Verilerin dağılımı normal olduğundan araştırmanın denencelerini test ederken MANOVA ve Pearson Korelasyon Analizi testleri kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik analizi Cronbach Alpha ile yapılmıştır. Testlere uygulanan güvenilirlik testi sonucunda öz-yeterlik Cronbach alpha sonucu .87 bulunmuş ve psikolojik sağlamlık için Cronbach alpha sonucu .79 olarak belirlenmiştir. Sonuçlar aritmetik ortalama \pm standart sapma, ortanca (minimum- maksimum), frekans ve yüzde şeklinde sunulmuştur. Bulguların anlamlı olup olmadığının yorumlanmasında, .05 anlamlılık düzeyi ölçüt alınmıştır.

2.5.1 Normallik Testi

Çalışmanın verilerinin dağılım grafiğinin normal olup olmadığının belirlenmesi için gerekli analizler uygulanmıştır. Normallik testi kapsamında verilerin minimum ve maksimum değerleri, ortalama değerleri, frekans ve standart sapma değerleri hesaplanmış ve verilerin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerine bakılmış, elde edilen sonuçlar Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Verilerin Minimum, Maksimum, Ortalama, Standart Hata Değerleri

	Öz-yeterlik	Psikolojik Sağlamlık
Ortalama	3.18	2.95
Standart Sapma	.03	.01
Min	1	1
Max	5	4
Basıklık	.119	.165
Çarpıklık	-.177	-.210

Tablo 2’ deki bu değerler elde edilen verilerin normal dağılım eğrisinde nasıl konumlandığını görmek açısından bilgi vermektedir. Bu konumlanma verilerin normal dağılıma uyup uymadıklarının kontrolü için önemlidir. Çarpıklık ve basıklık

değerlerinin %5 güven aralığı için istatistik değer aralığının ± 2.58 , % güven aralığı için ise bu değer aralığının ± 1.96 olması beklenir (Landau & Everitt, 2004). Araştırma sonucunda elde edilen verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri bu bilgiler doğrultusunda incelendiğinde, verilerdeki dağılımın normal olduğu görülmektedir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3.BULGULAR

Bu bölümde denenceleri test etmek amacıyla yapılan istatistiksel analizlere ve bu analizler sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

3.1.Denence 1 : *Ergenlerin öz-yeterlikleri ve psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı bir ilişki vardır.*

Araştırmanın birinci denencesini test etmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

Örneklem Grubunun öz yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiye ait Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3. Ergenlerin Öz-yeterlikleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki

Değişkenler	N	X	SS	r
Öz-yeterlik	469	3.18	.65	0.266
Psikolojik Sağlamlık	469	2.95	.36	

**p< .01

Tablo 3’de, ergenlerin öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir (r= .266, p=< .01) .

3.1. Denence 2 : Ergenlerin Öz-Yeterlikleri ile Psikolojik Sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki cinsiyete göre anlamlı bir değişme göstermektedir.

Araştırmanın 2.denencesinde öz-yeterlikleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki cinsiyete göre anlamlı bir değişme gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan MANOVA testi sonuçları Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4. Ergenlerin Cinsiyete göre Özyeterlik ve Psikolojik Sağlamlık Puanlarına ait MANOVA Testi Sonuçları

	Wilks`λ	F	sd	p	η ²
Öz-yeterlik	.226	.524	1	.469	.001
Psikolojik Sağlamlık	.323	2.429	1	.120	.120
Cinsiyet*Öz-yeterlik/Psikolojik Sağlamlık	.992	1.916	2	.148	.008

(n=469; kız=222, erkek=247; p=.148, p>.05)

Tablo 4’de gösterilen MANOVA sonuçlarına göre cinsiyete göre öz-yeterlik/psikolojik sağlamlık ortak etkilerine bakıldığında bağımlı değişkenlerin farklılaşma göstermediği bulunmuştur (Wilks`λ=.992; $F_{(2,466)}=1.916$, $p>.05$, $\eta^2=.008$). Buna göre ölçekten alınan puanlardan elde edilen doğrusal bileşene ait puanlar cinsiyete göre kadın ve erkekler arasında farklılık göstermemektedir. Analizin gözlemlenen güç değeri (observed power) özyeterlik için .112 ve psikolojik sağlamlık için .343 bulunmuştur. Güç değeri örneklem büyüklüğünden etkilendiği için etki değeri ya da eta kareye bakmak bulunan farkın önem derecesini anlamaya yardımcı olabilir (Başol & Altay 2009). Eta değeri eğer fark varsa, bu farkın gruplar arasındaki etki derecesini göstermesi açısından önemlidir. Cohen(1998)’e göre $\eta^2 =.01$ ise “küçük”, $\eta^2 =.06$ ise “orta düzeyde ve $\eta^2 =.14$ ve üzeri bir değer ise “büyük” bir etki olarak belirtilebilir. Bu açıdan bakıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamasının yanı sıra eta değerleri de düşük düzeydedir. Eta değeri de cinsiyetin öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerindeki farka etkisinin oldukça az olduğunu göstermiştir.

3.1. Denence 3: Ergenlerin Öz-Yeterlikleri ile Psikolojik Sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki sınıf düzeyine göre anlamlı bir değişme göstermektedir.

Araştırmanın 3.denencesinde ergenlerin öz-yeterlikleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki sınıf düzeyine göre anlamlı bir değişme göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan MANOVA testi sonuçları Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5. Ergenlerin Sınıf Düzeyine göre Özyeterlik ve Psikolojik Sağlamlık Puanlarına ait MANOVA Testi Sonuçları

	Wilks`λ	F	sd	p	η ²
Öz-yeterlik	3.703	2.895	3	.035	.018
Psikolojik Sağlamlık	.063	.156	3	.926	.001
Sınıf Düzeyi *Öz-yeterlik/ Psikolojik Sağlamlık	.977	1.783	6	.099	.011

(n=469; 9.sınıf=115, 10.sınıf=111, 11.sınıf=117, 12.sınıf=126; p=.099, p>.05)

Tablo 5’de gösterilen MANOVA sonuçlarına göre sınıf düzeyi öz-yeterlik/psikolojik Sağlamlık ortak etkilerine bakıldığında bağımlı değişkenlerin farklılaşma göstermediği bulunmuştur (Wilks`λ=.977; $F_{(6,928)}=1.783$, $p>.05$, $\eta^2=.011$). Analiz sonuçları incelendiğinde sınıf düzeyinin psikolojik sağlamlık ve öz-yeterlik düzeyi üzerindeki seviyede farklılık göstermediği görülmektedir. Analizin gözlemlenen güç değeri (observed power) özyeterlik için .690 ve psikolojik sağlamlık için .079 bulunmuştur. Manova değer tablosunda da görüldüğü üzere anlamlılık değeri .05’ten büyüktür ve sınıf düzeyinin etki derecesine bakıldığında düşük derecede bir etki faktörü ($\eta^2=.011$) bulunmuştur. Öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık üzerindeki ilişkinin sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermese de sınıf düzeyinin bu iki varyans üzerinde orta düzeyde etkisi olduğu eta faktörü sonuçlarına göre söylenebilir.

3.1. Denence 4: Ergenlerin Öz-Yeterlikleri ile Psikolojik Sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir değişme göstermektedir.

Araştırmanın 4.denencesinde ergenlerin öz-yeterlikleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir değişme göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan MANOVA testi sonuçları Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6. Ergenlerin Anne Eğitim Düzeyine göre Özyeterlik ve Psikolojik Sağlık Puanlarına ait MANOVA Testi Sonuçları

	Wilks'λ	F	sd	p	η ²
Öz-yeterlik	2.534	1.474	4	.209	.013
Psikolojik Sağlık	.078	.145	4	.965	.001
Anne Eğitim Düzeyi *Öz-yeterlik/ Psikolojik Sağlık	.985	.907	8	.509	.008

(n=469; okuma yazma bilmiyor=13, ilkokul mezunu=222, ortaokul mezunu=103, lise mezunu=96, üniversite ve üstü=35; p=.509, p>.05)

Tablo 6'da gösterilen MANOVA sonuçlarına göre anne eğitim düzeyi öz-yeterlik/psikolojik sağlık ortak etkilerine bakıldığında bağımlı değişkenlerin farklılaşmadığı görülmüştür (Wilks'λ=.985; $F_{(8,926)}=.907$, $p>.05$, $\eta^2=.008$). Analiz sonuçları incelendiğinde anne eğitim düzeyinin psikolojik sağlık ve öz-yeterlik düzeyi üzerindeki seviyede farklılık göstermediği görülmektedir. Anne eğitim düzeyinin öz-yeterlik ve psikolojik sağlık varyansları üzerindeki etkisinin gücünün belirlenmesine yardımcı olan eta değeri ise oldukça düşük düzeydedir denilebilir ($\eta^2=.008$).

3.1. Denence 5: Ergenlerin Öz-Yeterlikleri ile Psikolojik Sağlık düzeyleri arasındaki ilişki baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir değişme göstermektedir.

Araştırmanın 5.denencesinde ergenlerin öz-yeterlikleri ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişki baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir değişme göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan MANOVA testi sonuçları Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. Ergenlerin Baba Eğitim Düzeyine göre Özyeterlik ve Psikolojik Sağlık Puanlarına ait MANOVA Testi Sonuçları

	Wilks'λ	F	sd	P	η ²
Öz-yeterlik	4.998	2.944	4	.020	.025
Psikolojik Sağlık	.148	.277	4	.893	.002
Baba Eğitim Düzeyi *Öz-yeterlik/ Psikolojik Sağlık	.967	1.971	8	.047	.017

(n=469; okuma yazma bilmiyor=9, ilkokul mezunu=148, ortaokul mezunu=116, lise mezunu=104, üniversite ve üstü=92; p=.047, p<.05)

Tablo 7'de gösterilen MANOVA sonuçlarına göre baba eğitim düzeyi öz-yeterlik/psikolojik sağlık ortak etkilerine bakıldığında bağımlı değişkenlerin

farklılaştığı görülmüştür (Wilks' λ =.967; $F_{(8,924)}=1.971$, $p<.05$, $\eta^2=.017$). Babanın eğitim düzeyinin etki boyutu incelendiğinde ise analiz sonuçları bu etkinin oldukça yüksek olduğunu göstermektedir ($\eta^2=.017$). Ayrıca babanın eğitim düzeyinin ayrı ayrı hem öz-yeterlik hem de psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlılık değerinin sadece öz-yeterlikte anlamlı olduğu ($p=.020$, $p<.05$) psikolojik sağlamlık üzerinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir ($p=.893$, $p>.05$). Değişkenlerin örneklem üzerindeki etki boyutu incelendiğinde ise psikolojik sağlamlık üzerinde babanın eğitim düzeyinin etki boyutu belirlenmezken ($\eta^2=.002$), aynı faktörün öz-yeterlik üzerindeki etkisinin de oldukça düşük düzeyde olduğu görülmektedir ($\eta^2=.25$). Anlamlılık düzeyleri neticesinde öz-yeterlik düzeyindeki bu farklılaşmanın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak amacıyla çoklu karşılaştırma testi (Post Hoc) testlerinden LSD yapılmıştır. Çoklu karşılaştırma sonuçlarına ilişkin analiz verileri Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8. Baba Eğitiminin Öz-yeterlik ve Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisinin İncelenmesine İlişkin Post-Hoc Testleri

	Baba Eğitimi Gruplandırılmaları (I)	Baba Eğitimi Gruplandırılmaları (J)	Ortalama Farkı (I-J)	Sd	P
LSD	Okuma yazma bilmiyor	İlkokul mezunu	-.3310	.22369	.140
		Ortaokul Mezunu	-.3696	.22545	.102
		Lise Mezunu	-.5464	.22639	.016*
		Üniversite ve Üstü	-.4790	.22756	.036*
	İlkokul mezunu	Okuma yazma bilmiyor	.3310	.22369	.140
		Ortaokul Mezunu	-.0386	.08080	.633
		Lise Mezunu	-.2154	.08337	.010*
		Üniversite ve Üstü	-.1480	.08650	.088
	Ortaokul Mezunu	Okuma yazma bilmiyor	.3696	.22545	.102
		İlkokul mezunu	.0386	.08080	.633
		Lise Mezunu	-.1768	.08799	.045*
		Üniversite ve Üstü	-.1094	.09096	.230
	Lise Mezunu	Okuma yazma bilmiyor	-.5464	.22639	.016*
		İlkokul mezunu	-.2154	.08337	.010*
		Ortaokul Mezunu	-.1768	.08799	.045*
		Üniversite ve Üstü	.0674	.09325	.470
	Üniversite ve Üstü	Okuma yazma bilmiyor	-.4790	.22756	.036*
		İlkokul mezunu	-.1480	.08650	.088
		Ortaokul Mezunu	-.1094	.09096	.230
		Lise Mezunu	.0674	.09325	.470

*: <0.05

Tablo 8’de baba eğitiminin mezuniyet derecelerine göre sınıflandırılmış çoklu karşılaştırma sonuçları görülmektedir. LSD testi sonuçlarına göre çoklu karşılaştırmalarda bazı gruplar arasında babanın eğitim düzeyinin psikolojik sağlık düzeyi üzerine etkisinin .05 düzeyinde anlamlı olduğu bulunmuştur. LSD

testi verilerine göre en büyük ortalama farkı ortaokul mezunu ile lise mezunu olan babaların etki düzeyi arasında bulunmuştur (I-J= -.1768). Bunun yanı sıra ilkokul mezunu ve lise mezunu arasında (I-J= -.2154); okuma yazma bilmeyenler ile üniversite mezunları arasında (I-J= -.4790) ve son olarak da okuma yazma bilmeyenler ile lise mezunları olan babaların etki düzeyleri arasında anlamlı ortalama farkı bulunduğu (I-J= -.5464) görülmektedir. Bu test sonuçlarına göre babaların mezuniyetlerinin düzeyi arttıkça öz-yeterlik düzeyine olan etkileri de artmaktadır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4.TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde ergenlerin öz-yeterlik ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin cinsiyete, sınıf düzeyine, anne ve baba eğitim düzeyine göre incelenmiş ve buna ilişkin bulgular tartışılıp yorumlanmıştır.

3.1.Denence 1: Ergenlerin öz-yeterlikleri ve psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırmanın birinci denencesi incelendiğinde ergenlerin öz-yeterlikleri ve psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır ($r=.266$ $p=.000$ $p<.01$). Korelasyon analizi gözlemlenen değerlerin birbiri ile olan etkileşimini göstermekte olup; etkileşim değeri bire ne kadar yakınsa ilişki o kadar kuvvetlidir denir (Ural,2005). Korelasyon katsayı simgesi “r” olarak gösterilir ve bu değer in eksi (-), negatif olması (-1, -0.5 vb.) bir değişken artarken diğer değişkenin arttığını, değişkenler arasında ters yönlü bir ilişki olduğunu gösterir. Eğer r değeri artı (+), pozitif (+1, +0.5 vb.) ise bu durumda bir değişkene ait veriler arttığında diğer değişkene ait verilerin de arttığı, aynı şekilde de beraber azaldığı yorumu yapılır (Ural, 2005). Bu araştırmanın sonucunda öz-yeterlik ile psikolojik sağlamlık arasında zayıf pozitif yönlü bir ilişki vardır ($r=.26$), değişkenler birlikte artıp birlikte azalır yorumu yapılabilir.

İlgili literatür incelendiğinde bu ilişkiyi incelemiş doğrudan bir çalışma bulunmamaktadır. Arslan ve Balkıs (2016) tarafından yürütülen çalışmada ergenlerdeki duygusal istismar, problem davranışlar, öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Arslan ve Balkıs (2016) çalışmaları sonucunda psikolojik sağlamlık, öz-yeterlik ve problem davranışlar arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Araştırmada psikolojik sağlamlık ve öz-yeterlik ne kadar yüksekse anne-babanın duygusal istismar davranışlarının o kadar az olduğu görülmüştür.

Bu kapsamda psikolojik sağlamlığı ve öz-yeterlik kavramlarının birlikte artıp birlikte azalmasının da tutarlı bir sonuç olduğu söylenebilir. Bireyin bir işi yapmak için kendine duyduğu güven ve inancın yüksek olması, karşılaştığı zorluklar ile baş etmede de aynı güvene sahip olmasını destekleyerek bu zorluklar karşısında sınanan psikolojik sağlamlığının da artmasını sağlayacaktır. Araştırmada elde edilen ilişkinin zayıf olması psikolojik sağlamlık için de öz-yeterlik için de etki faktörlerinin süreklilik gösteren ve değişen doğası ile açıklanabilir. Birey yaşantısının her döneminde farklı gelişimsel, bilişsel ve fizyolojik değişimler ve ilişkiler ile hem öz-yeterlik hem de psikolojik sağlamlık düzeylerinin sürekli olarak sınıandığı bir süreç içinde yaşamaktadır. Bu sebeple ergenlik dönemindeki tüm değişim ve gelişimler ile öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin de birbiri üzerinde zayıf bir etkiye sahip olması açıklanabilir.

3.1.Denence 2 : Ergenlerin Öz-Yeterlikleri ile Psikolojik Sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki cinsiyete göre anlamlı bir değişme göstermektedir.

Araştırmanın ikinci denencesi incelendiğinde ergenlerin öz-yeterlikleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki cinsiyete göre anlamlı bir değişme göstermediği bulunmuştur. Analiz sonuçlarına göre anlamlılık değeri .05'ten büyük olmakla beraber gözlemlenen güç değeri de oldukça düşük çıkmıştır ($\eta^2 = .008$). Bu sonuçlara göre cinsiyetin anlamlı bir fark göstermediği söylenebilir.

İlgili literatür incelendiğinde bu sonuçları destekleyen ve desteklemeyen araştırmalar olduğu görülmektedir. Öz-yeterlik ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiye doğrudan eğilen ve inceleyen bir çalışma alınyazında henüz taranmadığı için psikolojik sağlamlık ve öz-yeterlik ile ilgili etkilerin cinsiyet ile olan ilişkisine dair yapılan çalışmalar ayrı ayrı incelenmiştir. Buna göre Çelikkaleli ve Kaya (2016) çalışmalarında cinsiyet ve toplumsal cinsiyet rollerine göre çeşitli değişkenler ve psikolojik dayanıklılık düzeyini çalışmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet ile psikolojik dayanıklılık düzeyi arasında herhangi bir farklılaşma bulunmamaktadır.

Aynı şekilde Kaya (2015) psikolojik sağlamlığa ilişkin çalışmasında cinsiyetin etkili bir faktör olmadığı sonucuna varmıştır. Yılmazlık ölçeği alt boyutları ile ilişkilendirdiği çalışmasında, araştırmacı olma, amaca ulaşma ve iletişim kurma

boyutlarında fark varken diğer alt boyutlarda psikolojik sağlamlık düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

Bu sonuçlara benzer sonuçların öz-yeterlik seviyesi ve cinsiyet arasında elde edildiği çalışma örneklerinden biri ise: McKay vd. (2012) tarafından yürütülen alkol tüketimi ve öz-yeterlik özgüven ilişkisinin incelendiği çalışmadır. Cinsiyet bu çalışma için anlamlı bir farklılık gösteren bir bağımlı değişken değildir. Aynı şekilde cinsiyetin sınav kaygısı ve öz-yeterlik arasında da herhangi bir etkisi olmadığı görülmektedir (Raufelder & Ringeisen, 2016).

Diğer yandan bu çalışmanın sonuçları Gündaş vd. (2015) yaptığı çalışma sonuçları ile uyumlu değildir. Beden eğitimi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelendiği araştırmalarında kadınların erkeklere göre daha yüksek seviyede psikolojik yeterlik seviyesine sahip olduğu sonucuna varmıştır. Benzer farklılıklara Ayyaş vd. (2016) yürütülen çalışmada da rastlanmıştır. Araştırma sonucunda kadınların erkeklere göre daha yüksek psikolojik sağlamlık seviyesine sahip olduğu göze çarpmaktadır. Önder ve Gülay (2008) İstanbul ilinde bulunan toplam 98 öğrenci üzerinde uyguladıkları araştırmalarında cinsiyet ile kendilik kavramının psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisini araştırmıştır. Elde edilen bulgular ışığında kız öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ortalama puanlarının erkek öğrencilere oranla daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bu araştırmalar incelendiğinde, araştırmanın birinci denencesine göre öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin cinsiyete göre değişmediği görülmüştür. Cinsiyet ve öz-yeterlik, cinsiyet ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki birlikte ele alındığında anlamlı olsa da bu denence kapsamında cinsiyetin etki faktörü olmamasının sebebi yaşantıların her iki cinsiyet için de benzerlik göstermesi olabilir. Örneklem çerçevesinde ele alınan katılımcılar birbirine benzer özellikler gösterdiği için herhangi bir farklılık bulunmamıştır denilebilir.

3.1. Denence 3: Ergenlerin Öz-Yeterlikleri ile Psikolojik Sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki sınıf düzeyine göre anlamlı bir değişme göstermektedir.

Araştırmanın üçüncü denencesi incelendiğinde istatistiksel olarak sınıf düzeyinin iki bağımlı değişken üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı görülmektedir. Analiz sonucunda anlamlı bir fark olmasa da eta değerinin yani gözlemlenen güç değerinin etkisinin orta düzeyde olduğu görülebilir ($\eta^2 = .011$).

Aydın B.(2010) üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeylerini psikolojik sağlamlıkları açısından incelediği çalışmasında bağımsız değişken olarak sınıf düzeyini de ele almıştır. Araştırmasında sınıf düzeyinin psikolojik sağlamlık ve umut düzeyi ile herhangi bir farklılığa yol açmadığı sonucuna varmıştır. Aynı şekilde Yardımcı (2007) algılanan sosyal destek ile öz-yeterlik arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında sınıf düzeyini de ele almış ve herhangi anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştır.

Yöndem ve Bahtiyar (2016) psikolojik dayanıklılığı stresle baş etme açısından ele aldıkları çalışmalarında sınıf düzeyini de incelemiştir ve sonuç olarak genel ortalama puanlarında son sınıf (12. Sınıf) öğrencilerinin en yüksek dayanıklılık seviyesine sahip olduğunu, aynı şekilde sınıf düzeyi arttıkça dayanıklılık düzeyinin de arttığını bulmuştur. Ama bu sonuçlar psikolojik sağlamlık açısından ele alındığında anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır (p=.146). Psikolojik sağlamlığın yanı sıra öz-yeterlik düzeyinin sınıf düzeyine göre araştırıldığı çeşitli araştırmalarda da sınıf düzeyinin öz-yeterlik üzerinde herhangi bir ilişkisi ve/ya anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Bunlardan biri Taylor (2014) tarafından tez çalışması olarak yürütülen akademik başarı ve öz-yeterlik arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmadır. Bu çalışma sonucunda sınıf düzeyi ile öz-yeterlik arasında herhangi anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bir diğer çalışmada ise öz-yeterlik ile sınıf düzeyi arasındaki ilişki anlamlı bulunsa da etki faktörünün istatistiksel olarak oldukça düşük olduğu saptanmıştır (Joet, Usher, & Bressoux, 2011).

Araştırmadan elde edilen veriler incelendiğinde sınıf düzeyine göre öz-yeterlik seviyesinde sınıf seviyesi yükseldikçe öz-yeterlik seviyesinin de arttığı gözlemlenmiştir ve aynı şekilde toplam puan ortalamaları karşılaştırıldığında öz-yeterlik seviyelerinin psikolojik sağlamlık seviyelerine göre daha yüksek olduğu ama sınıf düzeyi ile herhangi biri ilişkisi olmadığı görülmüştür (Tablo 8). Bu araştırma sonucu da alan yazındaki diğer araştırmanın sonuçları ile desteklenmektedir.

3.1.Denence 4: Ergenlerin Öz-Yeterlikleri ile Psikolojik Sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir değişme göstermektedir.

Araştırmanın dördüncü incelendiğinde ergenlerin öz-yeterlikleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişki anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir değişme göstermediği belirlenmiştir. Bu denenceye ilişkin analiz sonuçlarına bakıldığında

istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir ilişki olmadığı görülmektedir ($p>.05$, $p=.509$). Aynı şekilde eta değerinin de oldukça düşük olduğu görülmektedir ($\eta^2=.008$).

Bu sonuç diğer araştırmalar ile karşılaştırıldığında destekleyen ve desteklemeyen araştırma sonuçları olduğu göze çarpmaktadır. Deniz (2015) anne öğrenim düzeyine göre ergenlerin öz-yeterlik düzeylerinde anlamlı farklılık olduğunu bulmuştur. Buna göre; annesi ortaokul mezunu olan öğrencilerin annesi ilkokul ve diğer eğitim seviyelerinden mezun olan öğrencilere göre daha fazla olduğu saptanmıştır. Aynı şekilde Vardarlı (2005) annenin eğitim düzeyinin bireydeki öz-yeterlik inancının gelişiminde önemli bir rol oynadığı sonucuna varmıştır. Conger ve Conger (2002) uzun dönemli olarak yürüttükleri çalışmalarında 558 genç ve ailesi ile çalışmışlardır. Sağlamlılık etkeninin çeşitli değişkenler üzerinde incelendiği çalışmada anne eğitim düzeyinin de etkili bir faktör olduğu ortaya konmuştur.

Biçer (2009) aile yapısının parçalanmış olup olmamasına göre ergenlerdeki öz-yeterlik seviyesini incelediği araştırmasında anne eğitim seviyesinin yüksek olduğu durumda sosyal modellemeye sebep olacağı ve ergenin kendini daha yeterli hissedeceğini ileri sürmüştür. Anne eğitim düzeyi tek başına etkili olmasına rağmen araştırmadaki diğer faktör olan aile yapısı ile birlikte ele alındığında anne eğitim düzeyinin etkili olmadığı sonucuna varılmıştır. Gül ve Adıgüzel (2015) yaptıkları çalışmada katılımcıların anne eğitim düzeyine göre öz-yeterlikleri arasında genel öz-yeterlikleri arasında herhangi anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştır. Turgut (2015) ergenlerin psikolojik sağlamlıklarını incelemek amacıyla toplam 1022 lise öğrencisi üzerinde analiz yapmıştır. Elde edilen verileri üzerinde anne eğitim düzeyi açısından ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi de yapılmıştır. Annelerinin eğitim seviyesinin ilkokul, ortaokul, lise ve üniversite şeklinde gruplandırıldığı araştırmada ergenlerin psikolojik sağlamlık puanlarının birbirine oldukça yakın olduğu ve aralarında herhangi bir ilişki olmadığı saptanmıştır.

Bu çalışma kapsamında elde edilen veriler incelendiğinde ergenlerdeki toplam öz-yeterlik puanlarının ortalaması ($=3.18$) psikolojik sağlamlık puanlarının ortalamasından ($=2.95$) daha fazladır. En fazla öz-yeterlik seviyesinin annesi lise mezunu olan ergenlerde olduğu, bunu sırasıyla annesi üniversite ve üstü mezunu olanlar, annesi okuma yazma bilmeyenler, annesi ortaokul mezunu olanlar ve en son

olarak da annesi ilkokul mezunu olanlar takip etmektedir. Psikolojik sağlamlık seviyesinde ise sırasıyla anneleri okuma yazma bilmeyenler, ilkokul, ortaokul, üniversite ve son olarak da lise mezunu olan ergenler yer almaktadır. Her ne kadar öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasında bu tür farklar bulunsa da anne eğitim düzeyinin öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde herhangi anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır.

3.1.Denence 5: Ergenlerin Öz-Yeterlikleri ile Psikolojik Sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir değişme göstermektedir.

Araştırmanın beşinci denencesi incelendiğinde ergenlerin öz-yeterlikleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki baba eğitim düzeyine göre anlamlı değişme gösterdiği bulunmuştur. Analiz sonucunda baba eğitim düzeyinin her iki değişken arasındaki ilişki üzerinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.05$, $p=.04$). Aynı şekilde gözlemlenen güç değerinin de oldukça yüksek olduğu görülmüştür ($\eta^2=.017$). Öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık ayrı ayrı bakıldığında bu etkinin sadece öz-yeterlikte olduğu görülmektedir.

Alan yazında baba eğitim düzeyinin psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olmadığını gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Bunlardan biri Turgut (2015) tarafından yürütülen çalışmadır. Babaları ilkokul mezunu olan ergenlerin psikolojik sağlamlıkları en düşük düzeyde iken lise mezunu olanlar en yüksek düzeydedir ama bu düzey istatistiksel olarak psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı değildir. Deniz (2015) araştırmasında baba eğitim düzeyine göre ergenlerin öz-yeterlik ile sürekli kaygı düzeylerindeki farklılaşmaya etkisi olup olmadığını incelemiştir. Araştırmada herhangi anlamlı bir fark olmadığı sonucuna varmakla birlikte; babasının mezuniyetinin ilkokul seviyesinde olan ergenlerin diğer gruplarla karşılaştırıldığında daha düşük olduğu bulunmuştur. Kaya (2015) ergenlerin çocukluk dönemi istismar ve ihmal yaşantılarının psikolojik sağlamlık ve çeşitli değişkenlere göre incelediği araştırmasında baba eğitim düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığını ortaya koymuştur.

Biçer (2009) baba eğitimini de ele aldığı çalışmasında en yüksek sağlamlık düzeyinin parçalanmış aile yapısına sahip ve babası üniversite mezunu olan ergenlerde olurken, en düşük sağlamlık düzeyinin tam aileye sahip ve babası hiçbir okul mezunu olmayan ergenlere ait olduğunu bulmuştur. Ergün (2016) duygusal zekâ

ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında baba eğitim düzeyinin anlamlı farklılık gösterdiğini saptamıştır. Farka ilişkin analizlere göre; babası ilköğretim veya terk eden ergenlerin diğerlerine göre daha yüksek psikolojik sağlamlık seviyesine sahip olduklarını bulmuştur.

Bu araştırmanın uygulanması ve elde edilen verileri işığında baba eğitim düzeyinin öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu sonucuna varılmıştır. z-yeterlik puanları ele alındığında en yüksek değerin babası liseden mezun olan öğrencilerde; en düşük öz-yeterlik puanlarının ise babası okuma-yazma bilemeyen öğrencilerde olduğu görülmüştür. Psikolojik sağlamlık seviyelerinde ise en yüksek düzeyin okuma yazma bilemeyen öğrencilerde, en düşük seviyenin de lise mezunu olan öğrencilerde olduğu görülmüştür. z-yeterlik düzeyindeki bu farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucuna göre; yapılan gruplandırmaların hemen hemen hepsinde ilişki bulunmuştur.

Verilere göre en büyük ortalama farkı babası ortaokul mezunları ile lise mezunları arasındaki ergenlerde saptanmıştır. Aynı şekilde babası ilkokul mezunu olan ve lise mezunu olan ergenlerin psikolojik sağlamlık ve öz-yeterlik üzerindeki etkisi de oldukça yüksektir ($I-J=-.2154$). Bu verilere göre baba eğitim düzeyi ne kadar yüksekse ergenlerdeki öz-yeterlik düzeyi de o kadar yüksek olmaktadır.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan genel sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

Bu araştırmada ergenlerin öz-yeterlikleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında nasıl bir ilişki olduğu ve bu ilişkinin cinsiyet, sınıf düzeyi, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyine göre fark gösterip göstermediği araştırılmıştır. Buna göre öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasında bir ilişki bulunmakla beraber bu ilişki cinsiyete göre, sınıf düzeyine göre ve anne eğitim düzeyine göre farklılaşma göstermezken; baba eğitim düzeyine göre farklılaşma göstermiştir.

Bu araştırmanın ulaştığı sonuçlara göre söylenebilecek öneriler şunlardır:

Uygulayıcılara öneriler:

1. Ergenlerin psikolojik sağlamlıklarını arttırmak amacıyla eğitsel toplantılar düzenlenebilir.
2. Ergenlerin içinde yetiştiği ortamların onların hem öz-yeterlik hem de psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde sahip olduğu etki azımsanamaz. Bu sebeple ergenlerin bulunduğu ortamların etkisi göz önüne alınarak bu çerçevede bulunan kişilere gerek öğretmenler gerek aile bu konuda bilinçlendirme çalışmalarına dâhil edilebilir.
3. Ergenlerin öz-yeterlik seviyelerini arttırmak amacıyla çeşitli projeler hazırlanabilir. Bu kapsamda ergenlerin çeşitli alanlarda görev ve sorumluluk almaları sağlanabilir ve bu şekilde öz-yeterlik algıları ve inançlarında değişim, artış sağlanabilir.

Araştırmacılara öneriler

1. Ergenlerin öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeyini etkileyen faktörlerin daha derinlemesine araştırılmasına olanak sağlayacak uzun soluklu deneysel araştırmalar yapılabilir.

2. Öz-yeterlik ve psikolojik sağamlık arasındaki ilişkiyi çeşitli gelişim dönemlerine göre karşılaştırmaya olanak sağlayabilecek araştırmalar yapılabilir.
3. Ebeveynlerin z-yeterlik seviyesinin ergenlerin öz-yeterlik ve psikolojik sağamlıkları üzerinde etkisi olup olmadığı araştırılabilir.
4. Ebeveynlerin psikolojik sağamlık seviyelerinin ergenlerin psikolojik sağamlıkları üzerinde herhangi bir etkisi olup olmadığı araştırılabilir.
5. Araştırma sonuçlarına bakıldığında ele alınan denenceler ailenin ekonomik geliri, aile yapısı, madde kullanımı gibi değişkenler eklenerek daha da kapsamlı hale getirilebilir. Bu Şekilde z-yeterlik ve psikolojik sağamlık arasındaki ilişkiyi anlamlandırmaya yardımcı olabilecek başka değişkenler ile daha kapsamlı bir sonuca ulaşılabilir.
6. Analiz sonuçları ele alındığında baba eğitim düzeyinin öz-yeterlik ve psikolojik sağamlık üzerinde etkisi olduğu göze çarpmaktadır. Her ne kadar anne eğitim düzeyinin etkisi bu araştırmada anlamlı bulunmamış olsa da ergenlerin eğitiminde Şüphesiz ki anne ve babanın rolü büyüktür. Bu sebeple ebeveynlerin bu konuda bilinçlendirilmesi ve ergenlere yönelik tutum ve davranışlarının etkisi hakkında fikir sahibi olmaları önemlidir. Bu Şekilde daha yüksek öz-yeterlik ve psikolojik sağamlık seviyesine sahip olmalarında yardımcı faktör olabilir.

KAYNAKÇA

- Alçay, A. (2015). *Ergenlerin öz-yeterlikleri ile mantık dışı inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. İzmir: Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- APA. (2002). *Developing Adolescents: A Reference for Professionals*. Washington: American Psychological Society. 12 24, 2016 tarihinde <http://www.apa.org/pi/families/resources/develop.pdf> adresinden alındı
- Armstrong, A. R., Galligan, R. F., & Critchley, C. R. (2011). Emotional intelligence and psychological resilience to negative life events. *Personality and Individual Differences*, 51(3), 331-336. doi:10.1016/j.paid.2011.03.025
- Arslan, G. (2015). Psychological maltreatment, emotional and behavioral problems in adolescents: The mediating role of resilience and self-esteem. *Child Abuse & Neglect*, 52, 200-209. doi:10.1016/j.chiabu.2015.09.010
- Arslan, G. & Balkıs, M. (2016) Ergenlerde Duygusal İstismar, Problem Davranışlar, Öz-Yeterlik ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişki, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 6 (1), 8-22. <http://dx.doi.org/10.19126/suje.35977>
- Aslan, D., & Özgün, Ö. (2009). *Sosyal Öğrenme Kuramı*. Ankara: Kriter Yayınları.
- Ataş, İ. (2009). *Öz düzenleyici öğrenme stratejileri kullanımının ilk öğretim okulu dördüncü sınıf öğrencilerinin matematik dersindeki öz yeterlik algısına ve başarısına etkisi*. Ankara: Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Atik, E. L. (2013). *Liseli ergenlerde bağlanma stilleri ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkide öz-yansıtma ve iç-görünümün rolü*. İstanbul: İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aurah, C. M., & McConnell, T. j. (2014). Comparative Study on Pre-Service Science Teachers`Self-Efficacy Beliefs of Teaching in Kenya and United States of America. *American Journal of Educational research*, 2(4), 233-239.
- Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Aydın, B. (2015). *Yatılı bölge ortaokullarında okuyan öğrencilerde kaygı, yalnızlık, öz - yeterlik ve akademik başarı arasındaki ilişkiler*. Trabzon: Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ayyash-Abdo, H., Ruiz, S., Jose, M., & Barbari, M. (2016). Resiliency predicts academic performance of Lebanese adolescents over demographic variables and hope. *Learning and Individual Differences*, 9-16.
doi:10.1016/j.lindif.2016.04.005
- Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Towards a Unifying Theory Behavioural Change. *Psychological Review*, 2(84), 191-215. doi:10.1016/0146-6402(78)90002-4
- Bandura, A. (1986). The Explanatory and Predictive Scope of Self-Efficacy Theory. *Journal of Clinical and Social Psychology*, 4, 359-373.
- Bandura, A. (1994). Self-Efficacy. *Encyclopedia of Human Behaviour*(4), 71-81.
- Bandura, A. (1999). Social Cognitive Theory of Personality. L. Pervin, & O. John içinde, *Handbook of Personality* (2. Baskı b.). New York: Guilford Publications.
- Bandura, A. (2001). Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective. *Annual Reviews of Psychology*(52), 1-26.
- Bandura, A., & Adams, N. E. (1977). Analysis of Self-Efficacy Theory of Behavioural Change. *Cognitive Therapy and Research*, 1(4), 287-310.
- Bandura, A., Pastorelli, C., Barbaranelli, C., & Caprara, G. (1999). Self-Efficacy Pathways to Childhood Depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 258-269. doi:0022-3514/99/S3.0
- Benson, P. L. (2003). Developmental Assets and Asset-Building Community: Conceptual and Empirical Foundations. R. M. Lerner, & P. L. Benson içinde, *Developmental Assets and Asset-Building Communities* (s. 19-43). New York: Springer US. doi:10.1007/978-1-4615-0091-9_2
- Biçer, E. (2009). *Parçalanmış ve tam aileye sahip ergenlerin atılganlık ve sosyal yetkinlik beklenti düzeylerinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi*. Adana: Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Bulut, S., Doğan, U. & Altundağ, Y. (2013). Adolescent Psychological Resilience Scale: Validity and Reliability Study, *Portal of Scientific Journals of Croatia*, 16(1), Temmuz, 2013
- Campbell-Sills, L., Cohan, S., & Stein, M. (2006). Relationship of resilience to personality, coping and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 585-599. doi:10.1016/j.brat.2005.05.001
- Cicchetti, D., & Garmezy, N. (1993). Prospects and Promises in the Study of Resilience. *Development and Psychopathology*, 2(04), 497-502. doi:10.1017/S0954579400005812
- Cicchetti, D., & Lynch, M. (1993). Toward an Ecological/Transactional Model of Community Violence and Child Maltreatment: Consequences for Children's Development. *Psychiatry*, 1(56), 96-118.
- Conger, R. D., & Conger, K. J. (2002). Resilience in Midwestern Families: Selected Families from the First Decade of a Prospective, Longitudinal Study. *Journal of Marriage and Family*, 64, 361-373.
- Crişan, C., & Turda, S. (2015). The connection between the level of career indecision and the perceived self-efficacy on the career decision-making among teenagers. *Procedia Social and Behavioural Sciences*, 209(2015), 154-160. doi:10.1016/j.sbspro.2015.11.271
- Çelikkaleli, Ö., & Kaya, S. (2016). University students`interpersonal cognitive distortions, psychological resilience and emotional self-efficacy according to sex and gender roles. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 6(2), 187-212. doi:10.14527/pegegog.2016.011
- Dadlı, G. (2015). *Ortaokul 8. sınıf öğrencilerinin fen ve teknoloji dersine yönelik öz düzenleme becerileri ve öz yeterlikleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Kahramanmaraş, Kahramanmaraş: Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi.
- Dayıoğlu, B. (2008). *Üniversite giriş sınavına hazırlanan adaylarda psikolojik sağlamlık: Öğrenilmiş güçlülük, algılanan sosyal destek ve cinsiyetin rolü*. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Deniz, B. Ö. (2015). *Ergenlerde duygusal öz-yeterlik ve sürekli kaygı ilişkisinin incelenmesi*. İzmir: Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Dwyer, A., & Cummings, A. L. (2001). Stress, self-efficacy, social support, and coping strategies in university students. *Canadian Journal of Counseling*, 35(3), 208-220.
- Dwyer, J. J., Chulak, T., Maitland, S., Allison, K. R., Lysy, D. C., Faulkner, G. E., & Sheeshka, J. (2012). Adolescents`self-efficacy to overcome barriers to physical activity scale. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(4), 513-521. doi:10.1080/02701367.2012.10599140
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (sağlamlık)*. İzmir: Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ergün, O. (2016). *Ergenlerde duygusal zeka özellikleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Faircloth, A. L. (2017). Resilience as a Mediator of the Relationship Between Negative Life Events and Psychological Well-Being. *Resilience as a Mediator of the Relationship Between Negative Life Events and Psychological Well-Being*, 1-56. Georgia, USA. <http://digitalcommons.georgiasouthern.edu/etd/1373> adresinden alındı
- Garmezy, N. (1974). Children at risk: The research for the antecedents of schizophrenia. *Schizophrenia Bulletin*, 9, 14-90. 05 12, 2016 tarihinde <http://schizophreniabulletin.oxfordjournals.org/> adresinden alındı
- Garmezy, N. (1981). Children Under Stress: Perspectives on Antecedents and Correlates of Vulnerability and Resistance to Psychopathology. A. Rabin, J. Aronoff, A. Barclay, & R. Zucker içinde, *Further Exploration in Personality* (s. 196-269). New York: Wiley-Interscience.
- Garmezy, N. (1985). Stress-resistant children: the search for protective factors. J. Stevenson içinde, *Recent Research in Development Psycho-Pathology* (s. 213-233). Oxford: Pergamon Press.

- Gökçe, H. (2016). Rekreatyonel etkinliklerin üniversiteye giriş sınavına hazırlanan öğrencilerin öz-yeterlik, sınav kaygısı ve serbest zaman doyum düzeyleri üzerine etkisi. Antalya: Spor Bilimleri Derneği.
- Gömleksiz, M. N., & Kılıç, H. H. (2014). Lise 12. sınıf öğrencilerinin İngilizce öz-yeterlik inançlarına ilişkin görüşleri. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(2), 43-60.
- Gül, İ., & Adıgüzel, O. (2015). Sağlık kurumları yöneticiliği lisans bölümü öğrencilerinin öz yeterlilik düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(36), 1-12.
- Gündaş, A., & Koçak, R. (2015). Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak benlik kurgusu. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(41), 795-802. www.sosyalarastirmalar.com adresinden alındı
- Güngör, D., & Perdu, N. (2017). Resilience and acculturative pathways underlying psychological well-being of immigrant youth. *International journal of Intercultural Relations*, 56, 1-12. doi:10.1016/j.ijintrel.2016.10.005
- Henderson, N. (2007). *Resilience In Action: Practical Ideas for Overcoming Risks and Building Strengths in Youth, Families and Communities* (1. b.). California: Resiliency In Action.
- Hiemstra, M., Otten, R., Leeuw, R., & Engels, R. (2010). The changing role of self-efficacy in adolescent smoking initiation. *Journal of Adolescent*, 48(6), 597-603. doi:10.1016/j.jadohealth.2010.09.011
- Hortz, B., Petosa, L. R., Grim, M. L., & Stevens, E. (2015). Building self-efficacy for exercise among rural high school students: it takes ongoing practice. *American journal of Health Education*, 46(6), 351-356. doi:10.1080/19325037.2015.1077489
- Joet, G., Usher, E. L., & Bressoux, P. (2011). Sources of self-efficacy: an investigation of elementary school students in France. *Journal of Educational Psychology*, 103(3), 649-663. doi:10.1037/a0024048
- Karasar, N. (2009). *Blimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık

- Kaşık, D. Z. (2009). *Ergenlerde karar verme stilleri ve algılanan sosyal destek düzeylerinin sosyal yetkinlik beklentisi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Konya: Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kaya, F., Peker, A., & Gündüz, B. (2016). Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının eğitim stresi açısından incelenmesi. *Bayburt Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(2), 586-599.
- Kaya, İ. (2015). Ergenlerin çocukluk dönemi istismar yaşantıları ile davranış problemleri ve psikolojik sağlamlıkları arasında ilişkinin incelenmesinde otomatik düşünceler ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kaya, İ., & Çeçen-Eroğlu, R. A. (2015). Relationship between resilience and childhood abuse/neglect in adolescent. İstanbul.
- Kaya, N. G. (2007). *Yatılı ilköğretim bölge okulu ikinci kademe öğrencilerinde sağlamlığın yordanmada benlik saygısı, umut ve dışsal faktörlerin rolü*. Ankara: Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kearney, J., & Bussey, K. (2014). The longitudinal Influence of Self-Efficacy, Communication, and Parenting on Spontaneous Adolescent Disclosure. *Journal of Research on Adolescence*, 25(3), 506-523. doi:10.1111/jora.12148
- Kelley, T., & Liles, R. G. (2013). The effects of birth order on psychological resilience among adolescents exposed to domestic violence. *American Counseling Association*, 77, 1-14.
- Koçak, M., Atlı Özbaş, A., Gürhan, N., & Kaya, B. (2015). Identification of psychological resilience and self-efficacy levels of physical education-sport students. *Identification of psychological resilience and self-efficacy levels of physical education-sport students*. İzmir: 2nd World Conference on Health Sciences.
- Koparan, Ş., Öztürk, F., & Korkmaz, N. (2011). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Özyeterlik Algısı ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri Kongresi* (s. 52-61). Van: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi.

- Krovetz, M. L. (1999). *Fostering Resiliency: Expecting All Students to Use Their Minds Well Thousand Oaks*. California, Oaks, Amerika: Corwin Press.
- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and Processes Contributing to Resilience. M. D. Glantz, & J. L. Johnson içinde, *Resilience and Development Positive Life Adaptations* (s. 179-224). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Kurt Ulucan, T. (2013). *Ebeveynleri boşanmış ergenlerin yılmazlık, benlik saygısı, başa çıkma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi: Yılmazlığın aracı rolü*. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Luszczynska, A., Gutierrez-Dona, B., & Schwarzer, R. (2005). General self-efficacy in various domains of human functioning: evidence from five countries. *International Journal of Psychology*, 40(2), 80-89.
doi:10.1080/00207590444000041
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful Adaptation Despite Risk and Adversity. M. Wang, & E. Gordon içinde, *Educational Resilience in Inner-city America: Challenges and Prospects* (s. 3-25). Hillsdale: Lawrence Erlbaum.
- Masten, A. S., & Coatsworth, D. J. (1998). The Development of Competence in Favorable and Unfavorable Environments: Lessons From Research on Successful Children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220.
- McKay, M. T., Dempster, M., & Byrne, D. G. (2014). An examination of the relationship between self-efficacy and stress in adolescents: the role of gender and self-esteem. *Journal of Youth Studies*, 17(9), 1131-1151.
doi:10.1080/13676261.2014.901494
- McKay, M. T., Sumnall, H. R., Cole, J. C., & Percy, A. (2012). Self-esteem and self-efficacy: associations with alcohol consumption in a sample of adolescents in Northern Ireland. *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 19(1), 72-80.
doi:10.3109/09687637.2011.579585
- Muris, P. (2001). A brief questionnaire for measuring self-efficacy in youths. *Journal of Psychopathology and Behavioural Assessment*, 23, 145-149

- Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Trabzon: Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öksüz, Y., & Güven, E. (2014). The relationship between psychological resilience and procrastination levels of teacher candidates. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 116, 3189-3193. doi:10.1016/j.sbspro.2014.01.732
- Önder, A., & Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerin psikolojik sağlamlılığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi*, 23, 192-197.
- Özcan, B. (2005). *Anne babaları boşanmış ve anne babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Pritzker, S., & Minter, A. (2014). Measuring adolescent resilience: an examination of the cross-ethnic validity of the RS-14. *Children and Youth Services Review*, 44, 328-333. doi:10.1016/j.childyouth.2014.06.022
- Raufelder, D., & Ringeisen, T. (2016). Self-perceived competence. *Journal of Individual Differences*, 37(3), 159-167. doi:10.1027/1614-0001/a000202
- Richardson, G. (2002). The Metatheory of Resilience and Resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 21-37. doi:DOI: 10.1002/jclp.10020
- Richardson, J. W. (2008). From Risk to Resilience Promoting School-Health Partnership for Children. *International Journal of Educational Reform*, 17(1), 19-36.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the Face of Adversity: Protective Factors and Resistance to Psychiatric Disorders. *British Journal of Psychiatry*, 6(147), 598-611. doi:10.1192/bjp.147.6.598
- Rutter, M. (1987). Psychological Resilience and Protective Mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*(57), 316-331.
- Saakvitne, K. W. (1998). "Recreating Mother": commentary on Case Analysis. *American Journal of Orthopsychiatry*, 3(68), 443-446.

- Sagone, E., & Caroli, M. E. (2014). A Correlational Study on Dispositional Resilience, Psychological Well-Being, and Coping Strategies in University Students. *American Journal of Educational Research*, 7(2), 463-471. doi:10.12691/education-2-7-5
- Sarikaya, A. (2015). *14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki*. İstanbul: İstanbul Bilim Üniversitesi Psikolojik Anabilim Dalı.
- Schunk, D. H. (1989). Social Cognitive Theory and Self-Regulated Learning. B. J. Zimmerman, & D. H. Schunk içinde, *Self-Regulated Learning and Academic Achievement* (s. 83-110). New York: Springer New York.
- Schunk, D. H. (1991). Self-Efficacy and Academic Motivation. *Educational Psychologist*, 3(26), 207-231.
- Sheppard, J. A., & Kashani, J. H. (1991). The relationship of hardiness, gender and stress to health outcomes in adolescents. *Journal of Personality*, 59(4), 747-768.
- Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi*. Konya: Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Smorti, M. (2013). Sensation seeking and self-efficacy effect on adolescents risky driving and substance abuse. *Procedia- Social and Behavioural Sciences*, 140, 638-642. doi:10.1016/j.sbspro.2014.04.484
- Souza de, C. A., Rech, C. R., Anez, C. R., & Reis, R. S. (2013). Autoeficácia e atividade física em adolescentes. *Cadernos de Saúde Pública*, 10(29), 2039-2048. doi:10.1590/0102-311X00127312
- Taylor, E. E. (2014). *The correlation between self-efficacy and the academic success of students* (Cilt 474). Virginia: Liberty University Institution Of Counseling.
- Telef, B. B., & Karaca, R. (2011). Ergenlerin Öz-Yeterliklerinin ve Psikolojik Semptomlarının İncelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(16), 499-518.
- Telef, B. B., & Karaca, R. (2012). Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği; Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 169-187.

- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Turan, A. (2014). *Ergenlerde çocukluk örselenme yaşantıları ve yılmazlık düzeyinin algılanan sosyal destek açısından incelenmesi*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Turgut, Ö. (2015). *Ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin önemli yaşam olayları, algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı açısından incelenmesi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Updegraff, J., & Taylor, S. E. (2000). From Vulnerability to Growth: Positive and Negative Effects of Stressful Life Events. J. H. Harvey, & E. D. Miller içinde, *Loss and Trauma: General and Close Relationship Perspectives* (s. 3-28). London: Taylor & Francis Group LLC.
- Valois, R. F., Zullig, K. J., & Hunter, A. A. (2015). Association between adolescent suicide ideation, suicide attempts and emotional self-efficacy. *Journal of Child and Family*, 24(2), 237-248. doi:10.1007/s10826-013-9829-8
- Vardarlı, G. (2005). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin genel özyeterlik düzeylerinin yordanması*. İzmir: Sosyal bilimler Enstitüsü.
- Villasana, M., Alonso-Tapia, J., & Ruiz, M. (2016). A model for assessing coping and its relation to resilience in adolescence from the perspective of "person-situation interaction". *Personality and Individual Differences*, 98, 250-256. doi:10.1016/j.paid.2016.04.053
- Weber, M., Ruch, W., Littman-Ovadia, H., Lavy, S., & Gai, O. (2013). Relationships among higher-order strengths factors, subjective well-being, and general self-efficacy-The case of Israeli adolescents. *Personality and Individual Differences*, 55(2013), 322-327. doi:10.1016/j.paid.2013.03.006
- Werner, E. E. (1995). Resilience in Development. *Current Directions in Psychological Science*, 4(3), 81-85.

- Werner, E., & Smith, R. S. (2005). Resilience and recovery findings from the Kauai longitudinal study. *Research, Policy and Practice in Children's Mental Health, 19*(1), 11-14.
- Wolin, S. J., & Wolin, S. (1993). *The Resilient Self*. New York: Villard Books.
- Yan Li, S., Roslan, S., Abdullah, M. C., & Abdullah, H. (2015). Commuter families: parental readiness, family environment and adolescent school performance. *Contemporary Issues in Management and Social Science Research, 172*, 686-692. doi:10.1016/j.sbspro.2015.01.420
- Yardımcı Kayhan, F. (2007). *İlköğretim öğrencilerinde algılanan sosyal destek ile öz-yeterlik ilişkisi ve etkileyen değişkenlerin incelenmesi*. İzmir: Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yıldırım, F. & İlhan Ö. İ. (2010). Genel Özyeterlik Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi, 21*(4), 301-8
- Yılmaz, E., Yiğit, R., & Kaşaracı, İ. (2012). İlköğretim öğrencilerinin özyeterlilik düzeylerinin akademik başarı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12*(23), 371-388.
- Yılmaz, H., & Sipahioğlu, Ö. (2012). Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi. *İlköğretim Online, 11*(4), 927-944. 12 30, 2016 tarihinde <http://ilkogretim-online.org.tr/vol11say4/v11s4m6.pdf> adresinden alındı
- Yöndem, D. Z., & Bahtiyar, M. (2016, 04 15). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ve stresle baş etme. *the Journal Of Academic Social Sciences Studies, 45*, 53-62. doi:10.9761/JASSS3419
- Ze-Wei, M., & Zeng, W.-N. (2015). Gender Differences in Chinese adolescents' subjective well-being: the mediating role of self-efficacy. *Psychological Reports: Sociocultural Issues in Psychology, 116*(1), 311-321. doi:10.2466/17.07.PR0.116k15w2

EKLER

EK - 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcı;

Bu araştırma Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı'nda yapmakta olduğum yüksek lisans tez çalışmasına yöneliktir. Vereceğiniz cevaplar özyeterlik ve psikolojik dayanıklılık ile ilgili çalışmamın sonucuna ışık tutacağından dolayı formlarda yer alan ifadelere içtenlikle cevap vermeniz önem taşımaktadır. Elde edilen bilgiler sadece bu araştırma için kullanılacak olup ad ve soyad gibi kimlik bilgilerinize ilişkin bilgiler vermeniz gerekmemektedir.

Katkılarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Yeliz YAZICI

Yüksek Lisans Öğrencisi

1.Yaşınız....

2.Cinsiyetiniz: Kız() Erkek ()

3.Okulunuz:

4.Sınıfınız: 9.sınıf () 10.sınıf () 11.sınıf () 12.sınıf ()

5.Annenizin eğitim düzeyi:

Okumayazma bilmiyor() İlkokul() Ortaokul() Lise () Üniversite ve üstü ()

6.Babanızın eğitim düzeyi:

Okum yazma bilmiyor() İlkokul () Ortaokul () Lise() Üniversite ve üstü ()

7.Ailenizin ekonomik düzeyi : Kötü () Orta () İyi () Çok iyi ()

EK - 2. ERGEN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ

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 Hiç Uygun Değil
1	Ailem benimle gerçekten ilgilenir.	4	3	2	1
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					
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					
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	Sorunlarımı 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. ÖZ-YETERLİK ÖLÇEĞİ

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

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

	bir şeyi yaptıklarını ne kadar iyi anlatabilirsiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Kendinizi iyi hissetmediğinizde kendi kendinize moral vermede ne kadar iyisiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Okuldaki derslerin tümünü anlamayı başarma konusunda ne kadar iyisiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Komik bir olayı bir öğrenci grubuna ne kadar iyi anlatabilirsiniz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Diğer çocuklarla arkadaşlığınızı sürdürme konusunda ne kadar başarılısınız?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	Sizi rahatsız eden düşüncelerinizi bastırma konusunda ne kadar başarılısınız?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Herhangi bir sınavı geçme konusunda ne kadar başarılısınız?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21	Olması muhtemel şeyler için endişe etmeme konusunda ne kadar başarılısınız?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ÖZGEÇMİŞ

10.10.1987 tarihinde Artvin'in Yusufeli ilçesinde doğan Yeliz YAZICI, ortaöğretimini Artvin Anadolu Öğretmen Lisesi'nde tamamladı. 2008 yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi İngilizce Öğretmenliği Bölümü'nden mezun oldu. 2009 yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nde Yüksek Lisans Öğrenimine başladı. Lisans mezuniyetinden sonra Milli Eğitim Bakanlığı'nda çalışan YAZICI 2009 yılında iki ay boyunca çalıştığı Amasya Gümüşhacıköy Çok Programlı Lisesi'ndeki görevinden ayrıldı ve sonrasında Sinop Üniversitesi bünyesinde çalışmaya başladı. Halen Sinop Üniversitesi Gerze Meslek Yüksekokulu'nda Yabancı Dil Okutmanı olarak görev yapmaktadır.

İletişim Bilgileri:

Email : yaziciyeliz@gmail.com

Telefon : 0 546 217 64 36

