

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ERGENLERDE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN
YORDAYICISI OLARAK KENDİNİ SEVME VE ÖZ
YETERLİLİĞİN ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Merve SİNOP

İstanbul
Ocak-2020

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ERGENLERDE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN
YORDAYICISI OLARAK KENDİNİ SEVME VE ÖZ
YETERLİLİĞİN ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Merve SİNOP

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

İstanbul
Ocak-2020

ÖNSÖZ

Bu araştırmamızda, ÷lkemizdeki ortaöğretim seviyesinde bulunan öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarının, kendini sevmeye ve öz yeterlilikle olan rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Öğrencilerimizin psikolojik dayanıklılık seviyeleri, öz yeterlilik ve kendini sevmeye göz önünden bulundurulmuş olarak incelenmesi amaçlanmıştır. Tez çalışmamın her aşamasında yol gösteren ve büyük emeği olan saygı değer danışmanım Doç. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU'ya şükranlarımı sunar, teşekkür ederim.

Her kararında, her zaman olduğu gibi yüksek lisans ve tez sürecimde de yanımda olup beni destekleyen, ellerinden geldiğince maddi ve manevi olarak sağlayan abim Ahmet Yasin SİNOP, annem Zübeyde SİNOP ve babam Şerafettin SİNOP'a çok teşekkür ederim.

Her zaman her durumda desteklerini hissettiğim, birlikte iyi veya kötü birçok süreçten geçtiğimiz arkadaşlarıma ve üzerimde emeği olan diğer herkese tek tek teşekkür ederim.

Merve SİNOP
İstanbul-2020

ÖZET
ERGENLERDE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIN
YORDAYICISI OLARAK KENDİNİ SEVME VE ÖZ
YETERLİLİĞİN ROLÜ

Merve SİNOP

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez danışmanı: Doç. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

Ocak, 2020 - 88 Sayfa

Bu çalışmanın amacı psikolojik dayanıklılığın yordayıcısı olarak kendini sevmeye ve öz yeterliliğin rolünün incelenmesidir. Bu araştırma ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evreni 2018-2019 eğitim-öğretim yılında İstanbul ili Başakşehir ilçesindeki liselerde öğrenim görmekte olan öğrencilerden oluşmaktadır. Biri özel biri resmi olmak üzere iki Anadolu lisesinde yapılmıştır. Bu okullardan araştırmaya gönüllü olarak katılan 180 kız, 250 erkek toplam 430 öğrenci örneklem olarak alınmıştır. Araştırmada öğrencilere “Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Kendini Sevmeye ve Öz Yeterlilik Ölçeği” ile araştırmacının hazırladığı kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Araştırmada okul türü ve cinsiyetin psikolojik dayanıklılık, kendini sevmeye ve öz yeterlilik üzerindeki etkisini hesaplamak için ilişkisiz örneklem t testi, yaş ve sınıf düzeyinin psikolojik dayanıklılık, kendini sevmeye ve öz yeterlilik üzerindeki etkisini hesaplamak için varyans analizi ve Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Kendini sevmeye ve öz yeterliliğin psikolojik dayanıklılık üzerindeki rolünü hesaplamak için de çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin çoğunun anne babası sağ ve birlikte dir. Öğrencilerin içinde buldukları sınıf düzeyi değiştiğinde psikolojik dayanıklılık ve öz yeterlilik anlamlı bir farklılık göstermezken, kendini sevmeye anlamlı farklılık göstermiştir. Psikolojik dayanıklılık, öz yeterlilik ve kendini sevmeye ölçek puanları cinsiyet, yaş ve okul türüne göre anlamlı farklılıklar göstermediği bulunmuştur. Kendini sevmeye ve öz yeterliliğin psikolojik dayanıklılığı anlamlı bir şekilde yordadığı görülmekte, kendini sevmenin psikolojik dayanıklılık üzerinde daha önemli bir yordayıcı olduğu gözlenmektedir. Öğrencilerin içinde buldukları okul türü, cinsiyet ve yaş incelendiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Sonuç olarak; öğrencilerin kendini sevme ve öz yeterlilikleri onların psikolojik dayanıklılıklarını etkilemektedir.

Anahtar Kelimeler: Kendini Sevme, Öz Yeterlilik, Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık



ABSTRACT
THE EFFECT OF SELF LIKING AND SELF COMPETENCE AS
A PREDİCTOR OF PSYCHOLOGICAL RESİLİENCE IN
ADOLESCENTS

Merve SİNOP

Master, Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

January, 2020 - 88 Pages

The aim of this study was to investigate the relationship between self-liking and self-competence as a predictor of psychological resilience. The aim of this study was to determine the role of self-efficacy and self-efficacy as a predictor of psychological resilience. The population of the research consists of high school students studying in Başakşehir district of Istanbul province in 2018-2019 academic year. Since it is not possible to reach the entire universe, two Anatolian high schools, one of which is a private one, are selected. A total of 430 students, 180 females and 250 males, who volunteered to participate in the study were taken as the sample. In the study, “Adolescent Psychological Endurance Scale, Self-Liking and Self Competence Scale” and personal information form prepared by the researcher were applied to the students. The aim of this study was to determine the effect of self-liking and self-competence as a predictor of psychological resilience. In the study, unrelated samples t test was used to calculate the effect of school type and gender on psychological endurance, self-liking and self-competence, variance analysis and Tukey HSD multiple comparison test were used to calculate the effect of age and class level on psychological endurance, self-liking and self-competence. Multiple regression analysis was used to calculate the effect of self-liking and self-competence on psychological resilience.

Parents of the students participating in the research live together. While the level of psychological resilience and self-competence did not show a significant difference as the grade level of the students changed, self-liking showed a significant difference. When the type of school in which the students were located was examined, it was found that there was no significant difference. It was seen that the gender of the students did not make a significant difference. The age groups of the students were

determined to be close to each other. Self-liking and self-efficacy significantly predict psychological resilience, and self-love seems to be a more important predictor of psychological resilience. As a result; self-liking and self-competence of students affect their psychological resilience.

Key Words: Self-Liking, Self-Competence, Psychological Resilience in Adolescents



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xii
KISALTMALAR	xiii
BİRİNCİ BÖLÜM	
GİRİŞ	1
1.1.Problem	1
1.2. Amaç	4
1.3.Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Varsayımlar	5
1.5. Sınırlılıklar	6
1.6. Tanımlar	6
İKİNCİ BÖLÜM	
ERGENLİK PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK, BENLİK SAYGISI VE ÖZ	
YETERLİK.....	7
2.1.Ergenlik ve Ergen.....	7
2.1.1.Ergenliğin Tanımı ve Gelişimi.....	7
2.1.2.Ergenlikte Bedensel Gelişim.....	10
2.1.3.Ergenlikte Bilişsel Gelişim	11
2.1.4.Ergenlikte Ahlak Gelişimi	11
2.1.5.Ergenlikte Sosyal Gelişim.....	12
2.2.6.Ergenlikte Kişilik Gelişimi	12

2.2.Psikolojik Dayanıklılık	13
2.2.1.Psikolojik Dayanıklılığın Unsurları	14
2.2.1.1.Bağlanma	14
2.2.1.2.Kontrol.....	15
2.2.1.3.Meydan Okuma.....	15
2.2.2.Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler.....	15
2.2.2.1.Psikolojik Dayanıklılık ve Risk Faktörleri	16
2.2.2.2.Psikolojik Dayanıklılık ve Koruyucu Faktörler.....	17
2.2.3.Psikolojik Dayanıklılığa Sahip Bireylerin Özellikleri.....	19
2.2.4.Psikolojik Dayanıklılığın Sonuçları.....	19
2.3.Benlik Saygısı.....	20
2.3.1.Benlik (Kendilik/Self) Kavramı.....	20
2.3.2.Benlik Saygısı Kavramı.....	21
2.3.3.Benlik Saygısının Gelişimi.....	23
2.3.4.Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler.....	24
2.3.5.Yüksek Benlik Saygısı.....	25
2.3.6.Düşük Benlik Saygısı.....	26
2.4.Öz Yeterlik.....	27
2.4.1.Öz Yeterliliğin Tanımı.....	27
2.4.2.Öz Yeterlilik İnancı ve Önemi.....	27
2.4.3.Öz Yeterliliğin Kaynakları.....	29
2.4.3.1.Gerçekleştirilmiş Başarılı Deneyimler.....	29
2.4.3.2.Gözlenen Deneyimler (Davranış Modelleri).....	30
2.4.3.3.Sözlü İkna (Sosyal İkna).....	31
2.4.3.4.Fizyolojik ve Duygusal Durumlar.....	32
2.4.4.Ergen Öz Yeterliliği.....	32
2.5. Psikolojik Dayanıklılık İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	33
2.6. Benlik Saygısı İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	35
2.7. Öz Yeterlilik İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	36

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ	37
3.1.Araştırmanın Modeli	37

3.2.Evren ve Örneklem	37
3.3. Veri Toplama Araçları	39
3.3.1.Kişisel Bilgi Formu.....	40
3.3.2.Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (EPDÖ).....	40
3.3.3.Kendini Sevme ve Öz Yeterlilik Ölçeği (KSÖYÖ).....	41
3.4. Verilerin Analizi.....	43

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI.....	45
4.1. Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı Bulgular.....	45
4.1.1.Psikolojik Dayanıklılık.....	45
4.1.2.Kendini Sevme ve Öz Yeterlilik.....	46
4.2.Demografik Özelliklerin Psikolojik Dayanıklılık, Kendini Sevme ve Öz Yeterlilik Üzerindeki Etkisi.....	47
4.2.1.Cinsiyet.....	47
4.2.2.Okul Türü.....	48
4.2.3.Sınıf Düzeyi.....	49
4.2.4.Yaş.....	53
4.2.5.Ders Çalışma Saati.....	56
4.2.6.Kardeş Sayısı.....	57
4.3.Kendini Sevme ve Öz Yeterliliğin Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi.....	59

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ.....	61
5.1.Tartışma.....	61
5.2.Sonuç ve Öneriler.....	66
KAYNAKÇA.....	69
EKLER.....	79
ÖZGEÇMİŞ.....	88

TABLO LİSTESİ

Tablo 3.1: Katılımcıların Cinsiyet, Sınıf, Yaş, Okul Türü, Ders Çalışma ve Sınıf Geçme Özelliklerine Göre Dağılımı.....	38
Tablo 3.2: Katılımcıların Aile Özelliklerine Göre Dağılımı	39
Tablo 3.3: Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutları.....	40
Tablo 3.4: Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Bulguları.....	41
Tablo 3.5: Kendini Sevme ve Öz Yeterlilik Ölçeği Alt Boyutları.....	42
Tablo 3.6: Kendini Sevme ve Öz Yeterlilik Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Bulguları.....	42
Tablo 3.7: Araştırma Bulgularının Tespitinde Kullanılan Analizler.....	43
Tablo 3.8: Verilere Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	44
Tablo 4.1: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Genel ve Alt Boyut Ortalamaları.....	45
Tablo 4.2: Kendini Sevme ve Öz Yeterlilik Ölçeği Alt Boyut Ortalamaları.....	46
Tablo 4.3: KSÖYÖ Öz Yeterlilik Alt Boyutu Madde Ortalamaları.....	46
Tablo 4.4 Cinsiyetin Psikolojik Dayanıklılık, Kendini Sevme ve Öz Yeterlilik Üzerindeki Etkisi.....	48
Tablo 4.5: Okul Türünün Psikolojik Dayanıklılık, Kendini Sevme ve Öz Yeterlilik Üzerindeki Etkisi.....	49
Tablo 4.6: Sınıf Düzeyinin Psikolojik Dayanıklılık, Kendini Sevme ve Öz Yeterlilik Üzerindeki Etkisi.....	50
Tablo 4.7: Sınıf Düzeyinin Kendini Sevme Üzerindeki Etkisine Yönelik Çoklu Karşılaştırma (Post-Hoc) Bulguları.....	51
Tablo 4.8: Sınıf Düzeyinin Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutları Üzerindeki Etkisi.....	52
Tablo 4.9: Sınıf Düzeyinin Mücadele Azmi Üzerindeki Etkisine Yönelik Çoklu Karşılaştırma (Post-Hoc) Bulguları.....	53
Tablo 4.10: Yaşın Psikolojik Dayanıklılık, Kendini Sevme ve Öz Yeterlilik Üzerindeki Etkisi.....	54
Tablo 4.11: Yaşın Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutları Üzerindeki Etkisi.....	55
Tablo 4.12: Ders Çalışma Saatinin Psikolojik Dayanıklılık, Kendini Sevme ve Öz Yeterlilik Üzerindeki Etkisi.....	56

Tablo 4.13: Kardeş Sayısının Psikolojik Dayanıklılık, Kendini Sevme ve Öz Yeterlilik Üzerindeki Etkisi.....	58
Tablo 4.14: Kendini Sevme ve Öz Yeterliliğin Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi.....	59

ŞEKİLLER LİSTESİ

İKİNCİ BÖLÜM

Şekil 2.1: Gerçek Benlik ve İdeal Benliği Belirleyici Sorular.....	22
Şekil 2.2: Öz Yeterlilik İnancı Mekanizması.....	29

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Şekil 3.1: Araştırma Modeli	37
-----------------------------------	----

KISALTMALAR LİSTESİ

SPSS	: (Statistic Packets For Social Seciencies) Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi
KSÖYÖ	: Kendini Sevme ve Öz Yeterlilik Ölçeği
EPDÖ	: Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği
AFA	: Açımlayıcı Faktör Analizi



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi, araştırmanın konusuyla ilgili kuramsal çerçevesi, araştırmanın amacı, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve araştırmayla ilgili gerekli tanımlar yer almaktadır.

1.1.Problem

Ergenlik, çocukluk ve yetişkinlik dönemi arasında kalan, bireyin fiziksel olarak büyümesinin yanı sıra, zihinsel, sosyal ve psikolojik açıdan olgunlaştığı ve geliştiği bir dönemdir. Yaşlıları ile daha olgun bir ilişki kurmak, bedensel özelliklerini kabul etmek, topluma uyum sağlamak, ebeveynlerinden ve diğer yetişkinlerden duygusal bağımsızlıklarını gerçekleştirmek, evliliğe, yaşama hazırlanmak, ahlak ve değerler sistemine sahip olmak gibi değişimler ergenlerin başlıca görevleri arasında yer almaktadır (Havighurst,1972). Yaşanan bu değişimlerin yanı sıra birçok sorunla yüzleştiği ve kişilik gelişiminin şekillenerek yaşam tarzını belirlediği kritik bir dönemdir. Bu kritik dönemde ergen ancak kendisine sevgi, saygı, şefkat, destek ve anlayış gösterilen bir ortamda sağlıklı bir kişilik yapısı geliştirerek, toplumdaki yerini alabilir (Sarıkaya, 2015: 13-16). Ergenlerin bu dönemde sağlıklı kişilik yapısı geliştirebilmeleri için öz yeterliklerinin farkında olmaları gerekmektedir.

Bir başarıyı gerçekleştirebilmek için gereken ölçüde tutum ve beceriye sahip olmak yeterlilik olarak açıklanmaktadır. Öz yeterlik ise kişinin gerçekleştirmek istediği performans düzeyine ulaşabilmesini sağlayacak olan eylemleri düzenlemesiyle ilgili kişisel inancıdır. Bireylerde öz yeterlik inancının bulunması kişisel hayatlarında sergilemiş oldukları eylemleri davranışa dönüştürebilmelerinde, sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmalarında, kendilerine zarar veren kötü sağlık alışkanlıklarından uzaklaşmalarında etkili olmaktadır. Davranış ve davranış değişikliklerinin temel belirleyici olan öz yeterlik inancı, istenilen davranışı başarmada tek başına yeterli olmasa da bireyin bir sorunla karşılaştığında ne kadar çaba harcayacağını ve ne kadar süre bu sorunla yüz yüze kalabileceğini belirler (Coşkun, 2018: 1-2).

Bireyin sorunlar karşısında sergilediği dolaylı ya da doğrudan çözüm yollarıyla kazandığı deneyimler kişinin öz yeterlik inanç düzeyini etkilemektedir. Özellikle ergenlik dönemindeki bireylerin öz yeterliliklerinin farkına varması, kendilerini ve

yeteneklerini keşfetmelerine, değişimlerle yüzleşip başa çıkabilme gücü kazanmalarına yardımcı olmaktadır. Ergenlik dönemindeki bireylerde öz yeterlik kavramı daha çok; öz bakım, sigara-alkol kullanımı, sağlık bakım alışkanlıkları, sergilemiş oldukları fiziksel aktivite düzeyleriyle ilgili alanlardaki ilişkileri belirlemek amacıyla araştırılmıştır fakat ergenlik dönemindeki bireylerin gelişiminde önemli bir yer tutan öz yeterlilik, bireylerin psikolojik dayanıklılığını da etkilemektedir.

Genel olarak öz yeterlik ile ilgili araştırma bulgularına bakıldığında öz yeterliliği yüksek olanların başarılı oldukları (Bilge ve ark. 2014; Kaya ve Bozdağ, 2016; Rahimi ve Abedini; 2009) kız öğrencilerin öz yeterlik düzeylerinin daha yüksek olduğu (Şener ve Erol, 2017), öz yeterlik algısı ile mesleğe dönük tutum arasında pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Demirtaş, ark, 2011).

Öz yeterlik ile ilişkili birçok değişken söz konusudur. Bu çalışmada öz yeterlik ile ilişkisi olduğu düşünölen dayanıklılık bu çalışmanın bir diğer değişkenidir.

Dayanıklılık, olumsuz durumlar içindeyken stresle başa çıkabilmek için bireyin sergilediği olumlu içsel ve dışsal uyumu tanımlamak için kullanılmaktadır. Birey yaşadığı hayatın zorluklarıyla yüzleştiğinde dirençli olma ihtiyacı hisseder. Problemlerle mücadele ederken, hayatın getirdiği zorunlu değişimlerle başa çıkmak için sergilediği, bireyin yaşamına devam etmesini sağlayan bireysel kuvvete dayanıklılık denir. Psikolojik dayanıklılık, stresin olumsuz etkilerini azaltan ve gerginliği önleyen bir kişilik özelliğidir (Sarıkaya, 2015: 13-16).

Koç-Yıldırım (2014: 90-96) tarafından yapılan çalışmaya göre kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile erkek öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Bulunan bu farklılığın kız öğrencilerin lehine olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Psikolojik dayanıklılığı gelişmiş olan bireyler, hayatlarında karşılaştıkları sorunlarla daha iyi başa çıkabilmekte ve kontrol edebilmektedirler. Bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri arttıkça gelecek beklentileri de artmaktadır (Aktaş, 2016: 61-65). Ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri onların öznel iyi oluşlarını da etkilemektedir. Psikolojik dayanıklılık seviyesi yükseldikçe kişilerin öznel iyi oluş seviyeleri de yükselmektedir (Akdoğan, 2017: 79-86).

Tanımlar göz önüne alındığında, psikolojik sağlamlık, hastalıklardan, psikolojik sorunlardan, olumsuz yaşantılarında ya da stresten çabuk bir şekilde kurtulabilme, iyileşme ve kendini toparlayabilme gücü olarak tanımlanabilir (Doğan, 2015).

Bireylerde psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük olduğu zamanlarda toplumdan uzaklaşma ve değişiklikler karşısında direnç gözlemlenir. İnsanların kendilerini iyi ya da kötü olarak değerlendirme şekilleri de bu durumu etkilemektedir.

Psikolojik dayanıklılık ile ilişkili birçok değişken bulunmaktadır. Bu araştırmada psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi olduğu düşünölen kendi sevme çalışmanın diğer bir değişkenidir.

Kendini sevme, insanın kendisini iyi veya kötü olarak değerlendirmesidir. Genel bir özellik olarak, kişinin sosyal öneme sahip bir birey olarak sürekli ve bütün değer duygusuna karşılık gelmektedir (Taner, 2019: 29-30). Olgun kendini sevme duygusu, öncelikle bireyin kendisine yüklediği sosyal değere dayanır (Taner,2019: 29-30). Bireyler, kendi değer yargılarını benimserken, başka insanların “kendini sevme” gücünü etkileme oranları azalmaktadır.

Özkan (1994: 6-8), tarafından yapılan araştırma sonucunda benlik saygısı ve yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Lise öğrencilerinde yapılan araştırma sonucuna göre benlik saygılarının ailelerinin demografik durumuyla ilgili olduğu sonucuna ulaşmıştır (Erbil, Divan ve Önder 2006; Aktaş,2011). Öğrencilerin kardeş sayıları, anne baba eğitim düzeyleri, ailenin tutumları bireylerin benlik saygılarını etkilemektedir. Anne ve babalarının bireylere karşı sergiledikleri ebeveyn tutumları bireyin benlik saygısını etkilemektedir. Demokratik tutumla yetişen bireylerin benlik saygısı farklı tutum ve davranışlarla yetiştirilen bireylere oranla daha yüksek olduğu görölmüştür (Zakeri ve Karimpour, 2011; Troshikinaa ve Manukyan 2016).

Ergenlik dönemindeki bireyler, başkalarının değerlendirmelerinden çok kolay etkilenmektedirler. Usta (2017: 47-55) tarafından yapılan araştırma sonucunda algılanan anne-baba tutumlarının ergenlerin benlik saygısını anlamlı derecede yordadığı ortaya konmuştur. Kaynağın asıl niyetini incelerken kişinin jest ve ifade gibi birçok anlamını değerlendirir. Üstelik değerlendirici mesajların gerçek olduğunu algılamış olsa bile, daha büyük çocuklar sıklıkla değerlendirmenin geçerliliğinden şüphe duyarlar (Taner,2019: 29-30). Onları kendi sosyal başarımlarını doğru yansıtmamalarına veya kaynağın ilgisizliğine bağlarlar.

Ergenlik dönemi, doğumdan ölüme kadar sürekli gelişmekte olan bireyin en önemli gelişim dönemlerindedir. Bu dönemde bireylerin yapmış olduğu tercihler gelecekteki yaşamlarını iyileştirebileceği gibi tam tersi bir sonuçta doğurabilir.

Bu nedenle araştırmanın problemi, psikolojik dayanıklılığın yordayıcısı olarak kendini sevme ve öz yeterliliğin etkisi olarak belirlenmiştir.

1.2. Amaç

Çalışmanın temel amacı, psikolojik dayanıklılığın yordayıcısı olarak kendini sevme ve öz yeterliliğin rolünün incelenmesidir.

Bu durumda araştırmanın temel amacına yönelik olarak aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır.

1. Kendini sevme, Öz yeterlik ve psikolojik dayanıklılık ölçeklerinin betimsel istatistikleri hangi düzeydedir?
2. Öğrencilerin Kendini Sevme ve Öz Yeterlik Ölçeği puanlarının okul türü, cinsiyet, yaş, ders çalışma saati, kardeş sayısı ve sınıf düzeyleri durumlarına göre gruplar arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?
3. Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının okul türü, cinsiyet, yaş, ders çalışma saati, kardeş sayısı ve sınıf düzeyleri durumlarına göre gruplar arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?
4. Kendini Sevme ve Öz Yeterlik ölçeğinin alt boyutları psikolojik dayanıklılığı anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.3.Araştırmanın Önemi

Bireyler içinde bulunduğumuz dönemde, her şeyin çok hızlı deneyimlenip tüketilmesiyle ilgili problemlerle karşılaşmaktadır. Özellikle ortaöğretim öğrencileri içinde buldukları ergenlik döneminde birçok uyum sorunu yaşamaktadır. Aile, okul ve arkadaşların yeri ergenin bu dönemde yaşadığı karmaşada önemlidir. Ergenin bu karmaşaya uyum sağlayabilmesi kişisel özelliklerine ve sosyal çevreye göre değişkenlik göstermektedir (Kurtoğlu,2019). Bireylerin bu dönemde yaşadığı değişim ve gelişimler onların hayata karşı iyi oluşunu ve psikolojik dayanıklılığını etkilemektedir. Bireyler ihmal, istismar, şiddet, boşanma gibi deneyimler ile karşılaşabilmektedir. Bu sorunlarla nasıl yüzleştikleri, stresle ya da travmalarla nasıl başa çıktıkları onların psikolojik dayanıklılıklarıyla etkili olabilmektedir.

Birey içinde bulunduğu bu güç durumla yüzleşirken yanlarında ona destek olan insanlar olduğunda daha cesurca adımlar atabilir. Hayata karşı adımlarını daha güvenli

atabilirler. Fakat bazen bireyler, ihtiyaç duydukları bu güven ortamını bulamazlar. Yaşadıkları zorluklarla kendi başlarına, destekleri olmadan yüzleşmek, savaşmak durumunda kalırlar ve bu durumda sabırlı olmak, ümitli davranmak onlar için daha zordur. Yaşadıkları bu zorluklarla baş etme güçlerini kendilerinden almak durumunda kalabilmektedirler. Bu sebeple ergenlerin kendilerini sevme ve öz yeterliliklerinin psikolojik dayanıklılıklarına etkisinin araştırılması, başarısızlık, doğru karar verememe, iletişimsizlik, sorumluluk alamama gibi birçok konuda sorun olan ve gittikçe yaygınlaşan durumlarla ilgili bizlere yol gösterecektir.

Psikolojik dayanıklılık insanların hayatta başarılı olması, sorunlarıyla mücadele etmesi, problemleri çözebilmesi, öz yeterliliğinin artırılması, kendini mutlu hissetmesi açısından çok önemlidir. Bu bağlamda öğrencilerin psikolojik dayanıklılığıyla ilişkili olabilecek, bunları etkileyebilecek değişkenlerin ortaya koyulması önemli görülmektedir. Bu araştırmada öz yeterlilik ve kendini sevmenin dışında demografik özelliklerin de psikolojik dayanıklılıkla ilişkisi ortaya konularak özellikle okullarda çalışan rehber öğretmenlere, annelere ve babalara, öğrencilerinin ve çocuklarının psikolojik dayanıklılığını artırma konusunda neler yapılabileceğiyle ilgili araştırma bulgularının önemli yönlendirmelere neden olacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte psikolojik dayanıklılık son yıllarda sıklıkla çalışılan bir konu olmakla birlikte bu konuda çalışmaların artırılması, öğrencinin psikolojik dayanıklılığını arttırmak açısından önemli görülmektedir. Bu bağlamda bu araştırma, elde ettiği sonuçları itibarıyla bu konuda çalışma yapacak araştırmacılara yol gösterici olacağı, bu değişkenle ilgili farkındalık oluşturacağı düşünülmekte bu da araştırmanın önemli göstergelerinden birisidir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, çeşitli değişkenler açısından ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkilemekte olan faktörlerin neler olduğunun belirlenmesine yardımcı olacaktır.

1.4. Varsayımlar

Bu çalışmanın varsayımları aşağıdaki gibi sıralanmıştır.

1. Kullanılan Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Kendini Sevme ve Öz Yeterlilik Ölçeğinin geçerli ve güvenilir sonuçlar verdiği varsayılmıştır.
2. Araştırma için seçilen örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
3. Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçme araçlarına içtenlikle cevapladıkları

varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

Bu çalışma açısından sınırlama oluşturan bazı hususlar aşağıda sıralanmıştır.

1. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarından edinilen bilgiler, öğrencilerin bu ölçeklere verdiği samimi cevaplarla ve ölçeklerin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
2. Araştırmada, kendini sevme ve öz yeterlilik ve ergen psikolojik dayanıklılığı ile ilgili varılan yargılar şimdiye kadar yapılan araştırmaların sonuçları ile sınırlıdır.
3. Bu araştırmadan elde edilen bulgular araştırmaya katılan öğrenciler ile sınırlıdır.
4. Çalışma 2018-2019 eğitim ve öğretim yılı ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Psikolojik Dayanıklılık: Stresin olumsuz etkilerini azaltan ve gerginliği önleyen bir kişilik özelliğidir (Sarıkaya, 2015).

Benlik Saygısı: İngilizce karşılığı “self esteem” olan benlik saygısı öz değerlik, kendilik saygısı, özgüven ve öz saygı anlamına gelmektedir (Kurtoğlu,2019). Öz yeterlilik ve kendini sevme olarak iki alt boyutu bulunmaktadır.

Öz Yeterlilik: “Bireyin belli bir performansı göstermek için gerekli etkinliği organize edip, başarılı olarak yapma kapasitesine duyduğu inanç” olarak ifade edilmektedir (Bandura, 1997).

Kendini Sevme: Benlik saygısının bir alt boyutudur. Diğerlerinin kişi hakkında olumlu bakışının içselleştirilmiş duyusunu temel alan benlik değeri yargısıdır (Taner, 2019).

İKİNCİ BÖLÜM

ERGENLİKTE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK, BENLİK SAYGISI VE ÖZ YETERLİK

Bu bölümde, araştırmanın kuramsal çerçevesini oluşturan ergenlik ve ergen, psikolojik dayanıklılık, benlik saygısı ve öz yeterlik kavramları ile ilgili bilgiler verilmiştir.

2.1. Ergenlik ve Ergen

2.1.1. Ergenliğin Tanımı ve Gelişimi

Ergenlik kavramı, köken olarak yetişkinlik dönemine doğru büyüyen anlamına gelen Latince “Adolescere” kelimesinden türeyen İngilizce’de “Adolescence” kelimesinin anlam karşılığı olarak Türkçe’de kullanılmaktadır. Genel olarak ergenlik, bireylerin yaşamsal olarak geçirdikleri sürekli gelişim ve değişim süreçlerinde çocukluk ve erişkinlik arasında yer alan dönemi ifade etmektedir. Bu yönüyle çocukluk döneminden yetişkinlik dönemine ilk adım atıldığı en önemli gelişim evresini içermektedir. Bu evrenin başlangıç ve bitiş yaşları ile ilgili olarak kesin bir yaş sınırlaması yapılamamakla beraber, genel olarak bu evre 10-11’li yaşlardan başlayıp, 18-19’lu yaşlara kadar yoğun olarak devam eden bir fiziksel gelişimi kapsamaktadır. Bazı uzmanlara göre ise bu dönem; erken ergenlik (10-11 yaşlarından itibaren başlar) ve geç ergenlik (16-17 yaşlarından itibaren başlar) dönemleri olmak üzere iki alt grupta tanımlanmaktadır (Steinberg, 2007: 21).

Ergenlik dönemi, yetişkinlik öncesinde bireyin, psikolojik ve sosyal davranışlarında, biyolojik ve zihinsel becerilerinde meydana gelen gelişim ve değişimlerin sonucunda oluşan iç çatışmalar ve huzursuzlukların yoğun olarak yaşandığı gergin bir süreci kapsamaktadır (Sayar ve Dinç, 2008: 122). Ergenlik döneminde bireylerde meydana gelen hormonal değişikliklere bağlı olarak, fizyolojisinde gelişimler, kişilik ve ruhsal yapıda dalgalanmalar, aile fertleri, akranları ve karşı cinsle olan ilişkilerinde düzensizlikler ve dengesizlikler görülmektedir (Dinçer, 2008: 3; Sayıl, vd., 2002: 48).

İnsanların yaşamsal sürecinde ergenlik dönemi, fiziksel yapılarında ve zihinsel düşüncelerinde belirgin değişimlerin gözlemlendiği en önemli dönemdir. Bireylerde meydana gelen bu değişimlere bağlı olarak yeteneklerinde, yakın veya uzak çevre ile olan etkileşimlerde ve kişiler arası ilişkilerde de belirgin farklılıklar gözlenmektedir. Ergenlik döneminde bireyselliğin fark edilmesini isteyen kimlik geliştirme çabalarının arttığı, gelişen yetenek ve potansiyelleri ile tutarlı olarak başkalarından farklılık hissinin yoğunlaştığı görülmektedir (Bee ve Boyd, 2009: 881-884; Yalom, 2008: 23). Ergenlik dönemine erken veya geç girmesi bireylerin bu süreçteki yaşantılarında belirgin etkiler bırakmaktadır. Bu tipteki ergenler, akranlarına kıyasla stres düzeylerinin ve depresyonlarının daha fazla olması sonucu davranışlarda tutarsızlıklar, ailesi ve çevresiyle iletişimde sık sık problemler yaşamaktadırlar (Yöndem ve Güler, 2007: 2-10).

Ergenlik döneminde akranlarına göre daha geç olgunlaşan gençlerin fiziki görünümündeki ortaya çıkan farklılıklar, onların iç dünyalarında ve davranışlarında karamsarlıklar oluşmasına neden olmaktadır. Bu ergenlerin yaşadığı olumsuzlukların sonucunda çevresinden sıklıkla dışlanmasının arttığı izlenmektedir. Ancak geç olgunlaşan ergenlerin, fiziki ve sosyal eksiklerini düzeltmek amacıyla çeşitli sportif, kültürel ve eğitim faaliyetlerine katılmaları neticesinde kendilerinin akademik ve bireysel başarılarının gelişiminde önemli farkındalıklar kazandıkları da görülmektedir. Bu gelişimi gösteren ergenlerin ileriki yaşamlarında da daha verimli ve mutlu bir hayat sürdükleri gözlenmektedir (Santrock, 2012: 16).

Ergenlik döneminde akranlarına göre daha erken olgunlaşan gençler, bedensel görünüm ve özelliklerinin hızla değişerek belirginleşmesine bağlı olarak ailesi ve çevresiyle problemlerle karşılaşmaktadırlar. Bunun yanında erken olgunlaşan ergenler, kız ve erkek cinsiyetlerde olmasına bağlı olarak farklı şekillerde problemlerle karşılaştıkları ve bu problemlere yönelik farklı şekillerde tepki ve strateji izledikleri görülmektedir. Bu yönüyle aile fertleri ve öğretmenlerin inışli ve çıkışlı zorluklarla ergenlik dönemini yaşayan gençlere bu dönemlerinde rehberlik etmeleri onların ileriki yaşamlarına daha iyi hazırlanmaları için büyük önem taşımaktadır (Bee ve Boyd, 2009: 881-884).

Ergenlerin erken ergenlik döneminde anne-babalarına ve diğer aile bireyelerine karşı bağımsız olmayı amaçlayan, çatışmaya dayalı olumsuz ve uyumsuz davranışlar gösterdiği görülmektedir. Ergenliğe erken giren bireyeler ailesine ve çevresine karşı

kendisini yetişkin kimliğe sahip bir kişi olarak kabul ettirme davranışlarını dayatırlar. Bu durum sıklıkla ergen ile anne-baba ve diğer aile fertleri arasındaki çatışmaların büyüyerek artmasına neden olmaktadır. Yine bu dönemde arkadaşları ile sürekli eğlenme ve zaman geçirme isteği ile okul sorumlulukları arasında ikilemede kalan bireylerin okula devamda ve akademik gelişim düzeylerinde düşüşler olabilmektedir (Sayar ve Dinç, 2008: 123).

Ergenlik döneminde her bireyde farklı düzeylerde olmakla birlikte ergenlerin; duygusal taşkınlık ve coşkun davranışlar, şahıslardan ve olaylardan çabuk etkilenme veya tepki gösterme, orantısız tutumlar, ilişkilerde çabuk başlanıp ve bitirme durumu, çevresinin ilgisini çekme ve sosyal ortamlarda öne çıkma gayretleri gibi davranışları gösterdikleri izlenmektedir. Bu yönüyle ergenler “ben” kişilik imajlarını düzelttikçe, davranış ve tutumları olgunlaştıkça bu dönemin sıkıntılarının da giderek azalacağı öngörülmektedir (Yavuzer, 2009: 244).

Ergenler bu dönemde sıklıkla anne-babadan özerk olma isteği içerisinde bulunurlar. Bu özerk olma isteğine bağlı olarak ergenlerin sergilediği tutum ve davranışların ailesi ile olan çatışmalarda artışlara neden olduğu görülmektedir. Ayrıca ergenlerin arkadaş çevresiyle olan iletişim ve birlikteliklerinin önem kazanması da aile ilişkilerinin olumsuz etkilenmesinde etkili olmaktadır. Bu nedenlerle özellikle anne ve babanın çocuklarıyla ergenlik öncesi dönemlerinde başlamak üzere yakın ve diyaloga dayalı sağlıklı bir ilişki kurması, çocuklarının ergenlik dönemindeki davranışlarının, sosyal gelişiminin ve akademik başarısının daha sıkıntısız şekilde geçmesinde etkili olacaktır (Arı, 2002: 44; Erikson, 1968).

Bireylerin çocukluklarından itibaren devam eden kimlik gelişiminde ergenlik dönemleri en önemli aşamayı oluşturmaktadır. Kişisel kimliğin oluşmasında ergenlik evresinde yaşanan başarısızlık ve sorunlar, bireylerde davranış bozukluklarına, kişilik ve rol karışıklıklarına, özgüvenlerinin azalmasına ve sürekli dışlanma duygusu içinde bulunmalarına neden olabilmektedir. Bu yönüyle bireyler, ergenlik sürecinde ailesi ve çevresi ile olan ilişkilerinde sıkıntılı ve başarısız olması durumunda kimlik bilincinde başarısızlıklar oluşmakta ve bireyde rol karışıklığı duygusu meydana gelebilmektedir (Cloutier, 1982: 889; Deniz, 2008: 75).

Bireyler ergenlik döneminde; “ben kimim ve ilerde ne olacağım?”, “bende meydana gelen değişimler nedir?”, “ailem içinde yerim nedir?”, “benden beklenen doğru tutum

ve davranışlar nedir?” gibi pek çok soruya doğru cevaplar bularak kendisine başarılı bir yol haritası çizebilirse yaşayabileceği kimlik karmaşasını en aza indirmiş olacaktır. Sonuç olarak ergenlik dönemini başarıyla atlatan bireyler, fizyolojik, ruhsal ve sosyal olarak iyi bir gelişim elde ederek, ileriki yaşlarda yetişkinler arasında başarılı bir kimlik ve statüye ulaşabilmektedir (Eryüksel, 1987: 10-15; Gündoğdu ve Zeren, 2004: 58).

2.1.2. Ergenlikte Bedensel Gelişim

Ergenlik dönemi ülkemizde halk arasında çoğunlukla “buluğ çağı” şeklinde tanımlanmaktadır. Bu dönemde ergenlerin, vücudunda özellikle burnu ve elleri başta olmak üzere pek çok organlarının büyüüp, belirginleştiği bir süreç yaşanmaktadır. Ayrıca ergenlik döneminde bireylerin vücutlarında üreme için gerekli organlarda ve hormonal yapıda meydana gelen değişimler onlarda önemli etkiler bırakmaktadır. Yine bu dönemde ergenlerin akli ve düşünce yapısında olgunlaşmaların artmasıyla birlikte, olay ve kişileri kendine göre değerlendirmesinde daha çok hissi ve duygusal kararlar verdikleri gözlenmektedir (Kaşıkçı, 2014: 4).

Ergenlerin bedensel gelişimlerinde ailelerinin genetik özellikleri ve yetiştikleri çevreye bağlı olarak kendi hem cinsleri arasında belirgin farklılıklar oluşabilmektedir. Bireylerde ergenlik döneminde görülen değişimler iki gruba ayrılabilir. Birinci grupta meydana gelen fiziksel değişimler, bireyin üremeye yönelik biyolojik değişimdir. İkinci grupta ise bireyin tüm vücut yapısı ve ölçülerinde oluşan belirgin değişimlerden oluşmaktadır. Kız çocuklarının ergenlik dönemindeki fiziksel gelişimi erkek çocuklarına göre daha erken yaşlarda başlamasından ötürü ergenlik dönemleri daha uzun sürmektedir. Ayrıca bulunulan coğrafi konuma bağlı olarak çevresel iklim özellikleri de bireylerin ergenlik başlangıç yaşı ve süresinde önemli rol oynamaktadır. Örneğin ekvatora yakın sıcak iklimin görüldüğü enlemlere yaşayan bireylerin orta ve soğuk enlemlerde yaşayanlara göre çok daha erken yaşlarda ergenliğe girdikleri görülmektedir (Çuhadaroğlu, vd., 2004: 42).

2.1.3. Ergenlikte Bilişsel Gelişim

Bireyler, yaşamsal süreçlerinde çocukluk evresinde çoğunlukla somut düşünce yapısında gelişim gösterirler. Ergenlik dönemine girdiğinde ise ergenlerin somut düşüncedeki gelişim yerine, olayların nedenlerini araştırmaya yönelik düşünce biçimi olan soyut düşüncelerin gelişimine daha çok yoğunlaştıkları görülmektedir. Buna göre ergenler karşılaştıkları problemleri deneme yanılma ile çözmek yerine sistematik bir yaklaşım uygulayarak çözmeye çalışırlar. Ayrıca ergenler, başkalarının görüş ve düşüncelerinden ziyade olayların arkasındaki nedenleri ve etkenleri anlamaya ve çözmeye yönelik sistematik düşünce şekliyle hareket ederler (Kaşıkçı, 2014: 5).

Ergenlikte bireyler soyut düşünmede, gerçeklik ve olasılık arasındaki ilişkiyi de göz önünde bulundururlar. Nitekim gerçekleşen bir olayın olağan olarak oluşmuş veya oluşabilecek olmasından öte, bu olayın şans eseri meydana gelebildiğini de düşünürler. Ayrıca soyut işlemci ergenler, ürettikleri olası hipotetik-varsayımlı düşünce metodolojisinde çoklu değişkenleri birleştirilmiş bir halde değerlendirmeye veya olay üzerindeki etkileşimli faktörleri çok yönlü olarak düşünüp bilişsel olarak değerlendirmeye de çalışırlar (Gander ve Gardiner, 1993:140).

2.1.4. Ergenlikte Ahlak Gelişimi

İnsanların içinde yaşamlarını sürdürdükleri toplumda uymak zorunda oldukları kuralların, iyi ve doğru davranışların bütününe ahlak denilir. Ahlak kuralları ve bir davranışın doğru veya yanlış olması, toplumlara ve bireylerin kişisel düşüncelerine göre değişebilmektedir. Bireyler, genel olarak yaşadıkları toplum içerisinde küçük yaşlardan itibaren ortaya konan ahlak kurallarını benimseyip, bu kuralları uygulayarak ahlaki bir gelişim kazanırlar. Bireylerin gelişim süreçlerinde edindikleri bu ahlaki gelişim aynı zamanda toplumsal hayatın bir düzen içinde bozulmadan devamlılığını sağlamaktadır (Köse, 2015: 12).

Ergenler buldukları toplum içinde kendilerine ait bir kimlik oluşturarak kişisel ahlaki statülerini geliştirme sürecindedirler. Buna göre ergenler, içinde buldukları kritik yaş döneminde, tutum ve davranışları iyi veya kötü olarak düşünüp değerlendirerek doğru ahlaki davranışları oluşturma gayreti gösterirler. Bu nedenle bireylerin yetişkinlik öncesindeki ergenlik döneminde doğru kurallar üzerine oturtulmuş bir ahlaki gelişim kazanmaları çok önemlidir (Çağdaş ve Seçer, 2002: 29).

2.1.5. Ergenlikte Sosyal Gelişim

Bireylerin içinde yaşadığı toplum tarafından kabul edilebilir şekilde tutum ve davranış göstermesini öğrenme biçimine sosyal gelişim denilir. Sosyal gelişim süreci bireylerin doğumundan sonra aile fertleriyle kurduğu iletişimlerle başlar. Sonrasında bireyin yaşının ilerlemesiyle beraber çevresi de büyüdükçe sosyal gelişimi artırır. Bu süreç bireyin toplum tarafından kabul edilebilir şekilde davranmayı öğrenmesine kadar devam etmektedir (Kaşıkçı, 2014: 7).

Ergenlik döneminde bireyler; gelişen kimlik olgusu doğrultusunda çevresindeki kişilerle diyalog kurarak ve yeni arkadaşlıklar oluşturarak, okuldaki akademik başarısını artırarak, bir spor veya sanat dalında ilerleme kaydetmeye çalışarak sosyal olgunlaşmalarını ve gelişimlerini devam ettirirler (Çağdaş ve Seçer, 2002: 26).

2.1.6. Ergenlikte Kişilik Gelişimi

Bireyi başkalarından ayıran özelliklerin tamamı ile çevresiyle olan ilişkilerinde geliştirdiği kendine has davranışlarına kişilik denilir. Başka bir ifade ile kişilik; bireyi diğer bireylerden ayırt eden, iç ve dış çevresiyle kurduğu tutarlı ve yapılaşmış ilişkilerin bütünüdür (Kaşıkçı, 2014: 7).

Bireylerde küçük yaşlardan itibaren şekillenmeye başlayan kişiliğin, en önemli gelişim evresi ergenlik döneminde gerçekleşir. Ergenlik döneminde bireylerin kişilik gelişimi üzerinde; bedensel ölçülerinde ve hormonal özelliklerinde oluşan değişimler, cinselliği ile ilgili değişimlere olan adaptasyon, karşı cins ile hem cinsleri arasındaki etkileşim ve ilişkileri, ailesi ve çevresiyle olan ilişkilerdeki sıkıntılar, okul akademik başarısına bağlı olarak gelecekteki mesleğine yönelme gibi pek çok etkenin belirleyici ve şekillendirici tesirleri olmaktadır (Yörükoğlu, 2007: 125).

2.2. Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılık kavramı; Latince “resiliens” veya İngilizce “resilience” kelimelerinden türetilmiş olup, bir nesnenin orijinal şeklini geri alabilme kapasitesi, esnekliği ve hızlı bir şekilde iyileşme kapasitesi anlamına gelmektedir. “Resilience” kelimesinin Türkçe ’ye nasıl çevrileceği hususunda literatürde “yılmazlık”, “psikolojik sağlamlık” ve “stres durumu sonrası kendini toparlama gücü” gibi çeşitli tanımlamalar olmakla beraber bu kavram “psikolojik dayanıklılık” olarak da ifade edilmektedir (Terzi, 2008: 297).

Psikolojik dayanıklılık, bireyin yaşanan travmadan sonra nasıl iyileştiği ile ilgilenen, stresle nasıl baş ettiğini ortaya koyan bir kavramdır. Stresli durumlarda olumlu ve beklenmeyen davranışlar ortaya koyabilme ve olağan dışı şart ve durumlara uyum sağlama yeteneğine sahip bireyleri tanımlarken kullanılmaktadır (Terzi, 2008: 298).

Psikolojik dayanıklılığa ilişkin literatürde farklı araştırmacıların farklı tanımları yer almaktadır. Masten (2001: 227-228) psikolojik dayanıklılık kavramını; “*bireyin ağır risk durumları ile karşı karşıya gelmiş olmasına rağmen başarılı şekilde toparlanabilmesi ve bu risk durumlarından en hafif etkilenme ile kısa süre içerisinde önceki haline dönebilmesi*” şeklinde tanımlar.

Bernard (1991) psikolojik dayanıklılığı; “*bireyin gelişim süreci içerisinde yüksek risk faktörlerine maruz kalmasına rağmen başarılı bir biçimde uyum sağlamasını olanaklı kılan koruyucu mekanizmalara ve özelliklere sahip olması*” olarak ifade etmektedir. Linquanti (1992: 5-7) ise bu kavramı “*hayatlarında büyük stres ve olumsuzluklarla karşılaşmalarına rağmen diğerlerine göre problemlerden uzak durabilen çocuklardaki özelliktir*” olarak açıklamaktadır.

Rutter (2006: 2-3) ise bu kavramı; “*insanların stres ve olumsuzluklara gösterdiği tepkilerde gözlenen bireysel farklılıklar olgusunun artı ucu anlamına geldiğini*” belirtmektedir. Psikolojik dayanıklılığı kişiler arası ve çevresel koruyucu mekanizmaların bir süreci şeklinde tanımlayan araştırmalarda, aile, grup, topluluk vb. sistemlerin, insanlara zorlu durumlarla baş etmede yardımcı olmada katkıları üzerinde durmaktadırlar. Bu yönüyle çevresel koruyucu unsurlardan olan okullarda; bireylerin zorlukları aşma ve yola devam etme gücünü geliştirmeyi sağlayan bireysel, içsel koruyucu özelliklerinin gelişmesine yönelik eğitimler olmalıdır (Özkan, 2019: 18).

Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin, yoğun stresli geçen yaşantılarına rağmen ruh sağlıklarını korumayı başardıkları görülmektedir. Bu bireyler, karşılaştıkları çeşitli olaylara etki ederek onları kontrol edebileceklerine inanırlar. Yaşamsal süreç içerisinde gelişimleri için farklı aktivitelere katılarak kendilerinde değişimi ihtiyaç olarak görürler. Herhangi bir zorlukla karşılaştıklarında bunu başarmak için gerekli içsel ve dışsal destek kaynaklarına ulaşma yeteneğine sahiptirler. Bu yönüyle psikolojik dayanıklılık bireyler için bir neticeden öte, yaşamsal koşullar içinde sabit kalma yerine, bu koşullara uyum sağlayarak başarılı olmayı gerektiren bir süreci ifade etmektedir (Connor ve Davidson, 2003: 76-77).

2.2.1. Psikolojik Dayanıklılığın Unsurları

Bireylerin yaşamlarında zorlu ve stresli olay ve durumlarla karşılaştıklarında bir direnç kaynağı olarak destek veren psikolojik dayanıklılık; denetim, bağlanma ve meydan okuma olmak üzere üç unsurdan oluşmaktadır (Tekin, 2011: 28). Psikolojik dayanıklılığı oluşturan bu üç unsur, bireyin zorluklarla karşılaştığında ve stres altında, potansiyel olumsuzlukları ve riskleri fırsata dönüştürmesinde ona cesaret ve motivasyon sağlar. Çünkü bir birey psikolojik dayanıklılığı yüksek olduğunda hayatını ve işini anlamlı bulabilmekte ve böylece karşılaştığı olayları kontrol altında tutabilmektedir. Ayrıca zorluklarla mücadele için kararlı bir tavır sergileyerek, olayların sonuçlarını etkileyebilecek düzeyde bir inanca sahip olabilmekte ve gerekli değişimlere açık bir duruş gösterebilmektedir (Sarıkaya, 2015: 45).

2.2.1.1. Bağlanma

Bağlanma kavramı, insanların yaşamlarının her yönüyle içinde olma arzularını ifade etmektedir. Bağlanma kavramı, bütün olumsuzluklarına rağmen yaşamı anlamlı bulma ve pozitif bakabilme, belirledikleri hedefe ulaşabilmede gerekli ısrarı gösterme, hayata bağlılığın gereği olarak da her zaman elinden gelenin en iyisini yapma şeklinde tanımlanmaktadır. Başka bir ifade ile bağlanma bireyin yaşama, bir işe ve amaca, kendini adanması demektir. Bireyler eğer kendi değerlerinin ve amaçlarının farkına varıp, kendine inanır ve yaşama ilgi duyarlarsa, yaşama olan bağlanmaları artar ve yaptıkları her işte hayatlarını anlamlı kılacak ve onları başarılı kılacak bir şeyler bulabilirler (Durak, 2002: 42).

2.2.1.2. Kontrol

Psikolojik dayanıklılığın kontrol boyutu bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları olaylar karşısında pasif kalmayı kabul etmeyen bir unsurdur. Zira bireyler, yüksek kontrollü psikolojik dayanıklılığa sahip oldukları zaman çevresel şartları ve olayları etkileyebileceklerine olan inançları da güçlü olmaktadır. Nitekim bireyler zorlu yaşam şartları ve olumsuz durumlarla karşılaştıklarında pasif ve çaresiz bir duruş göstermek yerine bu zorlukları ve olayları kontrol edebilme ve sonuçlarını etkileyebilme inancında olmalıdırlar. Bunun için de bireyler içsel denetim ve öz disiplinlerinde başarı yönelimli olmalıdır. Böylece bireylerin içsel güdülenme, özgürlük-özerklik ve seçim yapabilme konularında zamanla başarılı sonuçlar elde edecekleri görülecektir (Tekin, 2011: 29).

2.2.1.3. Meydan Okuma

Bireylerin hayatları süresince önlerine çıkan çeşitli olaylara, sorunlara veya fırsatlara, bir risk ve tehdit olarak algılamadan bakabilme özelliklerini tanımlamaktadır. Ayrıca bireylerin zorlu olaylar ve hatalar karşısında meydan okuması, bireylerin hataları kişisel yanlışlar şeklinde algılayıp psikolojik dayanıklılıklarını azaltmak yerine hataları olduğu gibi, hata olarak kabul edip onları düzeltecek cesareti ve gücü kendilerinde oluşturmalarına imkân sağlar (Özkan, 2019: 21).

2.2.2. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Bireylerde psikolojik dayanıklılığın oluşmasında kişinin bireysel özellikleri yanında dış faktörlerin de önemli bir etkisi olduğu görülmektedir. Bu yönüyle aileler çocukların psikolojik dayanıklılığını desteklemek için onların çevrelerinde meydana gelen değişimleri değerlendirmelerine zemin hazırlamalıdırlar. Çünkü çocukların psikolojik dayanıklılığının oluşmasında ilk ve en kritik ortam, aile ortamı ve anne-baba-çocuk ilişkisi olduğu tespit edilmektedir (Yalçın, 2013: 60).

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili literatürde yer alan tanımlar incelendiğinde; bireylerin günlük hayatlarında bazı stres durumlarına maruz kaldığında ve çeşitli riskler oluştuğunda, bunların olumsuz sonuçlarına uyum sağlayarak baş etmeyi öğrenmesini ve psikolojik dayanıklılığın oluşmasını sağlayan temel kriter olarak tanımlamaktadır.

Bu nedenle, psikolojik dayanıklılık kavramını etkileyen risk faktörlerinin (stres durumları) ve koruyucu faktörlerin açıklanmasına ihtiyaç görülmektedir (Özkan, 2019: 22).

2.2.2.1. Psikolojik Dayanıklılık ve Risk Faktörleri

Risk kavramı, kısaca herhangi bir zarara uğrama tehlikesi ve zarar görme ihtimali olarak tanımlanmaktadır. Risk faktörleri ise; ortaya çıkan bir problemin devamlılığına sebep olan etkenler veya olumsuz bir durumun/sonucun oluşma ihtimalini artıracak faktörler şeklinde tanımlanmaktadır (Gürkan, 2006: 33).

Bireyin yaşamında daha önce karşılaşmamış olduğu bütün olumsuz olay ve sonuçlar onun için risk içerir. Ayrıca bireyin olumsuz yaşam şartları içindeki süreci de risk ile ifade edilebilmektedir. Bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının gelişimi, yaşamında karşılaştığı stres durumlarının ağırlık ve kötülük derecesi dikkate alındığında anlamlılığı artmaktadır. Çünkü bireyin yaşamındaki sorunlar artış gösterirken, bireyin sorunlarla baş edebilmesi için gereken bireysel özellikleri de gelişim göstermektedir. Bu yönüyle psikolojik dayanıklılık, bireydeki olumlu kazanımlardaki gelişmeleri ve bunların olumlu sonuçlarını kapsarken; risk ise buna zemin hazırlayan olumsuz yaşam koşullarını tanımlar. Risk faktörleri; kişi ile ilgili risk faktörleri, aile ile ilgili risk faktörleri ve toplumsal risk faktörleri olmak üzere üç grupta değerlendirilebilir (Güngöz, 2017: 38).

1. **Kişi ile İlgili Risk Faktörleri:** Bireyin özgüven eksikliği göstermesi, problemlerle baş etme ve kendini kontrol etme becerilerinin yetersiz olması, genetik bozukluklar ve kronik rahatsızlıkları, uyumsuz davranışlar sergileme ve yer yer saldırgan kişilik davranışları sergilemesi gibi nedenleri içeren risk faktörleridir (Malak, 2011: 14).
2. **Aile ile İlgili Risk Faktörleri:** Ebeveynlerinin boşanması, tek ebeveynin yanında kalma, aile içi şiddete maruz kalma, cinsel istismara uğrama, ailenin düşük sosyo-ekonomik düzeyde olması, ebeveynlerdeki kronik hastalıklar, aile içi diyalog eksikliği gibi sebepleri içeren risk faktörleridir (Özkan, 2019: 23).
3. **Toplumsal Risk Faktörleri:** Ekonomik sorunlar, toplumsal şiddet ve ailevi sorunlar, doğal afetler, terör, savaş, göç, çevresel sorunlar, madde kullanımını ve zararlı alışkanlıklar, işsizlik ve şiddetin yaşandığı bir çevrede yaşama gibi nedenleri içeren risk faktörleridir (Terzi, 2008: 298).

2.2.2.2. Psikolojik Dayanıklılık ve Koruyucu Faktörler

Koruyucu faktörler, herhangi bir sorun oluşmadan önce sorunu belirleyip önlemeyi veya sorunun etkisini azaltarak, bireyin duygusal ve fiziksel açıdan iyi olmasını sağlayan faktörlerdir. Koruyucu faktörler aynı zamanda bireyin veya içinde bulunduğu ortamın, olumlu sonuçlarını artıran ve bireyi sorunlar karşısında daha dirençli olmasını sağlayan temel faktörlerdir. Koruyucu faktörler, risk durumlarının oluşturduğu olumsuzlukların tesirini azaltarak bireyin uyum sürecini hızlandırırlar. Ayrıca olumsuz yaşam koşulları, riskler ve tehlikelere karşı bireyin becerilerini geliştirerek, uyum sağlamasını destekler özellikteki faktörlerdir. Psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin zorlu yaşam koşulları ile başa çıkmada kullandığı koruyucu faktörler içsel (bireysel) ve dışsal (çevresel) olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Tümlü, 2012: 14):

a) İçsel Faktörler

İçsel faktörler birey kaynaklı olup içgüdü ve kalıtım ile ilgili faktörlerdir. İçsel koruyucu faktörler, bireyin karşılaşabileceği olası riskleri önlemeye veya bu riskleri en az zararla atlmasına yardımcı olur. Bireyler stres yaratan durumlarla karşılaştıkları zaman stresle baş etmelerinde etkili olan kişisel koruyucu özellikler şunlardır (Benard, 1991: 22-24):

1. **Sosyal Yeterlik (Social competence):** Bireyler sosyal yeterlik becerisine sahip olduklarında çevrede ve başkaları üzerinde olumlu tesir bırakabilmektedirler. Bu yeterlik becerisi sayesinde çevresi ile sağlıklı sosyal ilişkiler yürütebilirler. Ayrıca sosyal yeterlik becerisine sahip olan bireylerde; sosyal sorumluluk, empati, esneklik, iletişim becerileri ve mizah duygusunda da beceri geliştirdikleri görülmektedir.
2. **Problem Çözme Becerileri (Problem-solving skills):** Bireyler problem çözme becerisine sahip olduklarında, karşılaştıkları sorunların üstesinden gelmede ve alternatif çözümler üretmede yeterlilik gösterirler. Ayrıca problem çözme becerisine sahip bireyler, yaratıcı, irdeleyici ve esnek düşünebilen, kendilerinde içsel kontrollerini sağlayarak planlamada da beceri gösterirler.
3. **Bağımsızlık/Özerklik (Autonomy and self of sence):** Bireyler bağımsızlık becerisine sahip olduklarında, benlik duygusu gelişir, bağımsız hareket edebilirler ve çevresi üzerinde kontrol sağlamada kolaylıkla gayret edebilirler.

4. **Amaçlılık ve Gelecek Duygusu (Sense of meaning and purpose):** Bireyler amaçlılık ve gelecek duygusuna sahip olduklarında, sabır, umut ve iyimserlik gibi olumlu duygulara da sahiptirler ve bu bireyler geleceklerine yönelik hedefler belirleyerek bu hedefleri gerçekleştirme yolunda çaba gösterirler (Güngüz, 2017: 40)

b) Dışsal Faktörler

Bireylerin aile, arkadaş ve sosyal çevresinde kurdukları ilişkilerde kendini gösteren koruyucu faktörlerdir. Aile fertlerinin bireysel farklılıklara karşı saygılı ve kabul edici tutum sergilemeleri, çocukları hakkında gerçekçi beklentilere sahip olmaları ergenlerin psikolojik dayanıklılıklarının gelişiminde etken olduğu görülmektedir. Özellikle psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerde aile fertleri arasında en etkili olan üye çoğunlukla anneleridir. Bireylerin psikolojik dayanıklılığının gelişiminde öğretmen, akran ve aile dostları gibi toplumsal kaynaklarla sosyalleşmesi, okulda kaliteli faaliyetlerde yer alması vb. faktörlerde çevresel koruyucu faktörler arasında yer almaktadır. Ayrıca koruyucu faktörlerle ilgili bireylerin etkilendiği ve doğrudan müdahale edemediği kendileri dışında gelişen dışsal özellikler şu şekilde maddeleştirilebilir (Tümlü, 2012: 16):

1. Anne- baba ve diğer yetişkinlerle olumlu ve yakın ilişkiye sahip olması
2. Aile fertleri ile aralarındaki güvene dayalı ilişkinin yüksekliği
3. Aile ortamında olumlu ve sıcak iklimin olması
4. Ev ortamının düzenli olması
5. Anne ve babanın eğitim seviyesinin yüksek olması
6. Ailenin eğitimi desteklenmesi
7. Sosyo-ekonomik avantajların olması
8. Çevresindeki arkadaşlarının kurallara uyan sorumlulukta olması
9. Okulun etkili bir eğitime sahip olması
10. Sosyal organizasyonlara katılması
11. Toplumun güven ve saygı düzeyinin yüksek olması
12. Toplumda olumlu hizmetlerin destek bulması

2.2.3. Psikolojik Dayanıklılığa Sahip Bireylerin Özellikleri

Ergenlerin psikolojik dayanıklılıklarına dair başlıca kişilik özellikleri; birey olarak iyilik hali, umutlu olması, öz denetim göstermesi, saygılı davranış, iyimser bakış ve olumlu duygusal yapıya sahip olmasıdır. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin genetik kazanımlar ve yaşantısal kazanımlar ile elde ettikleri kişilik özellikleri şunlardır (Sarıkaya, 2015: 51):

1. Çevresiyle uyumlu bir kişilik yapısına sahip olmak
2. Çevresiyle olumlu yaklaşımlar kurmada yetenekli olmak
3. Çevresiyle sevecen diyalog kurmak
4. Herkesle iletişimi mükemmel olmak
5. Kendisini eleştirebilme becerisinin olması
6. Kimlik duygusunu başarıyla oluşturabilmek
7. Kendi başına yaşamada başarılı olmak
8. Olumsuz olaylardan kendisini koruyabilme
9. Kendisine gelecekle ilgili hedefler kurabilme (Sarıkaya, 2015: 51).

2.2.4. Psikolojik Dayanıklılığın Sonuçları

Bireyin mevcut çevresel koşullar altında psikolojik dayanıklılık gelişim sürecini sağlıklı ve başarılı bir şekilde sürdürebilmesi için etkili ve sağlıklı bir uyum göstermesi gerekmektedir. Burada uyum ile ifade edilen, bireyin çevre ile etkileşiminde önceden kestirilemeyecek bir olayın gerçekleşmesi sonunda oluşan olumlu sonucun bireyin psikolojik dayanıklılığına olan ilişkisidir. Eğer bireyden, bir problemi aşması bekleniyorsa, bireyin olumlu bir sonuç ortaya çıkarabilmesi stres şiddetinin düşüklüğüne veya ortamdaki olumlu şartlara da bağlıdır. Bireyin, yaşamında elde ettiği içsel ve dışsal koruyucu faktörler ile bireyin yaşamındaki risk faktörlerini aşması sonucunda kazanmış olduğu yeterlilikler ve olumlu sonuçlar şunlardır (Güngüz, 2017: 41):

1. Bireyin gelişim görevlerini yerine getirmesi,
2. Akademik düzeyinde yükselme,
3. Sosyal yardım çalışmalarına katılması
4. Çevresiyle olan olumlu sosyal ilişki yeterliğinin olması,
5. Yaşamından keyif alması ve mutlu olarak devam ettirmesi

6. Suç olacak davranışları yapmaması,
7. Kurallara uygun olarak hareket etmesi,
8. Kendini kabul ederek kendi ile barışık olması,
9. Psikopatolojik düşüncelerin olmaması,
10. Duygusal problemlerin az olması,
11. Akranları tarafından kabul görmesi ve yakın arkadaşlık ilişkileri kurabilmesi,
12. İçsel iyilik hali göstermesi (Güngüz, 2017: 41).

2.3. Benlik Saygısı

Kendini sevme kavramı benlik saygısıyla birlikte ele alındığı için bu çalışmada benlik saygısı kendini sevme olarak incelenmiştir.

2.3.1. Benlik (Kendilik/Self) Kavramı

Benlik (kendilik/self) kavramı, bireyin yaşamı boyunca fiziksel, duygusal, psikometrik ve zihinsel olarak kendisi hakkında geliştirdiği görüş ve kanıların bütününe denilir. Bireyin kendisi hakkındaki tutumları, duyguları, davranışları, algısı, idealleri ve kendi değer yargılarıyla ilgili düşünce ve yeteneklerinin tamamına kişisel benlik denilmesi benlik ile ilgili yapılan diğer bir tanımlamadır. Benlik kavramı, bireyin kendiyle ilgili zihninde tasarlamış olduğu tablo görünümünü göstermektedir (Aslan, 1992: 7; Baymur, 1972: 285-289).

Bireylerde benlik kavramı, psiko-sosyal gelişimi boyunca kişiliklerini şekillendirerek biçimlendirme ile oluşur. Bu nedenle benlik, bireyin yaşantısı süresince ne olduğu ve ne olacağının birleşmesinden oluşan hareketli yapıya bağlı olarak, zaman içinde oluşan yaşantılar sonucu farklı değişimler gösterebilmektedir. Ancak bireylerde benlik kavramı tüm yaşamsal süreci boyunca tamamlanmaya devam eden bir olgu özelliğine sahiptir (Özkalp, 2004: 83; Santrock, 2012: 129).

Bireyler çocukluklarından itibaren anne ve babalarının kabul ve yönlendirmeleri ile kendi benlik bilinçlerinin alt yapısını oluşturarak geliştirme imkânı bulurlar. Bu şekilde kendi benliği ile kurduğu iletişim sayesinde kişiliğini kavrama bilincine ulaşırlar. Bununla birlikte kendi benliğinin bilincine varamayan ve olgunlaşamayan bireyler kendilerini sağlıklı, başarısız ve tatminsiz olarak görmeleri gibi noksanlıkları ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle bireylerin benliğinin gelişmesinde kişinin tam olarak

kendini kabul koşulları içinde bulunmaması en önemli etkidir (Yavuzer ve Demir, 2016: 46).

Benlik anlayışı olumlu ve güçlü bir şekilde olgunlaşan bireylerin çocukluk döneminden itibaren sevgi içerisinde büyütüldükleri görülmektedir. Bunun yanında bireylerin yaşantılarında sergilediği tutum ve davranışları ile benlik bilinçleri arasında çeşitli düzeylerde uyumsuzluk ve tutarsızlıklar meydana geldiğinde bireylerde kaygılara, çöküşlere ve sarsıntılara neden olduğu görülmektedir. Ayrıca bireylerin yaşantı ve duyguları ile benlik bilinçleri arasında oluşan tutarsızlığın artması, bireylerin benlik ve gerçeklik duyguları arasındaki uyumsuzluklarında artmasına ve bunun sonucunda da kişilerin anksiyete rahatsızlıklarına sebebiyet vermektedir. Bu nedenle bireyler, yaşantıları boyunca benlik kavramıyla dengeli ve tutarlı şekilde davranmaya çalışırlar (Cüceloğlu, 2011: 428-429).

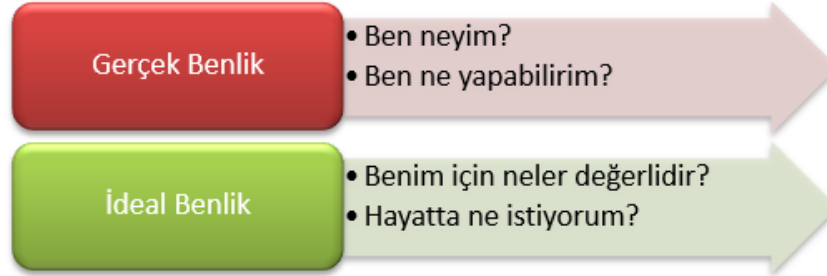
2.3.2. Benlik Saygısı Kavramı

Benlik kavramı ve benlik saygısı kavramları genellikle aynı anlamda kullanılmaktadır. Benlik kavramı, bireyin belirli bir konu üzerindeki özgül değerlendirmelerini tanımlarken, benlik saygısı ise bütüncül olarak benlik düşünce ve değerlendirmeleri şeklinde tanımlanmaktadır. Benlik kavramı, benliğin beğeni, saygı duyma ve güven değerlerini, benlik saygısı benliğin duygusal yönlerini çoğunlukla içermektedir (Sarı, 2016: 291; Usta, 2017: 14).

Benlik saygısını oluşturan kişilerin benliğinin kendini değerlendirmesi, bireylerin yaşlarına, yaşamsal deneyimlerine ve cinsiyetlerine göre farklılıklar gösterebilmektedir. Bireylerin çocukluklarından itibaren olmak istedikleri ideal benlik ve olduklarını düşündükleri gerçek benlik düzeyleri olmak üzere önemli iki içsel değerlendirme farkı yaşadıkları görülmektedir. Buna göre bireylerin ulaşmayı arzuladıkları ideal benlik ile ulaştıkları gerçek benlik arasındaki fark azaldıkça benlik saygısının ve kendine güveninin ve hayatındaki mutluluk düzeyinin yükseldiği görülmektedir. Bunun aksine aradaki fark arttıkça ise benlik saygısının azaldığı, hayattaki huzurlarını kaçıdığı ve artan bir kaygı, endişe döngüsü içerisinde sürekli bocaladıkları gözlenmektedir (Bee ve Boyd, 2009: 561). Şekil 2.1’de gösterildiği gibi ideal benliği tespit edebilmek için; “ben neyim?” ve “ben ne yapabilirim?” soruları cevaplandırılmalıdır. Gerçek benliği tespit edebilmek için; “benim için neler

değerlidir?” ve “Hayatta ne istiyorum?” soruları cevaplandırılmalıdır (Baymur, 1972: 285-289)

Şekil 2.1: Gerçek Benlik ve İdeal Benliği Belirleyici Sorular



Kaynak: Baymur, 1972.

Çocukların benlik saygısının oluşumunda bireyin kendi deneyimleri yanında, anne, baba ve arkadaşlarının güven, tutum ve değerlerinin de önemli etkisi bulunmaktadır. Yine ailenin, çocuğunun düşüncelerine değer vermesi, çocuğu desteklemesi, hoşgörü ve güven duyarak iyi bir iletişim kurması benlik saygısının yüksek olmasında etkilidir. Bunun yanında aileler aşırı baskılı ve otoriter davranmaları sonucunda çocuklarının güvenini olumsuz etkiledikleri için benlik saygısının düşük olmasına sebep oldukları da görülmektedir (Usta, 2017: 17).

Ergenlik dönemi, bireylerin kimlik oluşturma yönüyle ideal benlikleri ve gerçek benlikleri arasında bir seçimde buldukları önemli bir evredir. Bu yönüyle ergenin ruhsal sağlığı için yüksek benlik saygısına sahip bir kimlik kazanımı elde etmesi gerekmektedir. Nitekim ergenlik döneminde karşılaşılan çeşitli olumsuzlukları başarıyla atlatamayıp benlik saygısı düşen bireylerin rol karmaşasına düştükleri gözlenmektedir (Bacanlı, 2007: 134).

2.3.3. Benlik Saygısının Gelişimi

Çocuklar doğduğunda herhangi bir benlik duygusuna sahip değildir. Benlik, bireylerin yaşadıkları deneyimler ve sosyal etkileşimlerin sonucu olarak gelişmektedir. Çocukların doğumdan sonraki ikinci ve üçüncü aylarda ilk olarak kendisi ile dış dünya arasında ayırım yapmasıyla benlik gelişim süreci başlamaktadır (Sarıkaya, 2015: 30).

Bireyin kendisi için önem taşıyan ailesi ve arkadaşlarıyla oluşturduğu ilişkiler, onun toplumsallaşma sürecinde ve kişiliğinin gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Örneğin bu kişiler tarafından sürekli olarak kendisine çirkin, aptal ve tembel denen bir çocuk, her yaşantı benliğe bir iz bıraktığı için zamanla bu telkinleri benimseyerek kabullenmektedir. Ergenlikte bireyler kendine bir benlik bilinci oluşturmaya çalışırken özellikle iyi arkadaş ilişkilerine ihtiyaç duymaktadır. Nitekim ergenlerin çevresinde İyi arkadaşlık ilişkilerinin kurulması yüksek benlik saygısıyla ilişkili olduğu görülmektedir. Bunun tam tersi olarak düşük benlik saygısına sahip ergenlerin çevresiyle ilişkilerinin de düşük ve sosyal ortamlara az katılan çocuklardan oluştuğu gözlenmektedir (Çevik ve Atıcı, 2009: 340).

Ergenlik döneminde gençlerde soyut düşünme yeteneğiyle gelişen benlik saygısını etkileyen en önemli etkenler olarak fiziksel çekicilik ve arkadaşları öne çıkmaktadır. Bu dönemde ergenlerin fiziksel görünümünden hoşnut olup olmamasında kendi benlik saygısı yanında, çevresinden gelecek olumlu ve olumsuz tepkilerinde etkili olacağı düşünülmektedir. Zira bu süreçte kendilerinin fiziksel çekicilikleri hakkında olumsuz kanaatte olan ergenlerin benlik saygısında düşüşler yaşandığı görülmektedir. Bu nedenle ergenlik döneminde akranlarından olumlu mesajlar alan ergenlerin benlik saygısı yükselme yönünde gelişirken, akranlarınca olumsuz davranılıp soyutlanan ve kurban konumuna getirilen ergenlerin ise benlik saygısında düşüşler izlenmektedir (Sarıkaya, 2015: 31).

Bireylerin kişiliğinin oluşumunda önemli boyutu oluşturan benlik saygısının gelişiminde kişinin kendini olumlu, kabiliyetli, mühim, başarılı ve kıymetli algılama derecesi önem teşkil etmektedir. Buna göre bireylerin benlik saygısının gelişiminde etkili olan dört etken şu şekilde sıralanmaktadır;

1. Bireyin yaşamsal süreçte başarıları içinde bulunduğu pozisyon ve sahip olduğu statü durumu,
2. Diğer insanların bireye gösterdikleri kabul, ilgi, sevgi ve saygı muamele derecesi,
3. Diğer insanlar tarafından kendisi için yapılan değerlendirmelere bireyin nasıl karşılık verdiği,
4. Bireyin diğer insanlar tarafından kendisinin konumlandırılmalarına ve kendi amaçlarına ulaşım ulaşamaması (Örgün, 2000: 8-10).

2.3.4. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler

Bireyin benlik kavramının gelişimi, yaşamsal süreçte çevresiyle olan etkileşimlerini algılayış biçimlerine, kendisinin olumlu değerlendirilmesine ve kabul edilme gereksinimlerine göre şekillenen dinamik bir özelliğe sahiptir. Buna göre bireyin içinde yer aldığı toplumun eğitim, inanç, ekonomik, siyasal ve ekonomik sistemlerine göre şekillenen duygu, düşünce, bilgi ve değer paylaşımları sonucunda benlik gelişiminin olumlu veya olumsuz etkileşimler yönünde gerçekleştiği savunulmaktadır. İşte bu etkileşimler bireyin biyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimini etkileyerek, davranışının şekillenmesinde ve belirlenmesinde etkili olduğu görülmektedir (Danış, 2006: 50).

Bireyler, ergenlik öncesinde “ben iyiyim” veya “cana yakınım” şeklinde kendini tanımlarken, ergenlik döneminde ise “keyfim yerindeyse iyiyim” veya “arkadaş grubumla olduğum zaman daha cana yakınım” şeklinde kendisini tanımlamaya çalıştığı görülmektedir. Yine çocukluk döneminde kendilerini rastgele yer alan maddeler şeklinde tanımlarken, ergenler ise kendilerinin farklı yönlerini ortaya çıkararak daha mantıklı ve tutarlı bir bütün şeklinde tanımlama eğilimindedirler. Kısaca benlik kavramları çocukluktan ergenliğe geçiş sürecinde daha ayırt edici ve düzenli olacak şekilde gelişim gösterirler (Steinberg, 2007: 296-297).

Ergenliğin ilerleyen evrelerinde benlik kavramları ve tanımlamaları daha soyut anlamlar kazanarak ve çoğunlukla psikolojik benlik kavramlarına doğru bir değişim göstermektedirler. Ancak ergenlik döneminde yaşanan bu değişimler bütün ergenlerde uzun ve çalkantılı bir süreç içinde gerçekleşmektedir. Nitekim ergenler bu süreçte kişiliklerindeki tutarsızlıkların ve zıtlıkların tam olarak idrakinde değildirler. Bu nedenle soyut ifadeler içeren psikolojik benlik kavramını oluşturmakta ve tanımlamakta sıkıntılar yaşayabilirler (Çevik Demir, 2013: 33).

Ergenin farklı benlik kavramlarına sahip olmasına bağlı olarak; gerçek benlik (kim olduğu) ve ideal benlik (kim olmak istediği) arasında bir ayrım yapabilmesine imkân sağlamaktadır. Bu nedenle ergenlerde sağlıklı bir benlik gelişimine sahip olmanın yolu, ideal benliğe sahip olarak gerçek benlik arasında dengeli bir mesafe kurmasıyla gerçekleşebilmektedir (Steinberg ve Morris, 2001: 83-110).

Benlik saygısındaki gelişim bireylerde yaşa ve cinsiyete göre değişimler göstermektedir. Ergenlik döneminde kızlardaki benlik saygısındaki düşüklük erkeklere göre daha belirgindir. Çünkü kızların ergenliğe erken girmesi benlik saygısını olumsuz yönde etkilerken, bu durumun erkekleri olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Özellikle kızlarda benlik saygısı derecesinin 12-13 yaşları arasında düşüş göstermesinde bu yaşlarda ergenliğe girilmesi etkilidir. Ergenlerde benlik saygısının düşük veya yüksek olması bireyin tüm yaşamını önemli derecede etkileyerek belirleyici rol oynadığı görülmektedir (Özkan, 1994: 5-6).

2.3.5. Yüksek Benlik Saygısı

Yüksek benlik saygısına sahip kişilerin özellikleri aşağıdaki gibidir:

1. Kendini olumlu olarak değerlendirir, kendini iyi hisseder ve zayıf olduğu yönlerde kendini geliştirmeye gayret ederler.
2. Güçlükleri yenmek için çaba harcayarak, mutlu ve başarılı olmak için çalışırlar, yaşatlarının baskılarına daha az eğilim gösterirler.
3. Kendilerine gerçekçi hedefler koyarak, kendilerini yetenekli bir birey olarak algırlarlar.
4. Yaşamın olumsuz etkilerinden kendilerini koruyup, stresi kendi iç dünyalarında tolere edebilirler.
5. Kendine güvenen, girişken, fikirlerini kolayca ifade edebilen, daha yaratıcı, sosyal yönden uyumlu kişiler olarak görülürler.
6. Kendileriyle barışıktırlar ve güçlü yanlarına, becerilerine, olumlu özelliklerine güvenirlere.
7. Yaşamında yolunda gitmeyen olumsuzlukların üstesinden daha rahat gelir ve gidişatı değiştirebilirler.
8. Çevresindekilerin kendisini sevilen, sayılan, beğenilen, aranan, iyi huylu bir kişi olarak gördüklerine inanırlar.
9. Kendisini, gerçekçi hedefler belirleyerek ve bunları gerçekleştirebilen becerikli kişiler olarak algırlarlar.
10. Olay ve kirşlere karşı pozitif bakış açısına sahiptirler.
11. Beklentileri ve tutumları onları daha çok bağımsızlığa ve yaratıcılığa yönlendirirler (Sarıkaya, 2015: 35).

2.3.6. Düşük Benlik Saygısı

Düşük benlik saygısına sahip kişilerin özellikleri aşağıdaki gibidir:

1. Övgü ve eleştirileri kabul etmede güçlük yaşayıp, görevden ve tekrar denemeden kaçınırlar, akranlarının olumsuz davranışlarından çok etkilenirler.
2. Kendine güveni zayıf ve utangaç olduğu için çevresine bağımlıdır, araştırmacı, yaratıcı ve otoriter kişiler değildir.
3. Başarısızlığı bekleme, sinirli olma ve yaşamdaki önemli şeyleri göz ardı edebilme gibi özellikler sergilerler.
4. Herhangi bir şeyde başarısız olduklarında kendilerine değersiz ve yeteneksiz gibi suçlamalarda bulunurlar.
5. Çevresiyle ilişkilerinde olumsuz ve zayıf özelliklerini daha çok ön plana çıkarırlar.
6. Gelecekleri hakkında endişeli, karamsar, olumsuz düşünceli ve başarısızlık eğilimlidirler.
7. Motivasyon düşüklüğü, yeme bozuklukları, intihar davranışları, depresyon ve anksiyete, gibi duygusal ve davranışsal bozukluklar gösterirler.
8. Ailesi ve çevresindekilerin kendisini sevmediklerine, değer vermediklerine inanırlar.
9. Kendilerini yetersiz, seilmeyen ve değersiz görürler, kendilerini daha fazla korumaya yönelik belirtiler gösterirler.
10. Okulda ve ileriki yaşamında kapasitesinin daha altında başarılar hedeflerler (Uyanık Balat ve Akman, 2004: 176-177).

2.4. Öz Yeterlik

2.4.1. Öz Yeterliliğin Tanımı

Yeterlilik; herhangi bir şeyi yerine getirmede veya gerçekleştirmede sahip olunması gereken bilgi, beceri ve tutumların mevcut derece durumudur. Öz yeterlilik ise bireyin bir performansı başarması için gerekli kişisel inancı, eylemleri düzenleme ve yürütme becerileri şeklinde tanımlanmaktadır (Coşkun, 2018: 6). Bandura'ya (1999: 26) göre öz yeterlilik, *“bireyin belirli bir performansı yerine getirmek için gerekli etkinlikleri düzenledikten sonra başarmak için kendi kapasitesine yönelik yargısı”* şeklinde tanımlanmaktadır. Buna göre öz yeterlilik, bireylerin yaşamlarını etkileyen olayları kendi kontrolleri altına almak için davranma becerileridir. Bireylerin, zor şartlar

altında duygusal performansını kontrol edebilme kabiliyeti kullanmaları öz yeterlilik becerilerinin edinilmesi ve geliştirilmesini sağlamaktadır (Bandura, 1999: 27-28).

Ayrıca öz yeterlilik, Hazır Bıkmaz (2002: 199)'a göre “*Bireylerin olası durumlar ile başa çıkabilmek için gerekli olan eylemleri ne kadar iyi yapabildiklerine ilişkin yargılarıyla ilgilidir. Bu yargılar, doğru ya da yanlış etkinliklerin ve çevresel düzenlemelerin seçimini etkilemektedir*” olarak tanımlanmaktadır.

2.4.2. Öz Yeterlilik İnancı ve Önemi

Albert Bandura'ya göre öz yeterlik inancı, “*bireylerin bir sorunla ya da hoş olmayan bir deneyimle karşılaştıklarında ne kadar çaba harcayacaklarını ve ne kadar süre bu sorunla yüz yüze kalabileceklerini*” belirleyen inanç durumları olarak tanımlamıştır. Bireylerin karşılaştıkları sorunları aşmasında kendi yetenekleriyle ilgili ciddi endişe duyması ve kendine olan inancının zayıf olması durumunda eylemi yapmaktan vazgeçebilmekte veya süreç daha da uzayabilmektedir. Bunun yanında kendi becerilerine güvenen bir birey sorunlarla karşılaştığında, bu sorunları çözmek için daha fazla gayret göstermektedir (Hazır Bıkmaz, 2002: 199).

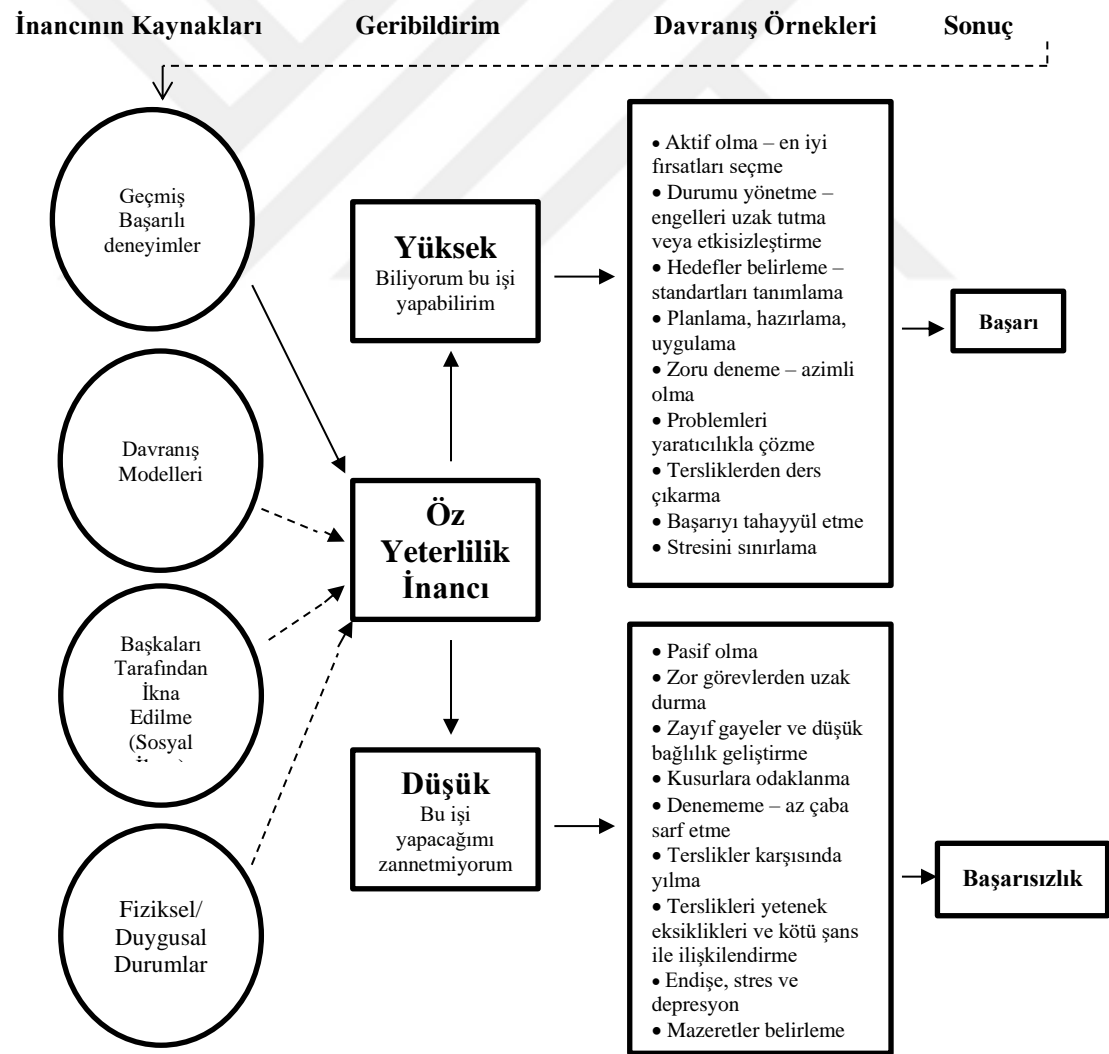
Öz yeterlilik ile ilgili araştırmalarda; “kişisel öz yeterlik” ve “sonuç beklentisi” olarak iki farklı grupta incelendiği görülmektedir. Buna göre kişisel öz yeterlik; bireyin kendi değerinin oluşturduğu yargısına göre verilen bir göreve yönelik bireysel yeterlik inançlarını ifade etmektedir. Sonuç beklentisi ise; bireyin yapılması gereken iş/göreve yönelik yeterli performansı gösterip gösteremeyeceği ile ilgili inancı şeklinde tanımlamıştır. Bireyin öz yeterlilik inancının gelişiminde yaşantısındaki görevlerini planlayıp, başaracağına dair kendine olan inancının oluşması önemlidir. Çünkü bireyin yapacağı eylemlerini davranışa dönüştürme süreçlerini etkileyen, kişinin bunu başarmaya yönelik mevcut yeteneklerinden ziyade başaracağına yönelik kendine inancıdır. Başka bir ifade ile bireyin bir davranışı başarmak için yeterli yeteneği olsa bile bireyin öz yeterlilik inancı zayıfsa davranışı başarmada motivasyonu yeterli olmayacağı için istediği sonucu elde edemeyecektir (Azar, 2010: 237).

Bireylerin olaylar ve olgularla ilgili kendileri hakkında iyimser yönde bir öz değerlendirmenin onları başarı için motive etmede etkili olacağı düşünülmektedir. Buna göre öz yeterlilik düşüncesi, bireylerin her zaman beklenen performansı başarabildiğini yansıtmamaktadır. Eğer bunu yansıtmış olsaydı bireylerin çok azı başarısız olacaktı ve kendi gelişimleri için daha az çaba harcayacaktı. Bu

nedenle bireylerin davranışlarında başarı elde etmeleri için öz yeterlilik tek başına yeterli değil ama bunun başarılmasında gerekli bir faktördür (Coşkun, 2018: 7).

Öz yeterlilik inancının kaynakları; bireylerin geçmiş başarılı deneyimleri, davranış modelleri, başkalarının ikna edilme ile fiziksel ve duygusal durumlarıdır. Öz yeterlilik inancı yüksek olan bireyler; fırsatları doğru şekilde değerlendirmekte, olumsuz düşüncelerden uzak durmakta, hedefler belirleyerek bu hedeflere ulaşabilmek için devamlı olarak gayret göstermektedirler. Yaşadıkları olumsuzluklardan ders çıkararak streslerini kontrol altına almakta ve başarıyı hayal ederek inançlarını artırmaktadırlar. Bu bağlamda, yüksek öz yeterlilik inancına sahip bireylerin bu özellikleri nedeniyle başarılı olacakları, düşük öz yeterlilik inanca sahip bireylerin ise başarısızlık ile karşılaşacakları görülmektedir (Şekil 2.2) (Türkmen, 2009: 23).

Şekil 2.2: Öz Yeterlilik İnancı Mekanizması



Kaynak: Türkmen, 2009: 24

2.4.3. Öz Yeterliliğin Kaynakları

Öz yeterlilik inancı; geçmişte gerçekleştirilmiş başarılı deneyimler, gözlenen deneyimler, sözel ikna ve kişilerin yeteneklilikleri hakkında temel yargılarını oluşturan fizyolojik ve duygusal durumlar olmak üzere dört temel kaynak çerçevesinde şekillenmektedir (Özger, 2019: 29).

2.4.3.1. Gerçekleştirilmiş Başarılı Deneyimler

Bireylerin öz yeterlilik inançlarının oluşmasında ve kendilerinin başaracağına dair inançlarının artmasında en etkili yollardan birisi geçmişte yaşadıkları başarılı deneyimleridir. Bireyin yaşantısında sürekli başarısızlıkların tekrarlanması ise öz yeterlilik inancının azalmasına neden olmaktadır. Bu da göstermektedir ki bireylerin geçmişte elde ettiği başarılar, yaşamının devamında da kendisinin yeni başarılar elde edeceğine dair kişisel yargılarının oluşmasına ve öz yeterlilik inançlarının artmasına neden olmaktadır (Türkmen, 2009: 25).

Bireylerin güçlü öz yeterlilik inançlarının oluşmasında önceden gerçekleştirilmiş başarılı deneyimlerin, sonradan benzer başarıların tekrar elde edilmesinde tek başına yeterli olduğu söylenemez. Bununla beraber bireyler zor birtakım engelleri gayret göstererek aştıklarında güçlü bir öz yeterlilik inancının oluşmasına önemli katkı verdikleri görülmektedir. Ayrıca hayat akışında kolaylıkla başarılan birbirine benzer deneyimlerin, bireylerin öz yeterlilik inancını geliştirmesinden ziyade engelleri kolayca başaracaklarına ilişkin beklentilerinin artmasına neden olacağı düşünülmektedir. Nitekim bu özellikteki bireylerin karşılarına çıkan beklenmedik zor engeller ve durumlar karşısında olumsuz yönde etkilendikleri gözlenmektedir (Burger, 2006: 544).

Gerçekleştirilmiş başarılı deneyimlerin güçlü bir öz yeterlilik inancını oluşturmasında; bireyin çevresiyle etkileşimi sonucu elde ettiği öz bilgi yapısı, gerçekleştirilmiş deneyimlerin içeriği ve zorluk derecesi, deneyimin başarılmasında gösterilen gayret miktarı, benzer deneyimlerin gerçekleştirilmesinde harcanan zaman gibi faktörlerinde etkili olduğu görülmektedir (Erel, 2000: 19).

2.4.3.2. Gözlenen Deneyimler (Davranış Modelleri)

Öz yeterlilik inancını oluşmasında etkili olan başka bir kaynak ise bireylerin kendi özelliklerine benzer görüp kendileriyle özdeşleştirdikleri diğer bireyler tarafından gerçekleştirilmiş deneyimlerin gözlenmesidir. Bireyler kendilerine benzer olarak gördüğü bireylerin başardıkları deneyimleri gözlemleyerek, kendilerinin de bu tipteki deneyimleri başarabilecekleri yönünde inançları artırmalarına zemin hazırlarlar. Başka bir ifade ile başarılı modeller, bireylerin zor durumlarda ve tehlikeli deneyimlerde kullanabilecekleri etkili yöntem ve metotları kolayca öğrenebilmelerine yardımcı olmaktadır. Örneğin, okulda derste sunum ödevi olan bir öğrencinin, kendinden önce sunum yapan arkadaşlarının başarılı sunuş şekil ve yöntemlerini görerek kendisinin de bunu başarabileceğine yönelik inancını artırması veya aksi bir durumda kendinden önceki sunumların başarısız olması sonucu kendisinin de başarısız olacağı düşüncesinin artması gösterilebilir (Bandura, 1982: 127).

Bireylerin gözledikleri deneyimlerin kendi öz yeterlilik inancına kaynak oluşturabilmesindeki en önemli şart, gözlemlenen bireyler ile benzer özelliklere sahip olduğuna yönelik inancının olması ve böyle düşünmesidir. Aksi halde, bireyin öz yeterlilik inancı kendisine model olarak düşünüp gözlemlediği bireyin deneyimi gerçekleştirdiği davranıştan ve bunun sonuçlarından etkilenmeyecektir (Akbaş ve Çelikkaleli, 2006: 99-100).

Öz yeterlilik inancının oluşmasında en etkili kaynak gerçekleştirilmiş başarılı deneyimler olmakla birlikte bazen karşılaşılan zorlukların aşılmasında çevresinde gözlemlediği deneyimlerinde önemli katkıları olabilmektedir. Nitekim bireyler, kendi yetenekleri ile ilgili belirsizlik yaşadığında ve kendilerinden tam emin olmadıklarında gözlemledikleri deneyimler çerçevesinde yeterliliklerine ilişkin kişisel inançlarında olumlu şekillenmeler olabilmektedir. Ayrıca bireyler gözlemledikleri deneyimlerde arkadaşlarının yaptığı hataları görerek kendi çalışmasını buna göre yeniden ele alıp şekillendirmesiyle elde ettiği kazanım, gözlemlenen deneyimlerin de en az gerçekleştirilmiş başarılı deneyimler kadar etkili olduğunu göstermektedir (Bandura, 1982: 127).

2.4.3.3. Sözlü İkna (Sosyal İkna)

Öz yeterlilik inancının kaynaklarından bir diğeri de sözlü ikna (sosyal ikna) olarak ifade edilmektedir. Sözlü ikna, bireylere hedeflerine ulaşabilmeleri için kendilerinde gerekli beceri ve yeterliğin olduğuna dair inançlarını kuvvetlendirecek telkinlerde bulunularak ikna edilmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Bireylerin gerçekleştirdiği deneyimler hakkında ailesinden ve çevresindekilerden olumlu yaklaşım ve sözlü destekler alması onun öz yeterlilik inancının artmasında etkili olacağı ve bu sayede başarabilmek için daha yüksek performans ve gayret göstereceği düşünülmektedir. Bununla birlikte öz yeterlilik inancının oluşumunda kaynaklık yapan sözlü iknanın etkisi meydana gelebilecek terslikler karşısında kolayca kaybolabilmektedir. Ancak yapılan sözlü ikna kişisel özelliklere ilişkin iltifatlar yerine özellikle bireylerin hedeflerine ulaşmaları için çaba gösterdiklerinde başarılı sonuçlar elde edebilecekleri yönde vurgulandığında daha etkili olabilmektedir (Ordun, 2005: 59).

2.4.3.4. Fizyolojik ve Duygusal Durumlar

Öz yeterlilik inancının oluşumunda etkili kaynaklardan bir diğeri de bireyin fizyolojik ve duygusal durumlarıdır. Buna göre bireylerin kaygı ve stres hali, bitkinlik ve olumsuz ruh hali gibi fizyolojik ve duygusal durumları öz yeterlilik inancı üzerinde önemli etkiler verebilmektedir. Örneğin derste sunum yapacak bir öğrencinin boğaz veya baş ağrısı, halsizliği, sahne korkusu yaşaması onun gerçekleştireceği sunuma olan öz yeterlilik inancını olumsuz etkileyecektir. Ayrıca bireyin o günkü olumlu veya olumsuz ruh hali de öz yeterlilik inancını pozitif veya negatif yönde etkileyebilmektedir. Bu nedenle bireylerin sahip oldukları olumsuz duygusal durumlardan arındırarak onun stresini azaltmak öz yeterlilik inancını geliştirmede önemli yollardan birisidir. Burada önemli bir ayrıntı da fizyolojik ve duygusal durumların bireylerin öz yeterlilik inancını geliştirmesinde etkili olması yanında, öz yeterlilik inancının da bireyin fizyolojik ve duygusal durumlarını etkileyebilmesidir (Kreitner ve Kinicki, 2001: 142).

2.4.4. Ergen Öz Yeterliliği

Bireylerin yaşamlarında çevresel faktörlerden en çok etkilenebileceği, gelişimsel olarak en hassas ve kritik dönemlerini ergenlik evresi oluşturduğu görülmektedir. Ergenlik döneminde bireyler, karşılaştıkları sorun ve sorumlulukları çözmek ve aşmak için olumlu veya olumsuz baş etme mekanizmalarını geliştirerek kullanmaya çalışırlar. Öz yeterlilik inancı bireyin ergenlik döneminde sağlıklı yaşam aktivitelerini gerçekleştirilmesi ve bunları başarıyla devam ettirmesi için oldukça önemlidir. Bireylerin doğrudan veya dolaylı yaşantılar sonucunda geliştirdikleri öz yeterlilik algısı ve öz yeterlik inancı kendisinin davranışlarını etkileyen ve belirleyen önemli bir öz algıyı oluşturmaktadır (Coşkun, 2018: 11)

Bireylerin çocukluktan yetişkinliğe geçişte yer alan ergenlik evresinde fiziksel, sosyal, duygusal yönden çok fazla değişiklikler yaşarlar. Bu dönemde ergen geçirdiği fiziksel ve duygusal değişimlerle başa çıkmayı ve geçirdiği bu değişimlerin kendisinin bir özelliği şeklinde algılamayı öğrenerek kendini yeniden keşfeder. Bu gelişimleri başararak engelleri aştıkça ergenin kendine olan inancı artarak öz yeterlilik inancında olumlu gelişme gözlenir (Türkmen, 2009: 22).

Yaşamsal süreç içerisinde ilk psikolojik karışıklıkların yer aldığı ergenlik döneminde bireyler yetersiz sosyal destek ve olumsuz çevre koşulları ile karşılaştıklarında öz yeterlilik inancının değişime uğradığı görülmektedir. Bu nedenle ergenlerin kendini rahat ve doğru ifade edebilen, kendi kendine yeterli ve gelişmeye açık bireyler olarak gelişim gösterebilmeleri için ergenlik döneminde sağlıklarına dikkat ederek geliştirmeye gayret etmeleri gerekmektedir. Bunun içinde bu evre boyunca daha fazla sorumluluk almaları, doğru davranış ve deneyim kazanmaları için ergenlerin öz yeterlilik inançlarının yüksek olması önem teşkil etmektedir. Ergenlerin fiziksel değişim yaşadıkları bu dönemde sağlıklarıyla ilgili karar verme becerisi ve öz yeterliliklerini doğru şekilde geliştirmeleri için gerekli bilgi ve becerilerinin kazandırılması açısından okullarda sağlık eğitimi uygulamalarının desteklenmesi oldukça önemli olduğu vurgulanmaktadır (Öztürk ve Hazır Bıkmaz, 2007: 223).

2.5. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Uçan, Kıran-Esen (2015) tarafından yapılmış olan araştırmada, 874 ergen, psikolojik dayanıklılıklarının toplumsal konumlarıyla ilgili risk alma değişkenine göre incelendi.

Araştırmada ergenlerin psikolojik dayanıklılıkları üzerinde cinsiyetlerinin anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmektedir. Ergenlerin toplumsal konumla ilgili risk alma düzeyleriyle psikolojik dayanıklılık puanları arasında ters yönde anlamlı ilişki, toplumsal konumla ilgili risk alma düzeylerinde ise psikolojik dayanıklılığın farklılaştığı görülmektedir. Araştırma sonunda elde edilen bulgulara göre, düşük ve orta düzeydeki toplumsal konumla ilgili risk alan öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları, yüksek düzeyde toplumsal konumla ilgili risk alan öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sagone (2013) tarafından İtalya’da yapılmış olan bir çalışmada ise psikolojik dayanıklılığın, düşünme stilleri ve öz yeterlilik ile olan ilişkisi araştırılmıştır. Araştırmaya katılan 130 ergenin vermiş olduğu cevaplar doğrultusunda psikolojik dayanıklılıkla düşünme stilleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Anne-babası boşanmış olan ergenlerle ilgili yapılan bir çalışmada (Altundağ, 2013) yaşam doyumu ve yalnızlık düzeylerinin psikolojik dayanıklılıklarına etkisi araştırılmıştır. Yapılan çalışma sonucunda ergenlerin cinsiyet durumlarının, değişkenler açısından bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Kız ergenler psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından olan okul desteği boyutunda erkek ergenlerden daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Bu durumda okul ortamının kız ergenler üzerinde daha fazla koruyucu etkiye sahip olduğunu düşündürebilir.

Aktaş (2013) tarafından yapılan araştırmada ergenleri gelecek beklentileri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Psikolojik dayanıklılık ve gelecek beklentisi arasında pozitif yönde anlamlı olarak bulunmuştur. Ergenlerin anne babalarının beraber olma durumlarının gelecek beklentisi ve psikolojik dayanıklılıkları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kararımak ve Sivaş-Çetinkaya (2011), 1999 depremini yaşayan 224 erkek ve 138 kadının katıldığı araştırmada psikolojik dayanıklılığın benlik saygısı, olumlu duygular ve denetim odağıyla olan ilişkisi araştırılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda denetim odağı düzeyi düştükçe psikolojik dayanıklılığın arttığı gözlemlenmiştir. Denetim odağı düzeyinin artması benlik saygısı ve olumlu duygularda düşüşe neden olmaktadır. Kişilerin pozitif ve negatif duygularının psikolojik dayanıklılıkları üzerinde doğrudan etkisinin olduğu görülmüştür.

Holmes (2006) tarafından 124 ergen öğrenci arasında yapılan araştırmada aile ilişkilerinin ergenin dayanıklılık seviyesi üzerindeki etkisi ve değişkenlerin etkilerini

incelemiştir. Araştırma sonucunda ergenlerin aile ilişkilerini yorumlamaları, davranışları, sosyal hayatlarındaki etkileşimleri bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyelerini etkilediği ortaya çıkmıştır.

Başar ve Öz (2016) tarafından yapılan çalışmada cinsiyetinden hoşnutsuzluğu olan bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının, algılanan sosyal destek ve ayrımcılıkla olan ilişkisi incelenmiştir. 2013 ve 2015 yılları arasında Hacettepe Üniversitesi Hastaneleri Ruh Sağlığı ve Hastalıkları polikliniğine başvuran kişiler arasından seçilen katılımcıların yaş ortalaması 25 tir. Bireylerin cinsiyetlerinin psikolojik dayanıklılıkları üzerinde anlamlı bir fark oluşturmadığı saptanmıştır. Bireylerin yaşları ilerledikçe psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de arttığı saptanmıştır.

Aydın ve Egemberdiyeva (2018) tarafından üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri incelenmiştir. 209 üniversite öğrencisinin katılmış olduğu araştırma ilişkisel tarama modeli uygulanarak incelenmiştir. Öğrencileri psikolojik dayanıklılık düzeyleri bölüm türlerine göre farklılaşmaktadır. Bireylerin yaşları ve kardeş sayılarının psikolojik dayanıklılıklarını etkilediği, psikolojik dayanıklılığın mutluluk ve arkadaş desteğiyle ilgili ilişkisi olduğu ortaya çıkmıştır.

2.6. Benlik Saygısı ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Lee ve Cheung (2014) tarafından yapılan çalışmaya göre bireyin güven ve motivasyonun oluşmasında benlik saygısının önemli olduğunu ve bu durumun bireyin başkalarıyla kurmuş olduğu sosyal etkileşimi etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Coleman ve Hendry (1990) tarafından yapılmış olan çalışmaya göre benlik saygısı yüksek olan bireylerin sağlıklı ve üretken olmak için daha fazla azim gösterdikleri, karşılaştıkları zor durumları aşmak için daha çok çaba sarf ettikleri ve baskılara karşı daha dayanıklı oldukları belirtilmiştir. Benlik saygısı düşük olan bireylerin ise daha karamsar, olumsuz ruh hali içinde olan ve gelecek ile ilgili daha çok kaygılanan bireyler oldukları belirtilmiştir.

Apaolaza, Hartmann, Medina, Barrutia ve Echebarria (2013) tarafından yaşları 12 ile 17 arasında değişen ergenlerle yapılan araştırma sonucuna göre; ergenlerin sosyal ağ sitesini kullanma sıklıkları ile benlik saygıları ve sosyalleşme düzeyleri açısından anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Quatman ve Watson (2010) tarafından yapılan çalışmada düşük benlik saygısının bireylerde yeme bozuklukları, düşük motivasyon, kaygı bozuklukları, suça eğilim gibi riskler oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bireyde bulunan yüksek benlik saygısının

ise üretkenlik, sorunlarla başa çıkabilme, problem çözme becerileri, yüksek motivasyon gibi sonuçlar ortaya çıkardığına ulaşılmıştır.

Aktaş (2011) tarafından yapılan araştırmada benlik saygısı ve anne baba tutumları incelenmiştir. Araştırma sonucunda ailenin gelir düzeylerinin lise öğrencilerinin benlik saygıları üzerinde anlamlı bir sonuç oluşturduğu görülmüştür. Herhangi bir hobisi bulunan ya da spor yapan ergenlerin de benlik saygısı düzeyi hobisi bulunmayan ya da spor yapmayan ergenlere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Maryand üniversitesinde yapılan bir araştırmaya göre (Lewis-Morrarty ve diğerleri, 2014) çocukların bebekken ebeveynleriyle kurduğu hassas ve güvensiz etkileşim biçimlerinin, bireylerin kaygılı davranmasına ve ergenlik döneminde sosyal anksiyete bozukluğu yaşamasına yatkınlık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

2.7. Öz Yeterlilik ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Çevik (2011) tarafından yapılan araştırmaya göre katılımcıların öz yeterlilik düzeyleri, yaş, cinsiyet ve eğitime devam etmekte oldukları sınıf kademelerine göre incelendiğinde kadın ve erkekler arasından, kadınların lehine olmak üzere cinsiyete dayalı anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. 3. Sınıfta öğretimine devam edenlerin 2. Sınıfta öğretimine devam edenlere göre daha yüksek öz yeterlilik düzeyine sahip olduğu görülmüştür.

Aktürk ve Aylaz (2013) tarafından 450 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırma sonucuna göre öğrencilerin sınıfları ve öz yeterlilikleri arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir farka ulaşılamamıştır. Öğrencilerin öz yeterlilik düzeylerinin annelerinin eğitim düzeyiyle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu duruma göre annelerinin eğitim düzeyi yükseldikçe öğrencilerin de öz yeterlilik düzeylerinde artış görülmektedir. Aynı ebeveynler tarafından büyütülen, parçalanmış aileye sahip olan öğrencilerin ebeveynleri birlikte olan öğrencilere kıyasla öz yeterlilikleri daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Karaca ve Telef (2011) tarafından 1250 katılımcı tarafıyla gerçekleştirilen araştırma sonucuna göre ergenlerin öz yeterliliklerinin cinsiyetlerine göre anlamlı fark oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Genel öz yeterlilik düzeylerinin ergenlerin yaşlarına göre önemli derecede farklılıklar gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. 12 yaşındaki ergenlerin genel öz yeterlilik düzeyleri diğer yaş gruplarındaki ergenlere göre önemli derecede yüksek bulunmuştur.

Arslan ve Balkıs (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonucuna göre ergenlerin psikolojik sağlamlık ve öz yeterliliklerinin anne ve babaları tarafından algıladıkları duygusal istismarla arasında negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal istismara maruz kalan ergenlerin öz yeterliliklerinin, duygusal istismara maruz kalmayan ergenlere göre daha düşük olduğu gözlemlenmiştir.

Telef ve Ergün (2013) tarafından 311 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada öğrencilerin öznel iyi oluşları ve öz yeterlilikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Öğrencilerin akademik, duygusal ve sosyal öz yeterlilik düzeylerinin iyi oluşları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuş, öz yeterliliğin iyi oluşu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

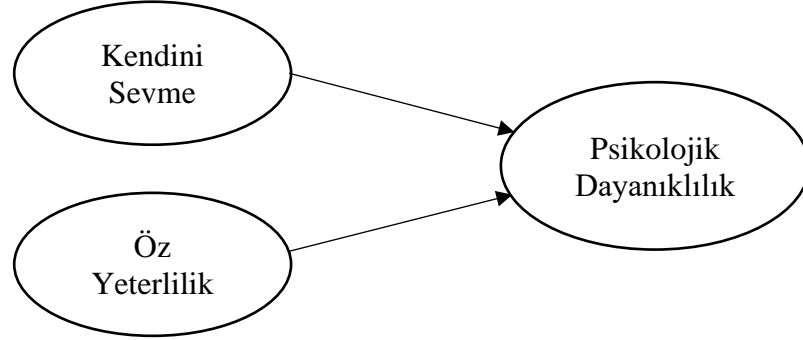
Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları ve verilerin analizi hakkında bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Psikolojik dayanıklılığın yordayıcısı olarak kendini sevmeye ve öz yeterliliğin rolünü tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen bu araştırma ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli Karasar (2016: 81) tarafından, “iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim olup olmadığını ve birlikte değişim mevcutsa bu değişimin derecesini tespit etmeyi amaçlayan araştırma modeli” olarak tanımlanmaktadır.

Şekil 3.1’de araştırmanın modeli gösterilmiştir.

Şekil 3.1: Araştırmanın Modeli



3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2018-2019 eğitim-öğretim yılında İstanbul ili Başakşehir ilçesindeki liselerde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmada seçkisiz (random) olarak belirlenen biri devlet biri özel okul olmak üzere iki okul araştırmanın yapılması amacıyla belirlenmiştir.

Örneklemin seçiminde sırasıyla “birimlerin seçiminin kolay ulaşılabilir ve evreni temsile uygun olduğu düşünülen birimler arasından yapıldığı örnekleme” olarak tanımlanan uygun (kolaycı) örnekleme ve “örnekleme dahil edilen bireylerin seçiminin evren içerisinde tamamen rastgele yapıldığı bir yöntem” olarak tanımlanan (Tuna, 2016: 14) rastgele örnekleme yöntemlerinden faydalanılmıştır. Araştırmanın örneklemini ise evren içerisinde çalışmaya katılmayı kabul eden toplam 430 lise öğrencisi oluşturmuştur. Örnekleme frekans ve yüzdeleri aşağıdaki tablolarda belirtilmiştir.

Tablo 3.1: Katılımcıların Cinsiyet, Sınıf, Yaş, Okul Türü, Ders Çalışma ve Sınıf Geçme Özelliklerine Göre Dağılımı

	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	180	41,9
	Erkek	250	58,1
Sınıf	9. sınıf	100	23,3
	10. sınıf	114	26,5
	11. sınıf	108	25,1
	12. sınıf	108	25,1
Yaş	13-14 yaş	17	4,0
	15 yaş	122	28,4
	16 yaş	127	29,5
	17 yaş ve üzeri	164	38,1
Okul Türü	Resmi okul	224	52,1
	Özel okul	206	47,9
Günlük Ders Çalışma Saati	0-2 saat	341	79,3
	3-5 saat	76	17,7
	5 saatten fazla	13	3,0
Önceki Yıl Sınıf Geçme Durumu	Belgesiz geçti	126	29,3
	Teşekkür ile geçti	170	39,5
	Takdir ile geçti	134	31,2

Tablo 3.1’de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan lise öğrencilerinin %41,9’u (n=180) kadın, %58,1’i (n=250) erkektir. Öğrencilerin %23,3’ü (n=100) 9. Sınıfta, %26,5’i (n=114) 10. sınıfta, %25,1’i (n=108) 11. sınıfta ve %25,1’i (n=108) 12. sınıfta öğrenim görmektedir. Yaş olarak ise öğrencilerin %4’ü (n=17) 13-14 yaş arasında, %28,4’ü (n=122) 15 yaşında, %29,5’i (n=127) 16 yaşında ve %38,1’i (n=164) 17 yaş ve üzerinde yer almaktadır.

Ayrıca öğrencilerin %52,1'i (n=224) resmi okullarda, %47,9'u (n=206) özel okullarda öğrenim görmektedir. Öğrencilerin %79,3'ü (n=341) günlük olarak 0-2 saat arası, %17,7'si (n=76) 3-5 saat arası, %3'ü (n=13) 5 saatten fazla ders çalıştığını belirtmiştir. Önceki yıl sınıf geçme durumları ile ilgili olarak ise öğrencilerin %29,3'ü (n=126) belgesiz, %39,5'i (n=170) teşekkür ile, %31,2'si (n=134) takdir ile sınıf geçtiğini belirtmiştir.

Tablo 3.2'de ise katılımcıların aile özelliklerine göre dağılımı verilmiştir.

Tablo 3.2: Katılımcıların Aile Özelliklerine Göre Dağılımı

	Gruplar	n	%
Anne sağ mı?	Evet	427	99,3
	Hayır	3	0,7
Baba sağ mı?	Evet	425	98,8
	Hayır	5	1,2
Anne-baba birlikte mi?	Evet	396	92,1
	Hayır	34	7,9
Kardeş Sayısı	0-2	244	56,7
	3-5	169	39,3
	5'ten fazla	17	4,0

Tablo 3.2'de görüldüğü üzere, öğrencilerin %99,3'ünün (n=427) annesi, %98,8'inin (n=425) ise babası sağdır. Ayrıca öğrencilerin %92,1'inin (n=396) anne ve babası birlikte iken, %7,9'unun (n=34) birlikte değildir. Kardeş sayıları incelendiğinde ise öğrencilerin %56,7'si (n=244) 0-2 kardeşe, %39,3'ü (n=169) 3-5 kardeşe, %4'ü ise (n=17) 5'ten fazla kardeşe sahiptir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Ankete katılım gönüllülük esasına dayanmakta olup, gerekli kurum ve kişilerden izinler alınarak gerçekleştirilmiştir.

1. Kişisel Bilgi Formu
2. Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (EPDÖ)

3. Kendini Sevme ve Öz Yeterlilik Ölçeği (KSÖYÖ)

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Öğrencilere uygulanan anketin birinci bölümünde yer alan Kişisel Bilgi Formu, toplam 9 sorudan oluşmuştur. Öğrencilere; sınıf, cinsiyet, yaş, anne ve babanın sağ ve birlikte olup olmadığı, kardeş sayısı, günlük ders çalışma saati ve önceki yıl sınıf geçme durumu ile ilgili çoktan seçmeli sorular yöneltilmiştir.

3.3.2. Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (EPDÖ)

EPDÖ; Bulut, Doğan ve Altundağ (2013) tarafından ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini tespit etmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin bu araştırmada kullanılabilmesi için Altundağ'dan yazılı izin alınmıştır .

6 alt boyuttan (aile desteği, akran desteği, okul desteği, uyum, mücadele azmi ve empati) ve toplam 29 maddeden oluşan ölçekte katılımcıların cevapları; “1: bana hiç uygun değil, 2: bana uygun değil, 3: bana uygun, 4: bana çok uygun” seçeneklerinden oluşan 4'lü Likert tipinde alınmaktadır.

Ölçek maddelerinin 19'u psikolojik dayanıklılığı gösterecek biçimde olumlu, 10'u ise (7, 10, 11, 14, 15, 16, 17, 22, 23 ve 26. maddeler) psikolojik dayanıksızlığı gösterecek biçimde olumsuzdur. Dolayısıyla analiz aşamasında olumsuz maddeler üzerinde ters kodlama işlemi gerçekleştirilmektedir. Ters kodlama sonrasında alt boyutlardan ve ölçek genelinden alınan toplam puan arttıkça ergenlerin psikolojik dayanıklılıkları artış göstermektedir. Tablo 3.3'de ölçeğin alt boyutları ile ilgili bilgiler verilmiştir.

Tablo 3.3: Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutları

Alt Boyut/Ölçek	Madde Sayısı	Maddeler
Aile Desteği	7	1, 2, 3, 4, 8, 9, 12
Akran Desteği	5	24, 25, 27, 28, 29
Okul Desteği	5	10*, 11*, 17*, 22*, 23*
Uyum	4	5, 6, 7*, 13
Mücadele Azmi	5	14*, 15*, 16*, 18, 26*
Empati	3	19, 20, 21
Psikolojik Dayanıklılık	29	1-29

* Ters kodlama yapılan maddeler

EPDÖ'nün geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Bulut, Doğan ve Altundağ (2013) tarafından yapılmış ve geçerlik %56,99, güvenirlik 0,81 olarak bulunmuştur. Araştırmamızda, temel bileşenler (principal components) ve eğik döndürme (direct oblimin) yöntemleri kullanılarak tekrarlanan açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve Cronbach Alpha analizi sonucunda ise EPDÖ'nün geçerliğinin %55,18 ve güvenirliğinin 0,84 olduğu tespit edilmiştir (Tablo 3.2).

Tablo 3.4: Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Bulguları

Ölçek	KMO	Barlett's Ki-Kare	Barlett's p	Açıklanan Top. Varyans	Cronbach's Alpha
EPDÖ	0,835	4092,823	0,000	55,185	0,837

Tablo 3.4'te görüldüğü üzere; KMO 0,60'tan büyük (0,835) ve Barlett Küresellik testi anlamlı ($p=0,000$) bulunduğu için verilerin faktör analizine uygun olduğuna, geçerlik %50'den güvenirlik ise 0,70'ten büyük olduğu için EPDÖ'nün geçerli ve güvenilir özellikler gösterdiğine karar verilmiştir (Büyüköztürk, 2011: 168-171).

3.3.3. Kendini Sevme ve Öz Yeterlilik Ölçeği (KSÖYÖ)

KSÖYÖ; Tafarodi ve Swan (2001) tarafından benlik saygısını iki boyutlu olarak tespit etmek amacıyla geliştirilmiş ve Doğan (2011) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılarak Türkçe'ye çevrilmiştir. Ölçeğin bu araştırmada kullanılabilmesi için Doğan'dan yazılı izin alınmıştır.

Kendini sevme ve öz yeterlilik olmak üzere 8'er maddelik 2 alt boyuttan ve toplamda 16 maddeden oluşan ölçekte katılımcıların cevapları; "1: hiç uygun değil, 2: uygun değil, 3: biraz uygun, 4: uygun, 5: tamamen uygun" seçeneklerinden oluşan 5'li Likert tipinde alınmaktadır.

Ölçek maddelerinin 8'i kendini sevme veya öz yeterliliği belirten biçimde olumlu, 8'i ise (1, 6, 7, 8, 10, 13, 15 ve 16. maddeler) bunların eksikliğini belirten biçimde olumsuzdur. Dolayısıyla analiz aşamasında olumsuz maddeler üzerinde ters kodlama işlemi gerçekleştirilmektedir. Ters kodlama sonrasında alt boyutlardan ve ölçek

genelinden alınan toplam puan arttıkça katılımcıların kendini sevme ve öz yeterlilikleri artış göstermektedir. Tablo 3.5'te ölçeğin alt boyutları ile ilgili bilgiler verilmiştir.

Tablo 3.5: Kendini Sevme ve Öz Yeterlilik Ölçeği Alt Boyutları

Alt Boyut/Ölçek	Madde Sayısı	Maddeler
Kendini Sevme	8	1*, 3, 5, 6*, 7*, 9, 11, 15*
Öz Yeterlilik	8	2, 4, 8*, 10*, 12, 13*, 14, 16*

* Ters kodlama yapılan maddeler

KSÖYÖ'nün geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Doğan (2011) tarafından yapılmıştır. Bu kapsamda uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum indekslerinin geçerlik şartlarını sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Güvenirlik ise alt boyutlarda sırasıyla 0,83 ve 0,74 olarak bulunmuştur. Araştırmamızda, temel bileşenler (principal components) ve eğik döndürme (direct oblimin) yöntemleri kullanılarak tekrarlanan açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve Cronbach Alpha analizi sonucunda ise KSÖYÖ'nün geçerliğinin %56,14 ve güvenirliğinin 0,87 olduğu tespit edilmiştir (Tablo 3.5).

Tablo 3.6: Kendini Sevme ve Öz Yeterlilik Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Bulguları

Ölçek	KMO	Barlett's Ki-Kare	Barlett's p	Açıklanan Top. Varyans	Cronbach's Alpha
KSÖYÖ	0,887	2586,687	0,000	56,145	0,874

Tablo 3.6'te görüldüğü üzere; KMO 0,60'tan büyük (0,887) ve Barlett Küresellik testi anlamlı ($p=0,000$) bulunduğu için verilerin faktör analizine uygun olduğuna, geçerlik %50'den güvenirlik ise 0,70'ten büyük olduğu için KSÖYÖ'nün geçerli ve güvenilir özellikler gösterdiğine karar verilmiştir (Büyüköztürk, 2011: 168-171).

3.4. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizinde, “yapılan araştırmanın amaçlarına yönelik olarak toplanmış olan verilerin bir istatistik haline getirilerek analiz edilmesi ve bu yolla bulgulara ulaşılmasını hedefleyen analizler” olarak tanımlanan (Dawson, 2015: 9) nicel analiz yöntemi kullanılmıştır. Bu amaçla SPSS 25.0 programından faydalanılarak, Tablo 3.7’de sunulan yöntem ve analizlere başvurulmuştur.

Tablo 3.7: Araştırma Bulgularının Tespitinde Kullanılan Analizler

Bulgular	Kullanılan Analiz
Demografik bulgular	Frekans ve yüzde analizleri
Ölçeklere ilişkin tanımlayıcı bulgular	Ortalama, standart sapma vb. tanımlayıcı analizler
Okul türü ve cinsiyetin psikolojik dayanıklılık, kendini sevme ve öz yeterlilik üzerindeki etkisi	İlişkisiz örneklem t-testi
Yaş ve sınıf düzeyinin psikolojik dayanıklılık, kendini sevme ve öz yeterlilik üzerindeki etkisi	Varyans analizi (ANOVA) ve Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi
Kendini sevme ve öz yeterliliğin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi	Çoklu regresyon analizi

Yapılan analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$; güven aralığı ise %95 olarak kabul edilmiştir.

Birer parametrik test olan ilişkisiz örneklem t-testi ve ANOVA kullanılması için ön şartlar arasında yer alan, verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığı çarpıklık ve basıklık değerlerinin incelenmesi yolu ile test edilmiştir. Çünkü sosyal bilimlerde yürütülen araştırmalarda, Shapiro Wilk vb. normallik testleri yerine bu değerlerin incelenmesi önerilmekte ve bu değerlerin $\pm 1,50$ aralığında olması normal dağılım olduğu şeklinde yorumlanmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu araştırmada kullanılan verilere ait çarpıklık basıklık değerleri $\pm 1,50$ aralığında yer almıştır (Tablo 3.7).

Tablo 3.8: Verilere Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Puan	Geçerli n	Kayıp veri	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik Dayanıklılık	430	0	-0,352	0,052
Kendini Sevme	430	0	-0,608	-0,027
Öz Yeterlilik	430	0	0,170	0,152

Ayrıca, kendini sevme ve öz yeterliliğin benlik saygısının iki alt boyutu olmalarından dolayı bunların psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinin birlikte tespit edilmesi gerektiğine, dolayısıyla çoklu korelasyon yapılmasına karar verilmiştir. Bu nedenle, çoklu korelasyondan önce ön şartlar arasında yer alan bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantılılık problemi olmaması incelenmiştir.

Bu amaçla yapılan korelasyon analizi sonucunda bağımsız değişkenler arasındaki korelasyonun 0,617; VIF değerinin ise 1,614 olduğu görülmüştür. Çoklu bağlantılılık problemi olmaması için bağımsız değişkenler arasındaki korelasyonun 0,80'den, VIF değerinin ise 10'dan az olması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2011: 100). Dolayısıyla çoklu korelasyon analizi yapılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde araştırma kapsamında toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular alt başlıklar halinde sunulmuştur.

4.1 Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı Bulgular

4.1.1. Psikolojik Dayanıklılık

Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin (EPDÖ) değerlendirilmesi sonucunda elde edilen tanımlayıcı bulgular Tablo 4.1'de verilmiştir.

Tablo 4.1: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Genel ve Alt Boyut Ortalamaları

Ölçek/Alt Boyut	Minimum	Maksimum	\bar{x}	Ss	%*
Psikolojik Dayanıklılık	55,00	116,00	89,90	11,23	70,1
Akran Desteği	5,00	20,00	17,41	3,13	82,7
Empati	3,00	12,00	9,91	1,75	76,7
Aile Desteği	9,00	28,00	22,80	4,47	75,3
Uyum	5,00	16,00	12,08	2,23	67,3
Okul Desteği	5,00	20,00	14,20	3,77	61,3
Mücadele Azmi	5,00	20,00	13,49	3,43	56,7

* Alınabilecek en yüksek puana oranlanmıştır.

Tablo 4.1'de görüldüğü üzere, öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini ortaya koyan EPDÖ genel ortalaması $89,90 \pm 11,23$ olarak bulunmuştur. Bu ortalamanın ölçekten alınabilecek en düşük ve yüksek puanlara (29 – 116) oranlanması sonucunda öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri %70 olarak hesaplanmıştır.

Alt boyutlarda ise ortalamalar, akran desteği için $17,41 \pm 3,13$; empati için $9,91 \pm 1,75$; aile desteği için $22,80 \pm 4,47$; uyum için $12,08 \pm 2,23$; okul desteği için $14,20 \pm 3,77$ ve mücadele azmi için $13,49 \pm 3,43$ olarak bulunmuştur. Buna göre psikolojik dayanıklılığın en yüksek olduğu alt boyut %82,7 ile akran desteği olmuştur. Bunu %76,7 ile empati, %75,3 ile aile desteği, %67,3 ile uyum ve %61,3 ile okul desteği izlemiştir. Mücadele azmi ise %56,7 ile en düşük düzeydeki alt boyut olarak tespit edilmiştir.

4.1.2. Kendini Sevme ve Öz Yeterlilik

Kendini Sevme ve Öz Yeterlilik Ölçeği'nin (KSÖYÖ) değerlendirilmesi sonucunda elde edilen tanımlayıcı bulgular Tablo 4.2'te verilmiştir.

Tablo 4.2: Kendini Sevme ve Öz Yeterlilik Ölçeği Alt Boyut Ortalamaları

Alt Boyut	Minimum	Maksimum	\bar{x}	Ss	%*
Kendini Sevme	8,00	40,00	29,66	6,71	67,7
Öz Yeterlilik	9,00	40,00	26,47	5,84	57,7

* Alınabilecek en yüksek puana oranlanmıştır.

Tablo 4.2'de görüldüğü üzere, öğrencilerin KSÖYÖ kendini sevme alt boyutu ortalaması $29,66 \pm 6,71$; öz yeterlilik alt boyutu ortalaması ise $26,47 \pm 5,84$ olarak bulunmuştur. Bu ortalamaların alt boyutlardan alınabilecek en düşük ve yüksek puanlara (8 – 40) oranlanması sonucunda öğrencilerin kendini sevme düzeyleri %67,7; öz yeterlilik düzeyleri ise %57,7 olarak hesaplanmıştır.

Ayrıca, Tablo 4.2'de KSÖYÖ kendini sevme alt boyutu madde ortalamaları verilmiştir.

Ayrıca, Tablo 4.3'de KSÖYÖ öz yeterlilik alt boyutu madde ortalamaları verilmiştir.

Tablo 4.3: KSÖYÖ Öz Yeterlilik Alt Boyutu Madde Ortalamaları

Madde	n	\bar{x}	Ss	Katılım Düzeyi
Uğrunda çaba gösterdiğim hemen her işi başarabilirim.	430	3,99	1,03	Uygun
Yaptığım işlerde oldukça yeterliyim.	430	3,68	1,00	Uygun
Birçok konuda oldukça başarılıyım	430	3,63	1,07	Uygun
Çok yetenekliyim	430	3,30	1,18	Biraz uygun
Zorluklarla başa çıkmada bazen yetersiz kalırım.	430	3,15	1,17	Biraz uygun
Yaptığım işlerde yeteri kadar becerikliyim.*	430	2,95	1,48	Biraz uygun
Hedeflerimi gerçekleştirmede çoğu zaman başarılı olurum.*	430	2,90	1,13	Biraz uygun
Çoğu zaman benim için önemli olan şeyleri başarmakta zorlanmam.*	430	2,86	1,19	Biraz uygun
Ortalama	430	3,31	0,73	Biraz uygun

* Ölçeğin orijinal halinde olumsuz yapıda olan bu maddeler analiz aşamasında ters kodlanmış ve ifadeler olumluya dönüştürülmüştür.

Tablo 4.3’de görüldüğü üzere, madde ortalamalarına göre öğrenciler öz yeterlilik alt boyutunda yer alan toplam 8 maddeden 3’ünü “uygun”, 5’ini “biraz uygun” olarak değerlendirmişlerdir. Uygun bulunan maddeler “*uğrunda çaba gösterdiğim hemen her işi başarabilirim*”, “*yaptığım işlerde oldukça yeterliyim*” ve “*birçok konuda oldukça başarılıyım*” olmuştur.

4.2 Demografik Özelliklerin Psikolojik Dayanıklılık, Kendini Sevme ve Öz Yeterlilik Üzerindeki Etkisi

4.2.1. Cinsiyet

Cinsiyetin psikolojik dayanıklılık, kendini sevme ve öz yeterlilik üzerindeki rolünü tespit edebilmek amacıyla ilişkisiz örneklem t-testi uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.4’de verilmiştir.

Tablo 4.4’de görüldüğü üzere; psikolojik dayanıklılık, kendini sevme ve öz yeterlilik cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p>0,05$). Yani psikolojik dayanıklılık, kendini sevme ve öz yeterlilik; erkek ve kadınlarda birbirine yakın düzeyde tespit edilmiş, cinsiyetin bunları anlamlı olarak farklılaştırıcı bir etkisi olmadığı görülmüştür.

Ancak psikolojik dayanıklılık alt boyutlarında; akran desteği, uyum ve okul desteğinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Kadınların akran desteği ve okul desteği puanları erkeklerden; erkeklerin ise uyum puanları kadınlardan anlamlı olarak daha yüksektir.

Bu anlamlı farklılığın ne kadar büyük olduğunu tespit etmek için cohen d etki büyüklüğü indeksi hesaplanmış ve akran desteğinde 0,31, uyumda 0,32 ve okul desteğinde 0,23 olarak bulunmuştur. Bulunan değerlerin tamamı 0,2 ile 0,5 arasında olduğu için erkekler ve kadınlar arasındaki anlamlı fark “küçük” düzeyde değerlendirilmiştir (Tuna, 2016: 294).

Tablo 4.4: Cinsiyetin Psikolojik Dayanıklılık, Kendini Sevme ve Öz Yeterlilik Üzerindeki Etkisi

Puan	Cinsiyet	n	\bar{x}	Ss	t	Sd	p
Psikolojik Dayanıklılık	Kadın	180	90,51	11,74	0,952	428	0,342
	Erkek	250	89,46	10,85			
Akran Desteği	Kadın	180	17,96	2,84	3,122	428	0,002
	Erkek	250	17,02	3,27			
Empati	Kadın	180	10,08	1,74	1,773	428	0,077
	Erkek	250	9,78	1,76			
Aile Desteği	Kadın	180	22,63	4,83	-0,653	352,1	0,514
	Erkek	250	22,92	4,20			
Uyum	Kadın	180	11,67	2,46	-3,222	335,3	0,001
	Erkek	250	12,38	2,00			
Okul Desteği	Kadın	180	14,71	3,86	2,378	428	0,018
	Erkek	250	13,84	3,66			
Mücadele Azmi	Kadın	180	13,46	3,53	-0,192	428	0,848
	Erkek	250	13,52	3,36			
Kendini Sevme	Kadın	180	29,22	7,33	-1,127	346,3	0,260
	Erkek	250	29,98	6,23			
Öz Yeterlilik	Kadın	180	25,83	6,20	1,925	428	0,055
	Erkek	250	26,92	5,54			

4.2.2. Okul Türü

Resmi veya özel okul olmak üzere okul türünün psikolojik dayanıklılık, kendini sevme ve öz yeterlilik üzerindeki rolünü tespit edebilmek amacıyla ilişkisiz örneklem t-testi uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.5'te verilmiştir.

Tablo 4.5'te görüldüğü üzere; psikolojik dayanıklılık, kendini sevme ve öz yeterlilik okul türüne göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p>0,05$). Yani psikolojik dayanıklılık, kendini sevme ve öz yeterlilik; resmi ve özel okullarda birbirine yakın düzeyde tespit edilmiş, okul türünün bunları anlamlı olarak farklılaştırıcı bir etkisi olmadığı görülmüştür.

Ayrıca, psikolojik dayanıklılık alt boyut puanlarının hiçbirisi okul türüne göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p>0,05$). Okul türünün bunları anlamlı olarak farklılaştırıcı bir etkisi olmadığı görülmüştür.

Tablo 4.5: Okul Türünün Psikolojik Dayanıklılık, Kendini Sevme ve Öz Yeterlilik Üzerindeki Etkisi

Puan	Okul Türü	n	\bar{x}	Ss	t	Sd	p																																																																																												
Psikolojik Dayanıklılık	Resmi	224	89,94	10,83	0,085	428	0,932																																																																																												
	Özel	206	89,85	11,68				Akran Desteği	Resmi	224	17,30	3,07	-0,747	428	0,456	Özel	206	17,53	3,19	Empati	Resmi	224	9,91	1,80	0,046	428	0,963	Özel	206	9,90	1,71	Aile Desteği	Resmi	224	22,96	4,36	0,805	428	0,421	Özel	206	22,62	4,60	Uyum	Resmi	224	12,20	2,00	1,128	396,2	0,260	Özel	206	11,96	2,45	Okul Desteği	Resmi	224	13,92	3,66	-1,639	428	0,102	Özel	206	14,51	3,87	Mücadele Azmi	Resmi	224	13,64	3,39	0,945	428	0,345	Özel	206	13,33	3,47	Kendini Sevme	Resmi	224	29,48	6,73	-0,581	346,3	0,562	Özel	206	29,85	6,71	Öz Yeterlilik	Resmi	224	26,60	5,65	0,509	428	0,611
Akran Desteği	Resmi	224	17,30	3,07	-0,747	428	0,456																																																																																												
	Özel	206	17,53	3,19				Empati	Resmi	224	9,91	1,80	0,046	428	0,963	Özel	206	9,90	1,71	Aile Desteği	Resmi	224	22,96	4,36	0,805	428	0,421	Özel	206	22,62	4,60	Uyum	Resmi	224	12,20	2,00	1,128	396,2	0,260	Özel	206	11,96	2,45	Okul Desteği	Resmi	224	13,92	3,66	-1,639	428	0,102	Özel	206	14,51	3,87	Mücadele Azmi	Resmi	224	13,64	3,39	0,945	428	0,345	Özel	206	13,33	3,47	Kendini Sevme	Resmi	224	29,48	6,73	-0,581	346,3	0,562	Özel	206	29,85	6,71	Öz Yeterlilik	Resmi	224	26,60	5,65	0,509	428	0,611	Özel	206	26,32	6,05								
Empati	Resmi	224	9,91	1,80	0,046	428	0,963																																																																																												
	Özel	206	9,90	1,71				Aile Desteği	Resmi	224	22,96	4,36	0,805	428	0,421	Özel	206	22,62	4,60	Uyum	Resmi	224	12,20	2,00	1,128	396,2	0,260	Özel	206	11,96	2,45	Okul Desteği	Resmi	224	13,92	3,66	-1,639	428	0,102	Özel	206	14,51	3,87	Mücadele Azmi	Resmi	224	13,64	3,39	0,945	428	0,345	Özel	206	13,33	3,47	Kendini Sevme	Resmi	224	29,48	6,73	-0,581	346,3	0,562	Özel	206	29,85	6,71	Öz Yeterlilik	Resmi	224	26,60	5,65	0,509	428	0,611	Özel	206	26,32	6,05																				
Aile Desteği	Resmi	224	22,96	4,36	0,805	428	0,421																																																																																												
	Özel	206	22,62	4,60				Uyum	Resmi	224	12,20	2,00	1,128	396,2	0,260	Özel	206	11,96	2,45	Okul Desteği	Resmi	224	13,92	3,66	-1,639	428	0,102	Özel	206	14,51	3,87	Mücadele Azmi	Resmi	224	13,64	3,39	0,945	428	0,345	Özel	206	13,33	3,47	Kendini Sevme	Resmi	224	29,48	6,73	-0,581	346,3	0,562	Özel	206	29,85	6,71	Öz Yeterlilik	Resmi	224	26,60	5,65	0,509	428	0,611	Özel	206	26,32	6,05																																
Uyum	Resmi	224	12,20	2,00	1,128	396,2	0,260																																																																																												
	Özel	206	11,96	2,45				Okul Desteği	Resmi	224	13,92	3,66	-1,639	428	0,102	Özel	206	14,51	3,87	Mücadele Azmi	Resmi	224	13,64	3,39	0,945	428	0,345	Özel	206	13,33	3,47	Kendini Sevme	Resmi	224	29,48	6,73	-0,581	346,3	0,562	Özel	206	29,85	6,71	Öz Yeterlilik	Resmi	224	26,60	5,65	0,509	428	0,611	Özel	206	26,32	6,05																																												
Okul Desteği	Resmi	224	13,92	3,66	-1,639	428	0,102																																																																																												
	Özel	206	14,51	3,87				Mücadele Azmi	Resmi	224	13,64	3,39	0,945	428	0,345	Özel	206	13,33	3,47	Kendini Sevme	Resmi	224	29,48	6,73	-0,581	346,3	0,562	Özel	206	29,85	6,71	Öz Yeterlilik	Resmi	224	26,60	5,65	0,509	428	0,611	Özel	206	26,32	6,05																																																								
Mücadele Azmi	Resmi	224	13,64	3,39	0,945	428	0,345																																																																																												
	Özel	206	13,33	3,47				Kendini Sevme	Resmi	224	29,48	6,73	-0,581	346,3	0,562	Özel	206	29,85	6,71	Öz Yeterlilik	Resmi	224	26,60	5,65	0,509	428	0,611	Özel	206	26,32	6,05																																																																				
Kendini Sevme	Resmi	224	29,48	6,73	-0,581	346,3	0,562																																																																																												
	Özel	206	29,85	6,71				Öz Yeterlilik	Resmi	224	26,60	5,65	0,509	428	0,611	Özel	206	26,32	6,05																																																																																
Öz Yeterlilik	Resmi	224	26,60	5,65	0,509	428	0,611																																																																																												
	Özel	206	26,32	6,05																																																																																															

4.2.3. Sınıf Düzeyi

Sınıf düzeyinin psikolojik dayanıklılık, kendini sevme ve öz yeterlilik üzerindeki rolünü tespit edebilmek amacıyla varyans analizi (ANOVA) uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.6'da verilmiştir.

Tablo 4.6: Sınıf Düzeyinin Psikolojik Dayanıklılık, Kendini Sevme ve Öz Yeterlilik Üzerindeki Etkisi

Puan Sınıf	n	\bar{x}	Ss	Varyans	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p	
Psikolojik Day.	9. Sınıf	100	91,05	10,95	Gruplar Arası	374,336	3	124,779		
	10. Sınıf	114	88,81	11,09	Gruplar İçi	53741,162	426	126,153	0,989	0,398
	11. Sınıf	108	90,64	11,81	Toplam	54115,498	429			
	12. Sınıf	108	89,24	11,04						
Kendini Sevme	9. Sınıf	100	30,94	6,83	Gruplar Arası	353,106	3	117,702		
	10. Sınıf	114	28,49	7,04	Gruplar İçi	18989,640	426	44,577	2,640	0,049
	11. Sınıf	108	29,29	6,77	Toplam	19342,747	429			
	12. Sınıf	108	30,07	6,02						
Öz Yeterlilik	9. Sınıf	100	27,17	6,35	Gruplar Arası	138,982	3	46,327		
	10. Sınıf	114	25,61	5,77	Gruplar İçi	14505,995	426	34,052	1,361	0,254
	11. Sınıf	108	26,51	6,00	Toplam	14644,977	429			
	12. Sınıf	108	26,68	5,21						

Tablo 4.6’da görüldüğü üzere, sınıf düzeyine göre; psikolojik dayanıklılık ve öz yeterlilik anlamlı bir farklılık göstermezken ($p>0,05$), kendini sevme anlamlı farklılık göstermiştir ($F=2,640$; $p=0,049<0,05$).

Farkın hangi sınıflar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla çoklu karşılaştırma (post-hoc) testi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.7’de verilmiştir.

Tablo 4.7’de görüldüğü üzere, 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin kendini sevme düzeyleri birbirinden anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($p=0,038<0,05$). 9. sınıf öğrencilerinin kendini sevme puan ortalamaları ($\bar{x}=30,94$), 10. sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarından ($\bar{x}=28,49$) 2,45 puan daha fazladır ve bu fark 9. sınıf öğrencileri lehine anlamlıdır ($p<0,05$).

Ayrıca, bu anlamlı farklılığın ne kadar büyük olduğunu tespit etmek için cohen d etki büyüklüğü indeksi hesaplanmış ve 0,35 olarak bulunmuştur. Bulunan değer 0,2 ile 0,5

arasında olduğu için 9 ve 10. sınıflar arasındaki anlamlı fark “küçük” düzeyde değerlendirilmiştir (Tuna, 2016: 294).

Tablo 4.7: Sınıf Düzeyinin Kendini Sevme Üzerindeki Etkisine Yönelik Çoklu Karşılaştırma (Post-hoc) Bulguları

Puan	(a) Sınıf	(b) Sınıf	Ortalamalar Arası Fark (a-b)	p
Kendini Sevme	9. Sınıf	10. Sınıf	2,45	0,038
		11. Sınıf	1,65	0,282
		12. Sınıf	0,87	0,786
	10. Sınıf	9. Sınıf	-2,45	0,038
		11. Sınıf	-0,80	0,811
		12. Sınıf	-1,58	0,291
	11. Sınıf	9. Sınıf	-1,65	0,282
		10. Sınıf	0,80	0,811
		12. Sınıf	-0,79	0,822
	12. Sınıf	9. Sınıf	-0,87	0,786
		10. Sınıf	1,58	0,291
			11. Sınıf	0,79

* Tukey HSD testi kullanılarak yapılmıştır.

Ayrıca, sınıf düzeyinin psikolojik dayanıklılık alt boyutları üzerindeki etkisi de varyans analizi ile incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 4.8’de verilmiştir.

Tablo 4.8’de görüldüğü üzere; akran desteği, empati, aile desteği, uyum ve okul desteği sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p>0,05$). Yani akran desteği, empati, aile desteği, uyum ve okul desteği tüm sınıf düzeylerinde birbirine yakın düzeyde tespit edilmiş, sınıf düzeyinin bunları anlamlı olarak farklılaştırıcı bir etkisi olmadığı görülmüştür.

Ancak alt boyutlardan mücadele azmi, sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir ($F=2,810$; $p<0,05$). Bu nedenle, farkın hangi sınıflar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla çoklu karşılaştırma (post-hoc) testi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.9’da verilmiştir.

Tablo 4.9’da görüldüğü üzere, 10. ve 11. sınıf öğrencilerinin mücadele azmi düzeyleri birbirinden anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($p=0,039<0,05$). 11. sınıf öğrencilerinin mücadele azmi puan ortalamaları ($\bar{x}=14,07$), 10. sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarından ($\bar{x}=12,89$) 1,19 puan daha fazladır ve bu fark 11. sınıf öğrencileri lehine anlamlıdır ($p<0,05$).

Ayrıca, cohen d etki büyüklüğü indeksi 0,34 olarak bulunmuştur. Bulunan değer 0,2 ile 0,5 arasında olduğu için 10. ve 11. sınıflar arasındaki anlamlı fark “küçük” düzeyde değerlendirilmiştir (Tuna, 2016: 294).

Tablo 4.8: Sınıf Düzeyinin Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutları Üzerindeki Etkisi

Puan	Sınıf	n	\bar{x}	Ss	Varyans	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p
Akran Desteği	9. Sınıf	100	17,38	3,24	Gruplar Arası	12,554	3	4,185	0,426	0,735
	10. Sınıf	114	17,66	2,70	Gruplar İçi	4185,588	426	9,825		
	11. Sınıf	108	17,19	3,33	Toplam	4198,142	429			
	12. Sınıf	108	17,41	3,26						
Empati	9. Sınıf	100	10,14	1,72	Gruplar Arası	12,406	3	4,135	1,347	0,259
	10. Sınıf	114	10,00	1,87	Gruplar İçi	1307,873	426	3,070		
	11. Sınıf	108	9,69	1,73	Toplam	1320,279	429			
	12. Sınıf	108	9,81	1,68						
Aile Desteği	9. Sınıf	100	23,20	4,04	Gruplar Arası	41,534	3	13,845	0,690	0,558
	10. Sınıf	114	22,46	4,42	Gruplar İçi	8545,864	426	20,061		
	11. Sınıf	108	23,03	4,33	Toplam	8587,398	429			
	12. Sınıf	108	22,56	5,05						
Uyum	9. Sınıf	100	12,31	2,14	Gruplar Arası	17,177	3	5,726	1,154	0,327
	10. Sınıf	114	11,92	2,27	Gruplar İçi	2113,809	426	4,962		
	11. Sınıf	108	11,86	2,18	Toplam	2130,986	429			
	12. Sınıf	108	12,27	2,31						
Okul Desteği	9. Sınıf	100	14,18	4,09	Gruplar Arası	55,278	3	18,426	1,301	0,274
	10. Sınıf	114	13,89	3,59	Gruplar İçi	6032,713	426	14,161		
	11. Sınıf	108	14,80	3,52	Toplam	6087,991	429			
	12. Sınıf	108	13,97	3,85						
Mücadele Azmi	9. Sınıf	100	13,84	3,41	Gruplar Arası	97,901	3	32,634	2,810	0,039
	10. Sınıf	114	12,89	3,75	Gruplar İçi	4947,578	426	11,614		
	11. Sınıf	108	14,07	3,23	Toplam	5045,479	429			
	12. Sınıf	108	13,23	3,20						

Tablo 4.9: Sınıf Düzeyinin Mücadele Azmi Üzerindeki Etkisine Yönelik Çoklu Karşılaştırma (Post-hoc) Bulguları

Puan	(a) Sınıf	(b) Sınıf	Ortalamalar Arası Fark (a-b)	p
Mücadele Azmi	9. Sınıf	10. Sınıf	0,95	0,174
		11. Sınıf	-0,23	0,960
		12. Sınıf	0,61	0,572
	10. Sınıf	9. Sınıf	-0,95	0,174
		11. Sınıf	-1,19	0,048
		12. Sınıf	-0,35	0,874
	11. Sınıf	9. Sınıf	0,23	0,960
		10. Sınıf	1,19	0,048
		12. Sınıf	0,84	0,267
	12. Sınıf	9. Sınıf	-0,61	0,572
		10. Sınıf	0,35	0,874
			11. Sınıf	-0,84

* Tukey HSD testi kullanılarak yapılmıştır.

4.2.4. Yaş

Yaşın psikolojik dayanıklılık, kendini sevme ve öz yeterlilik üzerindeki rolünü tespit edebilmek amacıyla varyans analizi (ANOVA) uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.10'da verilmiştir.

Tablo 4.10'da görüldüğü üzere; psikolojik dayanıklılık, kendini sevme ve öz yeterlilik yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p>0,05$). Yani psikolojik dayanıklılık, kendini sevme ve öz yeterlilik; tüm yaş gruplarında birbirine yakın düzeyde tespit edilmiş, yaşın bunları anlamlı olarak farklılaştırıcı bir etkisi olmadığı görülmüştür.

Tablo 4.10: Yaşın Psikolojik Dayanıklılık, Kendini Sevme ve Öz Yeterlilik Üzerindeki Etkisi

Puan	Yaş	n	\bar{x}	Ss	Varyans	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p
Psikolojik Day.	13-14 Yaş	17	87,00	13,06	Gruplar Arası	286,409	3	95,470	0,756	0,520
	15 Yaş	122	90,89	10,31	Gruplar İçi	53829,088	426	126,359		
	16 Yaş	127	89,50	11,88	Toplam	54115,498	429			
	17+ Yaş	164	89,76	11,20						
Kendini Sevme	13-14 Yaş	17	28,12	8,33	Gruplar Arası	99,994	3	33,331	0,738	0,530
	15 Yaş	122	29,49	6,83	Gruplar İçi	19242,753	426	45,171		
	16 Yaş	127	30,28	6,83	Toplam	19342,747	429			
	17+ Yaş	164	29,46	6,38						
Öz Yeterlilik	13-14 Yaş	17	23,35	6,48	Gruplar Arası	249,533	3	83,178	2,461	0,062
	15 Yaş	122	26,15	5,93	Gruplar İçi	14395,444	426	33,792		
	16 Yaş	127	27,22	6,18	Toplam	14644,977	429			
	17+ Yaş	164	26,44	5,34						

Ayrıca, yaşın psikolojik dayanıklılık alt boyutları üzerindeki etkisi de varyans analizi ile incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 4.11’de verilmiştir.

Tablo 4.11’de görüldüğü üzere; akran desteği, empati, aile desteği, uyum ve okul desteği sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p>0,05$). Yani akran desteği, empati, aile desteği, uyum ve okul desteği tüm sınıf düzeylerinde birbirine yakın düzeyde tespit edilmiş, sınıf düzeyinin bunları anlamlı olarak farklılaştırıcı bir etkisi olmadığı görülmüştür.

Tablo 4.11: Yaşın Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutları Üzerindeki Etkisi

Puan	Yaş	n	\bar{x}	Ss	Varyans	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p
Akran Desteği	13-14 Yaş	17	17,35	3,35	Gruplar Arası	11,237	3	3,746	0,381	0,767
	15 Yaş	122	17,66	2,98	Gruplar İçi	4186,905	426	9,828		
	16 Yaş	127	17,24	3,18	Toplam	4198,142	429			
	17+ Yaş	164	17,37	3,19						
Empati	13-14 Yaş	17	9,71	2,26	Gruplar Arası	19,317	3	6,439	2,108	0,098
	15 Yaş	122	10,22	1,51	Gruplar İçi	1300,962	426	3,054		
	16 Yaş	127	9,89	1,87	Toplam	1320,279	429			
	17+ Yaş	164	9,71	1,75						
Aile Desteği	13-14 Yaş	17	23,41	4,46	Gruplar Arası	15,038	3	5,013	0,249	0,862
	15 Yaş	122	22,99	4,30	Gruplar İçi	8572,360	426	20,123		
	16 Yaş	127	22,67	4,41	Toplam	8587,398	429			
	17+ Yaş	164	22,69	4,67						
Uyum	13-14 Yaş	17	11,00	2,65	Gruplar Arası	21,884	3	7,295	1,473	0,221
	15 Yaş	122	12,13	2,12	Gruplar İçi	2109,102	426	4,951		
	16 Yaş	127	12,20	2,15	Toplam	2130,986	429			
	17+ Yaş	164	12,07	2,31						
Okul Desteği	13-14 Yaş	17	13,65	4,83	Gruplar Arası	25,926	3	8,642	0,607	0,611
	15 Yaş	122	14,33	3,74	Gruplar İçi	6062,065	426	14,230		
	16 Yaş	127	13,90	3,83	Toplam	6087,991	429			
	17+ Yaş	164	14,41	3,63						
Mücadele Azmi	13-14 Yaş	17	11,88	3,43	Gruplar Arası	46,479	3	15,493	1,320	0,267
	15 Yaş	122	13,57	3,53	Gruplar İçi	4999,000	426	11,735		
	16 Yaş	127	13,61	3,42	Toplam	5045,479	429			
	17+ Yaş	164	13,52	3,35						

4.2.5. Ders Çalışma Saati

Ders çalışma saatinin psikolojik dayanıklılık, kendini sevme ve öz yeterlilik üzerindeki rolünü tespit edebilmek amacıyla ilişkisiz örneklem t-testi uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.12’de verilmiştir.

Tablo 4.12: Ders Çalışma Saatinin Psikolojik Dayanıklılık, Kendini Sevme ve Öz Yeterlilik Üzerindeki Etkisi

Puan	Çalışma Saati	n	\bar{x}	Ss	t	Sd	p
Psikolojik Dayanıklılık	0-2 Saat	341	88,73	11,00	-4,293	428	0,000
	2 Saatten Fazla	89	94,36	11,04			
Akran Desteği	0-2 Saat	341	17,21	3,22	-2,958	164,9	0,004
	2 Saatten Fazla	89	18,18	2,61			
Empati	0-2 Saat	341	9,89	1,79	-0,358	428	0,721
	2 Saatten Fazla	89	9,97	1,61			
Aile Desteği	0-2 Saat	341	22,54	4,54	-2,381	428	0,018
	2 Saatten Fazla	89	23,80	4,10			
Uyum	0-2 Saat	341	12,04	2,25	-0,830	428	0,407
	2 Saatten Fazla	89	12,26	2,14			
Okul Desteği	0-2 Saat	341	13,99	3,70	-2,279	428	0,023
	2 Saatten Fazla	89	15,01	3,94			
Mücadele Azmi	0-2 Saat	341	13,06	3,36	-5,263	428	0,000
	2 Saatten Fazla	89	15,15	3,19			
Kendini Sevme	0-2 Saat	341	29,19	6,85	-2,868	428	0,004
	2 Saatten Fazla	89	31,46	5,88			
Öz Yeterlilik	0-2 Saat	341	26,28	5,88	-1,317	428	0,188
	2 Saatten Fazla	89	27,19	5,68			

Tablo 4.12’de görüldüğü üzere; psikolojik dayanıklılık ve kendini sevme, ders çalışma saatine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir ($p < 0,05$). Günlük 2 saatten daha fazla çalışan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve kendini sevme düzeyleri 0-2 saat arası çalışan öğrencilerden anlamlı olarak daha fazladır.

Farkın büyüklüğünü tespit etmek için hesaplanan cohen d etki büyüklüğü indeksi, psikolojik dayanıklılıkta 0,51; kendini sevmede 0,36 olarak bulunmuştur. Buna göre,

psikolojik dayanıklılıktaki anlamlı fark “orta” düzeyde, kendini sevmedeki anlamlı fark ise “küçük” düzeyde değerlendirilmiştir (Tuna, 2016: 294).

Ancak, özyeterlik düzeyi günlük ders çalışma saatine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p>0,05$). Yani benzer bir düzey söz konusudur.

Öte yandan, psikolojik dayanıklılık alt boyutlarında; akran desteği, aile desteği, okul desteği ve mücadele azmi puanlarının ders çalışma saatine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu alt boyutların tamamında günlük 2 saatten fazla çalışanların puanları anlamlı olarak daha yüksektir.

Cohen d etki büyüklüğü indeksi, akran desteğinde 0,33; aile desteğinde 0,29; okul desteğinde 0,27 ve mücadele azminde 0,36 olarak bulunmuştur. Buna göre, anlamlı farklılıkların tamamı “küçük” düzeyde değerlendirilmiştir (Tuna, 2016: 294).

Empati ve uyum ortalamaları ise ders çalışma saatine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p>0,05$). Yani bunlarda tüm öğrenciler birbirine benzer bir düzeyde yer almaktadır.

4.2.6. Kardeş Sayısı

Kardeş sayısının psikolojik dayanıklılık, kendini sevme ve öz yeterlilik üzerindeki rolünü tespit edebilmek amacıyla ilişkisiz örneklem t-testi uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.13’te verilmiştir.

Tablo 4.13’te görüldüğü üzere; psikolojik dayanıklılık ve kendini sevme, kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermiştir ($p<0,05$). 0-2 kardeşe sahip olan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve kendini sevme düzeyleri 2’den fazla kardeşe sahip olan öğrencilerden anlamlı olarak daha fazladır.

Farkın büyüklüğünü tespit etmek için hesaplanan Cohen d etki büyüklüğü indeksi, psikolojik dayanıklılıkta 0,38; kendini sevmede 0,25 olarak bulunmuştur. Buna göre, psikolojik dayanıklılıktaki ve kendini sevmedeki anlamlı fark “küçük” düzeyde değerlendirilmiştir (Tuna, 2016: 294).

Ancak, özyeterlik düzeyi sahip olunan kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p>0,05$). Yani benzer bir düzey söz konusudur.

Öte yandan, psikolojik dayanıklılık alt boyutlarında; akran desteği, aile desteği ve mücadele azmi puanlarının kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Bu alt boyutların tamamında 0-2 kardeşe sahip olan öğrencilerin puanları anlamlı olarak daha yüksektir.

Cohen d etki büyüklüğü indeksi, akran desteğinde 0,25; aile desteğinde 0,37 ve mücadele azminde 0,21 olarak bulunmuştur. Buna göre, anlamlı farklılıkların tamamı “küçük” düzeyde değerlendirilmiştir (Tuna, 2016: 294).

Empati, uyum ve okul desteği ortalamaları ise ders çalışma saatine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p > 0,05$). Yani bunlarda tüm öğrenciler birbirine benzer bir düzeyde yer almaktadır.

Tablo 4.13: Kardeş Sayısının Psikolojik Dayanıklılık, Kendini Sevme ve Öz Yeterlilik Üzerindeki Etkisi

Puan	Kardeş Sayısı	n	\bar{x}	Ss	t	Sd	p																																																																																												
Psikolojik Dayanıklılık	0-2 Kardeş	244	91,74	10,41	3,966	428	0,000																																																																																												
	2'den Fazla	186	87,48	11,83				Akran Desteği	0-2 Kardeş	244	17,75	2,98	2,618	428	0,009	2'den Fazla	186	16,96	3,27	Empati	0-2 Kardeş	244	10,03	1,66	1,707	428	0,089	2'den Fazla	186	9,74	1,87	Aile Desteği	0-2 Kardeş	244	23,50	4,11	3,734	365,1	0,000	2'den Fazla	186	21,87	4,76	Uyum	0-2 Kardeş	244	12,16	2,11	0,811	428	0,418	2'den Fazla	186	11,98	2,38	Okul Desteği	0-2 Kardeş	244	14,48	3,79	1,737	428	0,083	2'den Fazla	186	13,84	3,72	Mücadele Azmi	0-2 Kardeş	244	13,81	3,39	2,215	428	0,027	2'den Fazla	186	13,08	3,44	Kendini Sevme	0-2 Kardeş	244	30,39	6,44	2,604	428	0,010	2'den Fazla	186	28,70	6,96	Öz Yeterlilik	0-2 Kardeş	244	26,76	5,89	1,209	428	0,227
Akran Desteği	0-2 Kardeş	244	17,75	2,98	2,618	428	0,009																																																																																												
	2'den Fazla	186	16,96	3,27				Empati	0-2 Kardeş	244	10,03	1,66	1,707	428	0,089	2'den Fazla	186	9,74	1,87	Aile Desteği	0-2 Kardeş	244	23,50	4,11	3,734	365,1	0,000	2'den Fazla	186	21,87	4,76	Uyum	0-2 Kardeş	244	12,16	2,11	0,811	428	0,418	2'den Fazla	186	11,98	2,38	Okul Desteği	0-2 Kardeş	244	14,48	3,79	1,737	428	0,083	2'den Fazla	186	13,84	3,72	Mücadele Azmi	0-2 Kardeş	244	13,81	3,39	2,215	428	0,027	2'den Fazla	186	13,08	3,44	Kendini Sevme	0-2 Kardeş	244	30,39	6,44	2,604	428	0,010	2'den Fazla	186	28,70	6,96	Öz Yeterlilik	0-2 Kardeş	244	26,76	5,89	1,209	428	0,227	2'den Fazla	186	26,08	5,78								
Empati	0-2 Kardeş	244	10,03	1,66	1,707	428	0,089																																																																																												
	2'den Fazla	186	9,74	1,87				Aile Desteği	0-2 Kardeş	244	23,50	4,11	3,734	365,1	0,000	2'den Fazla	186	21,87	4,76	Uyum	0-2 Kardeş	244	12,16	2,11	0,811	428	0,418	2'den Fazla	186	11,98	2,38	Okul Desteği	0-2 Kardeş	244	14,48	3,79	1,737	428	0,083	2'den Fazla	186	13,84	3,72	Mücadele Azmi	0-2 Kardeş	244	13,81	3,39	2,215	428	0,027	2'den Fazla	186	13,08	3,44	Kendini Sevme	0-2 Kardeş	244	30,39	6,44	2,604	428	0,010	2'den Fazla	186	28,70	6,96	Öz Yeterlilik	0-2 Kardeş	244	26,76	5,89	1,209	428	0,227	2'den Fazla	186	26,08	5,78																				
Aile Desteği	0-2 Kardeş	244	23,50	4,11	3,734	365,1	0,000																																																																																												
	2'den Fazla	186	21,87	4,76				Uyum	0-2 Kardeş	244	12,16	2,11	0,811	428	0,418	2'den Fazla	186	11,98	2,38	Okul Desteği	0-2 Kardeş	244	14,48	3,79	1,737	428	0,083	2'den Fazla	186	13,84	3,72	Mücadele Azmi	0-2 Kardeş	244	13,81	3,39	2,215	428	0,027	2'den Fazla	186	13,08	3,44	Kendini Sevme	0-2 Kardeş	244	30,39	6,44	2,604	428	0,010	2'den Fazla	186	28,70	6,96	Öz Yeterlilik	0-2 Kardeş	244	26,76	5,89	1,209	428	0,227	2'den Fazla	186	26,08	5,78																																
Uyum	0-2 Kardeş	244	12,16	2,11	0,811	428	0,418																																																																																												
	2'den Fazla	186	11,98	2,38				Okul Desteği	0-2 Kardeş	244	14,48	3,79	1,737	428	0,083	2'den Fazla	186	13,84	3,72	Mücadele Azmi	0-2 Kardeş	244	13,81	3,39	2,215	428	0,027	2'den Fazla	186	13,08	3,44	Kendini Sevme	0-2 Kardeş	244	30,39	6,44	2,604	428	0,010	2'den Fazla	186	28,70	6,96	Öz Yeterlilik	0-2 Kardeş	244	26,76	5,89	1,209	428	0,227	2'den Fazla	186	26,08	5,78																																												
Okul Desteği	0-2 Kardeş	244	14,48	3,79	1,737	428	0,083																																																																																												
	2'den Fazla	186	13,84	3,72				Mücadele Azmi	0-2 Kardeş	244	13,81	3,39	2,215	428	0,027	2'den Fazla	186	13,08	3,44	Kendini Sevme	0-2 Kardeş	244	30,39	6,44	2,604	428	0,010	2'den Fazla	186	28,70	6,96	Öz Yeterlilik	0-2 Kardeş	244	26,76	5,89	1,209	428	0,227	2'den Fazla	186	26,08	5,78																																																								
Mücadele Azmi	0-2 Kardeş	244	13,81	3,39	2,215	428	0,027																																																																																												
	2'den Fazla	186	13,08	3,44				Kendini Sevme	0-2 Kardeş	244	30,39	6,44	2,604	428	0,010	2'den Fazla	186	28,70	6,96	Öz Yeterlilik	0-2 Kardeş	244	26,76	5,89	1,209	428	0,227	2'den Fazla	186	26,08	5,78																																																																				
Kendini Sevme	0-2 Kardeş	244	30,39	6,44	2,604	428	0,010																																																																																												
	2'den Fazla	186	28,70	6,96				Öz Yeterlilik	0-2 Kardeş	244	26,76	5,89	1,209	428	0,227	2'den Fazla	186	26,08	5,78																																																																																
Öz Yeterlilik	0-2 Kardeş	244	26,76	5,89	1,209	428	0,227																																																																																												
	2'den Fazla	186	26,08	5,78																																																																																															

4.3. Kendini Sevme ve Öz Yeterliliğin Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi

Kendini sevme ve öz yeterliliğin psikolojik dayanıklılık üzerindeki rolünü tespit edebilmek amacıyla yapılan çoklu korelasyon bulguları Tablo 4.14’de verilmiştir.

Tablo 4.14: Kendini Sevme ve Öz Yeterliliğin Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi

Regresyon Modeli ($r=0,538$; $r^2=0,290$ $F=87,193$ $p=0,000$)	Standardize Olmayan Parametreler		Standardize Parametreler	t	p	VIF**
	B	S. Hata	β			
Sabit	61,307	2,325		26,372	0,000	
Kendini Sevme	0,776	0,087	0,464	8,954	0,000	1,614
Öz Yeterlilik	0,211	0,100	0,110	2,116	0,035	1,614

* Bağımlı Değişken: Psikolojik Dayanıklılık

** Çoklu korelasyon yapılabilmesinin ön şartlarından birisi olan çoklu bağlantılılık problemi bulunmadığının tespiti amacıyla VIF değerleri incelenmiştir. Bu değerlerin <10 olması nedeniyle (Büyüköztürk, 2011) çoklu korelasyon yapılmıştır.

Buna göre, kendini sevme ve öz yeterliliğin psikolojik dayanıklılık üzerindeki birlikte etkisinin anlamlı bir model oluşturduğu görülmüştür ($F=87,193$; $p=0,000$). Kurulan model, psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkinin (varyansın) %29’unu açıklamaktadır ($r^2=0,290$).

Kendini sevme ve öz yeterliliğin psikolojik dayanıklılık üzerindeki rolü incelendiğinde ise ulaşılan bulgular şunlardır:

1. Kendini sevme, psikolojik dayanıklılığı anlamlı olarak yordamaktadır ($t=8,954$; $p<0,05$). Kendini sevme arttıkça, psikolojik dayanıklılık da anlamlı olarak orta düzeyde artış göstermektedir ($\beta=0,464$). Kendini sevme (y) ve psikolojik dayanıklılık (x) arasındaki regresyon eşitliği $y=61,307+0,776x$ olarak bulunmuştur. Yani öğrenciler 61,307 puanlık hazır bir kendini sevme puanına sahiptir ve kendini sevmelerindeki 1 puanlık artış, psikolojik

dayanıklılıklarını 0,776 puan arttırmaktadır. Ayrıca, değişkenlerin birbiri üzerinde açıkladıkları varyans (r^2) %21,6'dır.

2. Öz yeterlilik, psikolojik dayanıklılığı anlamlı olarak yordamaktadır ($t=2,116$; $p=0,035<0,05$). Öz yeterlilik arttıkça, psikolojik dayanıklılık da anlamlı olarak düşük düzeyde artış göstermektedir ($\beta=0,110$). Öz yeterlilik (y) ve psikolojik dayanıklılık (x) arasındaki regresyon eşitliği $y=61,307+0,211x$ olarak bulunmuştur. Yani öğrenciler 61,307 puanlık hazır bir öz yeterlilik puanına sahiptir ve öz yeterliliklerindeki 1 puanlık artış, psikolojik dayanıklılıklarını 0,211 puan arttırmaktadır. Ayrıca, değişkenlerin birbiri üzerinde açıkladıkları varyans (r^2) %1,2'dir.



BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde, araştırmanın bulguları tartışılmış ve ulaşılan sonuçlara yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

Psikolojik dayanıklılığın yordayıcısı olarak kendini sevme ve öz yeterliliğin etkisini tespit etmek amacıyla İstanbul ili Başakşehir ilçesinde gerçekleştirilen bu araştırmaya yaklaşık olarak %60'ı erkek ve 15-16 yaş aralığında bulunan toplam 430 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %52'si resmi okullarda, %48'i ise özel okullarda öğrenim görmektedir. Ayrıca 9, 10, 11 ve 12. sınıflardan %25 civarında birbirine oldukça yaklaşık oranlarda katılım sağlanmıştır. Dolayısıyla okul türüne ve sınıflara göre dengeli bir dağılım sağlandığını söylemek mümkündür.

Araştırmaya katılan öğrencilerin akademik başarıları genel olarak orta düzeydedir. Yaklaşık %80'i günlük olarak 0-2 saat arası ders çalıştığını ifade eden öğrencilerin önceki yılda yaklaşık üçte biri belgesiz olarak geçmiştir. Teşekkür ile geçenler ile birlikte bu oran üçte ikiye çıkmaktadır.

Aile özelliklerine göre ise araştırmaya katılan öğrencilerin yaklaşık %99'unun anne ve babası sağdır. Ancak öğrencilerin %8'inin anne ve babası birlikte yaşamamaktadır. Bu bulgu Yalova'da Sarıkaya (2015) tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılan benzer bir araştırmada da %8 olarak tespit edilmiş ve bu araştırma ile paralellik göstermiştir. Ayrıca, öğrencilerin %57'si en fazla 2 kardeş iken, %39'u 3 ila 5 kardeşe sahiptir. 5'ten fazla kardeşi olanların oranı %4'te kalmıştır. Dolayısıyla öğrenciler genel olarak kalabalık olmayan aile yapısına sahiptirler.

Araştırma kapsamında uygulanan ölçeklerin değerlendirilmesi sonucunda öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarının %70, kendini sevmelerinin %68 ve öz yeterliliklerinin %58 düzeyinde olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre, öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve kendini sevmelerinin iyi bir düzeyde olduğunu ancak öz yeterliliklerinin orta düzeyde kaldığını belirtmek mümkündür.

Lise öğrencileri üzerinde yapılan farklı araştırmalarda psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı (kendini sevme ve öz yeterlilik) düzeyini ortaya koyan çeşitli bulgular ortaya

koyulmuştur. Bunlar arasında psikolojik dayanıklılık; Özcan (2015) tarafından %50 düzeyinde, Kurtoğlu (2019) tarafından %52 düzeyinde, Sarıkaya (2015) tarafından %69 düzeyinde, Dünder (2016) tarafından %72 düzeyinde ve Köfteci (2018) tarafından %74 düzeyinde tespit edilmiştir. Dolayısıyla literatürde farklı bulgular yer almakla birlikte genel olarak lise öğrencilerinin %70 civarında iyi düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmamız sonucunda tespit edilmiş olan %70 de bu bulgu ile paralellik göstermiştir.

Psikolojik dayanıklılığı ortaya koyan alt boyutlar detaylı olarak incelendiğinde öğrencilerin mevcut psikolojik dayanıklılıklarında en fazla desteğin akranlardan sağlandığı dikkat çekmektedir. %83 ile oldukça yüksek bir destek algısına sahip olunan akran desteği öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarını arttıran önemli bir destek alanı olarak öne çıkmıştır. Nitekim öğrenciler birlikte güzel zaman geçirdikleri, sorunlarını anlatabilecekleri, yokluklarını fark edecek ve zor zamanlarında güvенеbilecekleri arkadaşlarının olduğunu belirtmişlerdir. En fazla desteğin akranlardan sağlandığı bulgusu bu konuda benzer bir araştırma yürütmüş olan Dünder'in (2016) bulguları ile örtüşmektedir. Zira Dünder (2016) da 500 lise öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada en fazla desteğin %83 ile akran desteğinden kaynaklandığı bulgusuna ulaşmıştır.

Psikolojik dayanıklılıkta, akran desteğinden sonra öne çıkan alt boyutlar empati ve aile desteği olmuştur. Bu bulgu da Dünder'in (2016) bulgularına paraleldir. Öğrenciler bir kişi, olay ya da durum karşısında nasıl hissedeceklerini anlamakta iyi olduklarını ifade etmiş ve iyi bir empati yeteneğine sahip olduklarını belirtmişlerdir. Ayrıca, psikolojik dayanıklılıkların sağlanmasında akranlarından gördükleri destekten sonra ailelerinden de %75 ile önemli bir destek algısına sahiptirler. Nitekim öğrenciler genel olarak ailelerin yanında bulunmaktan mutluluk duyduklarını, ailelerinin kendileri ile gerçekten ilgilendiğini, başarılı olacaklarına inandığını ve paylaşacak bir şeyleri olduğunda ailelerinin kendilerini dinlediklerini ifade etmişlerdir. Ergenlerin anne baba birliktelik durumlarının, bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerinde etkisi olmadığı görülmektedir. Cavga (2019), tarafından yapılan araştırma sonucunda da anne-baba birliktelik durumuyla psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı yönünde olmuştur. Ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin değişmesi anne-baba birliktelik durumlarından bağımsız olduğu sonucu çıkartılabilir.

Okul desteği ise akran ve aile desteği ile uyumun ardından %61 ile orta düzeyde kalmıştır. Okuldaki öğretmenlerin ilgilenmesi, kendilerini dinlemesi ve güzel bir şey yaptıklarında takdir etmesi ile ilgili olarak öğrenciler orta düzeyde bir destek algısına sahiptirler. Bu bulgu yine Dündar'ın (2016) bulgularına paraleldir. Dündar da (2016) okul desteğini %60 ile orta düzeyde tespit etmiştir. Altundağ (2013), tarafından yapılan çalışmada kız ergenlerin okul desteği puanlarının erkek ergenlerin okul desteği puanlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Ayrıca son olarak mücadele azmi -yine Dündar'ın (2016) bulgularına benzer biçimde- orta düzeyde bir destek algısına sahip olursa da öğrencilerin diğer alt boyutlara göre zayıf kaldıkları bir alt boyut olmuştur. Öğrenciler; yaşamları üzerinde yeterince kontrol hissedememekte, hayatı yaşanılır bulma, hedefleri ulaşmada kararlı olma ve sorumluluk almada yeteri kadar güçlü ve dayanıklı olamamaktadırlar.

Öte yandan kendini sevme ve öz yeterlilik, benlik saygısını meydana getiren iki boyut olmalarından dolayı birlikte düşüldüğünde katılımcıların %63 ile orta düzeyde bir benlik saygısına sahip olduklarını söylemek mümkündür. Lise öğrencileri üzerinde yapılan benzer araştırmalarda benlik saygısını Sarıkaya (2015) %35 ile düşük, Temiz (2019) %45 ile orta ve Dinç (2019) %69 ile iyi düzeyde bulmuştur. Dolayısıyla bu araştırmada bulunan düzey, literatürdeki farklı bulguların arasında yer almıştır.

Bunun yanında, %68 ile iyi bir düzeyde olduğu tespit edilen kendini sevmeye öğrencilerin sahip oldukları özelliklerden öne çıkanlar kendilerine saygı duymaları, kendileri ile barışık olmaları, kendi değerlerinden emin olmaları ve kendilerinden memnun olmaları olarak tespit edilmiştir. Ancak kimi zaman kendileri ile ilgili düşünmekten hoşnut olmanın öğrencilerin daha az uygun buldukları bir davranış olduğu görülmüştür. Öz yeterlilik ile ilgili olarak ise öğrenciler; yaptıkları pek çok işte kendilerini yeterli ve başarılı görmektedirler. Ancak, özellikle zorluklarla başa çıkma ve hedeflerini gerçekleştirmede yeteri kadar becerikli olamayıp yetersiz kaldıklarını belirtmektedirler.

Ayrıca, psikolojik dayanıklılık, kendini sevme ve öz yeterlilik üzerinde çeşitli özelliklerin etkisi ile ilgili olarak da önemli bulgulara ulaşılmıştır. Buna göre öncelikle cinsiyet, okul türü ve yaşın psikolojik dayanıklılık; kendini sevme ve öz yeterlilik üzerinde anlamlı herhangi bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Aydın ve Egemberdiyeva (2018) yaptıkları araştırmada psikolojik dayanıklılık ve cinsiyet

arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Cavga (2019) tarafından yapılan araştırma sonucunda da psikolojik dayanıklılık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir fark oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Koç-Yıldırım (2014), psikolojik dayanıklılık ve yaş arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını ifade etmiştir.

Yani psikolojik dayanıklılık, kendini sevme ve öz yeterlilik düzeyi resmi veya özel okulda okuyor olmaya, cinsiyete ve yaşa göre farklılık göstermemektedir. Tüm öğrenciler benzer bir dayanıklılık düzeyi ile kendini sevme ve öz yeterlilik algısına sahiptir.

Ancak psikolojik dayanıklılık ve öz yeterlilik düzeyinde olmamasına rağmen kendini sevmeye sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık bulunmaktadır. 9. sınıfların kendini sevme algıları diğer sınıflardan daha fazladır ve en düşük ortalamaya sahip olan 10. sınıflar ile anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Orman (2016), tarafından yapılan araştırma sonucunda 9.sınıf öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyinin diğer sınıfların psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Cavga'nın (2019) bulgularına göre 9.sınıf öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, 10. ve 11. Sınıf öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre anlamlı olarak yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ayrıca, kendini sevme düzeyinde olmamasına rağmen psikolojik dayanıklılık ve öz yeterlilik düzeyinde ders çalışma saati ve kardeş sayısına göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Günlük 2 saat ve daha fazla ders çalışan öğrenciler ile 0-2 kardeşe sahip olan öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları ve kendini sevme düzeyleri, 2 saatten az ders çalışanlar ile 2'den fazla kardeşe sahip olanlardan anlamlı olarak daha fazladır. 0-2 kardeşe sahip olup günde 2 saatten daha fazla ders çalışan öğrencilerin kendilerine daha çok zaman ayırdıkları ve kişisel gelişimleri için daha çok fırsat yakalayabildikleri düşünülmektedir. 2 kardeşten daha fazla kardeşe sahip olan öğrencilerin evle ve kardeşleriyle ilgili daha çok sorumlulukları olacağı için ders çalışmak için yeterli ortam ve zaman bulamadıkları düşünülmektedir.

Öte yandan psikolojik dayanıklılık alt boyutları detaylı olarak incelendiğinde okul türü ve yaşın bunların hiçbirisi üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmüştür. Ancak cinsiyet, sınıf düzeyi, ders çalışma saati ve kardeş sayısının farklı alt boyutlar üzerinde anlamlı etkileri bulunmaktadır. Buna göre; kadınların, 2 saatten fazla ders çalışanların ve 0-2 kardeşe sahip olanların akran desteği düzeyleri anlamlı olarak daha fazladır. 0-

2 kardeşe sahip olup günde 2 saatten daha fazla ders çalışan öğrencilerin kendilerine daha fazla ayırabildikleri, kendilerinin daha çok farkında oldukları düşünülmektedir. Bu sebeple de akran desteği düzeylerinin daha anlamlı çıktığı gözlenmiştir. Empati hiçbir demografik özelliğe göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. 2 saatten fazla ders çalışanların ve 0-2 kardeşe sahip olanların aile desteği düzeyleri de anlamlı olarak daha fazla bulunmuştur. Aileleriyle daha çok vakit geçirebildikleri, paylaşım yapabildikleri için aile desteği düzeylerinin daha yüksek olduğu düşünülmektedir.

Uyum, sadece cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermiş ve erkeklerin uyum düzeylerinin anlamlı olarak daha fazla olduğu görülmüştür. Toplumumuzdaki erkek rolü gereğince erkek öğrencilerin yeni deneyimler kazanıp yeni ortamlara girmesi kadınlara göre daha kolay olduğu için erkek öğrencilerin uyum düzeylerinin daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, kadınların ve 2 saatten fazla çalışan öğrencilerin okul desteği düzeyleri anlamlı olarak daha fazla bulunmuştur. Mücadele azmi ise sınıf düzeyi, ders çalışma saati ve kardeş sayısına göre anlamlı farklılık göstermiştir. 11. sınıfta okuyan, 2 saatten fazla ders çalışan ve 0-2 kardeşe sahip olan öğrencilerin mücadele azimleri anlamlı olarak daha fazladır. Mücadele azimleri fazla olan öğrencilerin kendilerine daha çok zaman ayırabildikleri için gelecekleri hakkında planlama yapabildikleri ve bu sayede ulaşmak istedikleri hedefe yönelik gösterdikleri azimleri sebebiyle daha yüksek olduğu düşünülmektedir.

Literatürdeki benzer araştırmaların bulguları incelendiğinde demografik özelliklerin etkisi ile ilgili olarak farklı bulgular mevcuttur. Sarıkaya (2015) ve Dinç (2019), benlik saygısının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiğini belirtirken, Temiz (2019) göstermediğini belirtmektedir. Sarıkaya (2019) benlik saygısının yaşa göre anlamlı farklılık gösterdiğini belirtmekte, Temiz (2019) ise benlik saygısının sınıf seviyesi arttıkça anlamlı olarak arttığını ortaya koymaktadır.

Ayrıca psikolojik dayanıklılık cinsiyete göre Dündar'ın (2016) araştırmasında anlamlı farklılık gösterirken, Özcan (2015), Kurtoğlu (2019) ve Köfteci'nin (2018) araştırmalarında göstermemektedir. Dolayısıyla literatürde bir birlik söz konusu değildir ve bu araştırmanın sonuçları bu yönüyle literatürle uyum göstermiştir. Çevik (2013) yaptığı araştırma sonucunda benlik saygısı ve okul türü arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bunun yanında Kurtoğlu (2019) resmi ve özel okullardaki öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarının resmi okullar lehine anlamlı farklılık

gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Ancak bu araştırmanın bulguları bundan farklılaşmıştır.

Araştırmanın temel amacı olan kendini sevme ve öz yeterliğin psikolojik dayanıklılık üzerindeki rolü ile ilgili olarak ise hem kendini sevme hem de öz yeterliliğin psikolojik dayanıklılığı anlamlı olarak yordadıkları tespit edilmiştir. Kendini sevme ve öz yeterlilik birlikte ele alınarak (benlik saygısı olarak kabul edilebilir) kurulan modelde psikolojik dayanıklılık ile orta düzeyde pozitif bir ilişki ($r=0,538$) tespit edilmiştir. Benlik saygısı arttıkça psikolojik dayanıklılık anlamlı olarak artmaktadır ve psikolojik dayanıklılığın %29'u açıklanmaktadır.

Ayrıca, psikolojik dayanıklılık; kendini sevme arttıkça orta düzeyde ($\beta=0,464$), öz yeterlilik arttıkça ise düşük düzeyde anlamlı bir artış göstermektedir ($\beta=0,110$). Psikolojik dayanıklılığın %21,6'sının kendini sevme, %1,2'sinin ise öz yeterlilik tarafından açıklandığını söylemek mümkündür. Ayrıca, kendini sevmeye ve öz yeterlilikteki birer puanlık artış, psikolojik dayanışmada sırasıyla 0,776 ve 0,211 puanlık anlamlı bir artışa neden olmaktadır.

Literatürdeki benzer araştırmalarda benlik saygısı ile psikolojik dayanıklılık arasında orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Bu ilişkiyi Sarıkaya (2015) $r=0,50$ olarak, Eryılmaz (2012) $r=0,420$ olarak, Kurtoğlu (2019) ise $r=0,530$ olarak tespit etmiştir. Dolayısıyla bu araştırmanın bulguları literatür ile paralellik göstermiştir.

5.2. Sonuç ve Öneriler

Araştırmanın sonuçlarını aşağıdaki gibi maddeleştirmek mümkündür:

- 9, 10, 11 ve 12. sınıfta öğrenim gören lise öğrencileri iyi düzeyde psikolojik dayanıklılık ve kendini sevme algısı ile orta düzeyde öz yeterliliğe sahiptir.
- Öğrencilerin psikolojik dayanıklılığı oluşturan akran destek, empati ve aile destek algıları iyi düzeyde; uyum, okul destek ve mücadele azmi algıları ise orta düzeydedir.
- Resmi veya özel okulda okuma, cinsiyet ve yaşın psikolojik dayanıklılık, kendini sevme ve öz yeterlilik üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Yani bunlar herhangi bir farklılığa neden olmamaktadır. Sınıf düzeyi ise

psikolojik dayanıklılık ve öz yeterliliği etkilememesine rağmen kendini sevmeyi anlamlı olarak etkilemektedir. 9. sınıfların kendini sevme algıları, 10. sınıflardan anlamlı olarak daha fazladır.

- Kadınların akran ve okul destek düzeyleri, erkeklerin ise uyum düzeyleri anlamlı olarak daha fazladır. 11. sınıf öğrencilerinin mücadele azimleri anlamlı olarak daha fazladır.
- Günlük 2 saatten fazla ders çalışan ve 0-2 kardeşi olan öğrencilerin akran ve aile destekleri ile mücadele azimleri anlamlı olarak daha fazladır. Buna ek olarak 2 saatten daha fazla ders çalışan öğrencilerin okul destekleri de anlamlı olarak yüksektir.
- Hem kendini sevme hem de öz yeterlilik psikolojik dayanıklılığı anlamlı olarak yordamaktadır. Psikolojik dayanıklılık; benlik saygısı arttıkça orta düzeyde, kendini sevme arttıkça orta düzeyde, öz yeterlilik arttıkça düşük düzeyde anlamlı bir artış göstermektedir.

Bu sonuçlara göre uygulayıcılara aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

- Lise öğrencilerinin başta öz yeterlilikleri olmak üzere kendini sevme ve psikolojik dayanıklılıklarının artırılması için çalışmalar yapılmalıdır.
- Psikolojik dayanıklılığın artırılmasında özellikle mücadele azmi, okul destek ve uyum üzerinde durulmalıdır.
- Akran ve okul desteğinde erkeklerin kadınlar düzeyine çıkarılması için, uyumda ise kadınların erkekler düzeyine çıkarılması için çalışmalar yapılmalıdır.
- 11. sınıfların mücadele azminde geldikleri düzey diğer sınıflarda da sağlanmalıdır.
- Yine psikolojik dayanıklılığın güçlendirilmesinde kendini sevme ve öz yeterliliğin anlamlı bir etkisinin olduğu göz önünde bulundurulmalı ve psikolojik dayanıklılık ile benlik saygısı birlikte ele alınmalıdır.

Bu sonuçlara göre araştırmacılara aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

- 9. sınıftan 10. Sınıfa geçerken kendini sevmeye yaşanan azalmanın nedenleri araştırılarak çözüm yolları ortaya koyulmalıdır.

- Öğrencilerin göstermiş oldukları mücadele azimlerinin nedenleri araştırılmalıdır.
- Psikolojik dayanıklılıklarının nedeni araştırılmalıdır.
- Psikolojik dayanıklılık alt boyutlarının çoğunda anlamlı olarak düşük bulunan 2 saatten daha az çalışan ve 2'den fazla kardeşi olan öğrencilerde bu durumun nedenleri araştırılmalı ve durumun telafisi için çalışmalar yapılmalıdır.



KAYNAKÇA

- Akbaş, A. ve elikkaleli, . (2006). Sınıf ğretmeni Adaylarının Fen ğretimi zyeterlik İnançlarının Cinsiyet, ğrenim Türü ve niversitelerine Göre İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1): 98-110.
- Akdoğan, B. (2017). *Lise ğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık ve çatışma özme Davranışlarının znel İyi Oluşlarını Yordaması*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Aktaş, E. (2016). *Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık İle Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Aktaş, S. (2011). *9. Sınıfta Anne Baba Tutumları ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Aktürk, ., & Aylaz, R. (2013). Bir İlkretim Okulundaki ğrencilerin z Yeterlilik Düzeyleri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 6(4).
- Altundağ, Y. (2013). *Anne-Babası Boşanmış Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinde Yordayıcı Değişkenler Olarak Yaşam Doyumu ve Yalnızlık*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Apaolaza, V., Hartmann, P., Medina, E., Barrutia, J. M., & Echebarria, C. (2013). The Relationship Between Socializing On The Spanish Online Networking Site Tuenti and Teenagers' Subjective Wellbeing: The Roles of Self-Esteem and Loneliness. *Computers in Human Behavior*, 29(4): 1282-1289.
- Arı, R. (2002). *ocuk ve Ergende Sosyal ve Ahlak Gelişimi*. Ankara: Nobel.
- Arslan, G., & Balkıs, M. (2016). Ergenlerde Duygusal İstismar, Problem Davranışlar, z-Yeterlik Ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1): 8-22.
- Aslan, E. (1992). Benlik Kavramı Ve Bireyin Yaşamındaki Etkileri. *M.. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. 2: 7-14.

- Aydın, M. Ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1): 37-53.
- Azar, A. (2010). Ortaöğretim Fen Bilimleri Ve Matematik Öğretmeni Adaylarının Öz Yeterlilik İnançları. *Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(12): 235-252.
- Bacanlı, H. (2007). *Eğitim Psikolojisi*. Ankara: Pegem Asal Yayıncılık.
- Bandura, A. (1982). Self Efficacy Mechanism in Human Agency. *American Psychologist*, 37(2): 122-147.
- Bandura, A. (1999). A Social Cognitive Theory Of Personality. In L. Pervin & O. John (Ed.), *Handbook of personality* (2nd ed., pp. 154-196). New York: Guilford Publications.(Reprinted in D. Cervone & Y. Shoda [Eds.], *The coherence of personality*. New York
- Başar, K. Ve Öz, G. (2016). Cinsiyetinden Hoşnutsuzluğu Olan Bireylerde Psikolojik Dayanıklılık:Algılanan Sosyal Destek ve Ayrımcılık İle İlişkisi. *Türkiye Psikiyatri Dergisi*. 27: 1-10.
- Baymur, F.B. (1972). *Genel Psikoloji*. 19. Baskı. İstanbul: İnkilap.
- Bee, H. ve Boyd, D. (2009). *Çocuk Gelişim Psikolojisi*. İstanbul: Kaknüs Yayıncılık.
- Benard, B. (1991). Fostering Resiliency İn Kids: Protective Factors İn The Family, School, And Community. *Portland, OR: Western Center for Drug-Free Schools and Communities*. 1-32.
- Bernard, B. (1991). *Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in The Family, School and Community*. Portland. Oregon: Western Center for Drugfree Schools and Communities.
- Bulut, S., Doğan, U. ve Altundağ, Y. (2013). Adolescent Psychological Resilience Scale: Validity and Reliability Study. *Suvremena Psihologija*, 16(1): 21-32.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*, (Çev. İ. D. E. Sarıoğlu), Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cavga, Z. (2019). *Lise Öğrencilerinde Aile Yaşam Doyumu İle Psikolojik Dayanıklılık ve Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*.

- (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Cloutier, R. (1982). *Ergenlik Psikolojisinde Kuramlar*. (Çev. B. Onur.). Eğitimde Psikolojik Hizmetler Öğretim Üyesi. 875-904.
- Connor KM ve Davidson JR.(2003). Development Of A New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2): 76-82
- Coşkun, A. B. (2018). Ergenlerin Öz Yeterlilik Düzeyleri İle Öz Bakım Gücü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Cüceloğlu, D. (2011). *İnsan ve Davranışı*. 21.Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağdaş A. ve Seçer Z. Ş. (2002). *Çocuk ve Ergende Sosyal ve Ahlak Gelişimi*. İstanbul: 2002
- Çevik B. G. ve Atıcı, M. (2009). Lise 3. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 6(1): 339-352.
- Çevik Demir, Ş. (2013). *Ergenlerde Benlik Saygısı Ve Dini Başa Çıkma*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa
- Çuhadaroğlu, F., vd. (2004). *Ergen ve Ruhsal Sorunlar Durum Saptama Çalışması*, Ankara: Türkiye Bilimler Akademisi (TÜBA) Raporları.
- Danış, Z. (2006). Davranış Bilimlerinde Ekolojik Sistem Yaklaşımı. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*. 3(9): 45-53.
- Dawson, C. (2015). *Araştırma Yöntemlerine Giriş* (Çev. A. Arı). Konya: Eğitim Yayıncılık.
- Deniz, M.E. (2008). *Ergenlik Çağı Sosyal İlişkileri. Eğitime Yeni Bakışlar*. Konya: Eğitim Akademi Yayınları.
- Dinç, J. (2019). *Lise Döneminde Benlik Saygısı ve Bağlanma Türleri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

- Dinçer, B. (2008). *Alt ve Üst Sosyo-Ekonomik Düzeyde Lise ikinci Sınıfa Devam Eden Ergenlerin Anne Baba Tutumları Algılamaları ile Arkadaşlık ilişkilerinin incelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Doğan, T. (2011). Two-Dimensional Self-Esteem: Adaptation of the Self-Liking/Self Competence Scale into Turkish: A Validity and Reliability Study. *Education and Science*, 36(162): 126-137.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1): 93-102.
- Durak, M. (2002). *Deprem Yaşamış Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Belirtilerini Yordamada Psikolojik Dayanıklılığın Rolü*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Dündar, Ü. (2016). *Lise Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Gaziosmanpaşa İlçesi Örneği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Erbil, Ö. G. D. N., Divan, Ö. G. D. Z., & Önder, Ö. G. D. P. (2006). Ergenlerin Benlik Saygısına Ailelerinin Tutum Ve Davranışlarının Etkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 10(10): 7-16.
- Erel, D. (2000). The Concept of Self Efficacy and Self Efficacy – Performance Relationship. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 55(4): 13-35.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth And Crisis*. New York: W. Norton & Company Inc.
- Eryılmaz, S. (2012). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığı Yordamada Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağının İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Eryüksel, G. (1987). *Ergenlerin Kimlik Statülerinin İncelenmesine Yönelik Kesitsel Bir Çalışma*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Gander, M. J. ve Gardiner, H W. (1993). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. (Çev. B. Onur.) 6. Basım, Ankara: İmge Kitabevi.

- Gündoğdu, M. ve Zeren, Ő. G. (2004). Yetiştirme Yurdunda Kalan Ergenlerin Kimlik Statüleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 3 (22): 57-63.
- Güngüz, S. (2017). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları, Kontrol Odağı Ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Gürđan, U. (2006). *Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeyine Etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Havighurst, R.J. (1972). *Developmental Tasks and Education*. David McKay, New York.
- Hazır Bıkmaş, F. (2002). Fen Öğretiminde Öz Yeterlilik İnanıcı Ölçeği. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 1(2): 197-210.
- Holmes, K. (2006). *Adolescent Resilience: The İnfluence Of Family Relationships And Their İmpact On Resilient Outcomes*.
- Kararımak, Ö. ve Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağamlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35): 30-43.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kaşıkçı, Ő., 2014, *Ergenlik Döneminde Riskli Sağlık Davranışları*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Koç-Yıldırım, P. (2014). *Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık İle Benlik Kurgusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Köfteci, B. (2018). *Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının, Psikolojik Dayanıklılık ve Ruminasyon Açışından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Köse, T. P. (2015). *Bir Devlet Lisesinde Okuyan Ergenlerde Benlik Saygısı Ve Kişilik Özelliklerinin Ana-Baba Tutumları Açışından Yordanması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul

- Kreitner, R. ve Kinicki, A. (2001). *Organizational Behavior*, 5. Baskı, Irwin McGraw-Hill.
- Kurtoğlu, S. S. (2019). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Psikolojik Sağamlık Düzeylerinin Algılanan Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi, Ankara.
- Lewis-Morrarty, E., Degnan, K. A., Chronis-Tuscano, A., Pine, D. S., Henderson, H. A., & Fox, N. A. (2015). Infant Attachment Security And Early Childhood Behavioral İnhibition İnteract To Predict Adolescent Social Anxiety Symptoms. *Child development*, 86(2): 598-613.
- Linquanti, R. (1992). Using Community-Wide Collaboration To Foster Resiliency İn Kids: A Conceptual Framework. San Francisco, *Western Regional Center for Drug-Free Schools and Communities, Far West Laboratory for Educational Research and Development*, 1-17.
- Malak, K. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Kendini Toparlama Gücü İle Duyusal Zeka Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes İn Development. *American Psychologist*, 56(3): 227-228.
- Ordun, G. (2005). Kişilik Faktörleri ve Satış Temsilcilerinin Performansları Üzerine Bir Araştırma. *Yönetim*, 51, 56-68.
- Orman, Y. (2016). *Lise Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Başakşehir Örneği*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Örgün, S.K. (2000). *Anne Baba Tutumları İle 8. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygıları Ve Atılganlıkları Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Özcan, Z. (2015). *Lise Öğrencilerinin Kişilerarası Şemaları ile Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

- Özger, Ç. (2019). Üniversite Öğrencilerin Kimlik Tanımı-Yaşam Doyumu ve Bilişsel-Davranışsal Öz Yeterlilik. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Özkalp, E. (2004). *Toplumsallaşma. Davranış Bilimlerine Giriş*. 3.Basım. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Özkan İ. (1994). Benlik Saygısını Etkileyen Etmenler. *Düşünen Adam*, 7 (3): 4-9.
- Özkan, L. (2019). *Lise Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara
- Öztürk, G. D. ve Hazır Bıkmaz, F. (2007). İlköğretim Programlarında Sağlık Bilinci. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4: 215-242.
- Rahimi, A., & Abedini, A. (2009). The İnterface Between EFL Learners' Self-Efficacy Concerning Listening Comprehension And Listening Proficiency. *Novitas-Royal*, 3(1).
- Rutter, M. (2006). Implications Of Resilience Concepts For Scientific Understanding. *Annals of The New York Academy of Sciences, (Resilience in Children)*, 1094: 1-12.
- Sagone, E., & Caroli, M. E. D. (2013). Relationships Between Resilience, Self-Efficacy, And Thinking Styles İn Italian Middle Adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 92: 838-845.
- Santrock, J.W. (2012). *Ergenlik*. (Çev. M. S. Didem), Ankara: Nobel.
- Sarı, E. (2016). *Özgüven Duygusu*. Antalya: Net Medya Yayıncılık.
- Sarıkaya, A. (2015). *14 - 18 Yaş Arası Ergenlerin Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Sayar, K. ve Dinç, M. (2008). *Psikolojiye Giriş*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- Sayıllı, M., Yılmaz, A. ve Uçanok, Z. (2002). Ergenliğe Geçişte Bilgilendirmenin Ergenin Bilgi Düzeyi Ve Benlik Algısına Etkisi, *Türk Psikoloji Dergisi*. 17 (50): 47-58.

- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. (Çev. Ç. Figen). Ankara: İmge Kitabevi.
- Steinberg, L. ve Morris, A.S. (2001). Adolescent Development. *Annual Review of Psychology*, 52: 83-110.
- Şener, S., & Erol, I. K. (2017). Motivational Orientations And Self-Efficacy Beliefs Of Turkish Students Towards EFL Learning. *Eurasian Journal of Educational Research*, 16(67).
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Tafarodi, R. W., & Swan, W. B. (2001). Two-Dimensional Self-Esteem: Theory And Measurement. *Personality and Individual Differences*, 31: 653-673.
- Taner, A. E. (2019). *Beliren Yetişkinlerin Kendini Sevme İle Öz-Yeterlik Özelliklerinin Çocukluk Deneyimleri ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Tekin, E. (2011). *Askeri Hastanelerde Çalışan Hemşirelerin Psikolojik Dayanıklılık Ve Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Telef, B. B., & Ergün, E. (2013). Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Yordayıcısı Olarak Öz-Yeterlik. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 6(3): 423-433.
- Telef, B., & Karaca, R. (2011). Ergenlerin Öz-Yeterliklerinin Ve Psikolojik Semptomlarının İncelenmesi/Adolescents' Self-Efficacy And Psychological Symptoms' Investigation. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(16): 499-518.
- Temiz, M. (2019). *Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumların Benlik Saygısı ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ile İlişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35: 297-306.

- Troshikhina, E. G., & Manukyan, V. R. (2016). Self-Esteem And Emotional Development Of Young Children In Connection With Mothers' Parental Attitudes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 233: 357-361.
- Tuna, F. (2016). *Sosyal Bilimler İçin İstatistik*. Ankara: Pegem Akademi.
- Tümlü, G. Ü. (2012). *Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Türkmen, E. (2009). *İş Karakteristikleri Ve Algılanan Örgütsel Destek Kavramlarının Öz-Yeterlilik İnancı İle İlişkisi Ve Öz-Yeterlilik İnancının Çalışan Performansı Üzerine Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Uçan, A. ve Kıran-Esen, B. (2015). Ergenlerin Öznel İyi Oluşlarının Toplumsal Konum İle İlgili Risk Alma Değişkenine Göre İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2): 288-299.
- Usta, H. K. (2017). *Ergenlerde Benlik Saygısının Algılanan Anne-Baba Tutumları Ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerle Yordanması: Samsun İli Örneği*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Uyanık Balat, G. ve Akman, B. (2004). Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 14(2): 175-183.
- Yalçın, S. (2013). *İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri İle Stres, Psikolojik Dayanıklılık Ve Akademik İyimserlik Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Yalom, I. D. (2008). *Ergen Terapisi*. İstanbul: Prestij Yayınları.
- Yavuzer, H. (2009). *Anne-Baba ve Çocuk*. 20.Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Yavuzer, H. ve Demir, İ. (2016). *Yeni Kuşak Anne-Baba ve Çocukları*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Yöndem, Z. ve Güler, S. (2007), "Ergenlik ve Cinsel Sağlık Eğitimi ile İlgili Grup Rehberliğinin 6. Sınıf Öğrencilerinin Bilgi ve Tutumlarına Etkisi. *İlköğretim Online*, 6 (1):2-10. <http://ilkogretim-online.org.tr>

Yörükoğlu A. (2007). *Gençlik Çağı*. Ankara: Özgür Yayınları.

Zakeri, H., & Karimpour, M. (2011). Parenting Styles And Self-Esteem. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29: 758-761.



EKLER

EK-1

ETİK KURUL ONAYI

Evrak Tarih ve Sayısı: 22/01/2019-E.382



Sayı : 20292139-050.01.04

Konu : Kararlar

Sayın Merve SİNOP

Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Öğrencisi

Kurulumuz 17.01.2019 tarihinde toplanarak, "Psikolojik Dayanıklılığın Yordayıcısı Olarak Kendini Sevme ve Öz Yeterliliğin Etkisi" başlıklı araştırmanızda kullanmak üzere kurulumuza sunmuş olduğunuz Etik Kurul Başvuru Formunuzu onaylayarak imza altına almıştır. Araştırmanızın Etik Kurul Onay Formu ekte yer almaktadır. Bilgilerinizi rica ederim.

e-imzalıdır

Prof. Dr. Nasuh USLU
Kurul Başkanı

Ek:Etik Kurul Onay Formu (2 sayfa)

22/01/2019 Yönetici Asistanı

: Zeyneb Funda TEZ

Mevcut Elektronik İmzalar


Evrak Doğrulamak İçin: <https://cbvs.izu.edu.tr/en/Vision/Doğrula/5D6EM8>
NASUH USLU (Etik Kurulu Başkanlığı - Kurul Başkanı) 22/01/2019 12:39

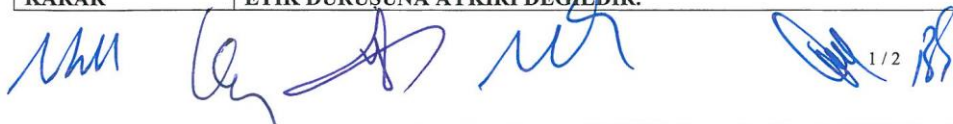
Adres :Halkalı Caddesi No: 2 Küçükçekmece/İstanbul
Telefon No : 444 97 98 Faks No: +90 (212) 693 82 29
E-Posta : bilgi@izu.edu.tr İnternet Adresi: www.izu.edu.tr
Kep : izu@hs01.kep.tr

Ayrıntılı Bilgi : Zeyneb Funda TEZ
Unvan : Yönetici Asistanı
Tel : 2126929606



17.01.2019 tarihli ve 2019/01 sayılı Etik Kurul Kararı ekidir.

 istanbul Zaim Üniversitesi	İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ ETİK KURULU														
ARAŞTIRMA ETİK KURUL ONAY FORMU															
Tarih:	17.01.2019														
Sayı:	2019/01														
Ekler:	Başvuru Dilekçesi (EK 1) Kişisel Bilgi Formu (EK 2) Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Anketi (EK 3) Kendini Sevme ve Öz Yeterlik Ölçeği Anketi (EK 4)														
Yer:	İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rektörlüğü														
İlgi:	Sosyal Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğünün 06.12.2018 tarihli ve 6498 sayılı yazısı														
Katılımcılar:	<table><tr><td>1. Prof. Dr. Nasuh USLU</td><td>Kurul Başkanı/Rektör Yardımcısı</td></tr><tr><td>2. Prof. Dr. Mehmet Emin KÖKTAŞ</td><td>Üye/Dekan V.</td></tr><tr><td>3. Prof. Dr. Mehmet KUTLU</td><td>Üye/Dekan V.</td></tr><tr><td>4. Prof. Dr. Mustafa ATEŞ</td><td>Üye/Dekan V.</td></tr><tr><td>5. Prof. Dr. Ömer ÇAHA</td><td>Üye/Müdür V.</td></tr><tr><td>6. Prof. Dr. Yahya Kemal YOĞURTCU</td><td>Üye/Öğretim Üyesi</td></tr><tr><td>7. Bilal ŞAMAT</td><td>Üye/Hukuk Müşaviri</td></tr></table>	1. Prof. Dr. Nasuh USLU	Kurul Başkanı/Rektör Yardımcısı	2. Prof. Dr. Mehmet Emin KÖKTAŞ	Üye/Dekan V.	3. Prof. Dr. Mehmet KUTLU	Üye/Dekan V.	4. Prof. Dr. Mustafa ATEŞ	Üye/Dekan V.	5. Prof. Dr. Ömer ÇAHA	Üye/Müdür V.	6. Prof. Dr. Yahya Kemal YOĞURTCU	Üye/Öğretim Üyesi	7. Bilal ŞAMAT	Üye/Hukuk Müşaviri
1. Prof. Dr. Nasuh USLU	Kurul Başkanı/Rektör Yardımcısı														
2. Prof. Dr. Mehmet Emin KÖKTAŞ	Üye/Dekan V.														
3. Prof. Dr. Mehmet KUTLU	Üye/Dekan V.														
4. Prof. Dr. Mustafa ATEŞ	Üye/Dekan V.														
5. Prof. Dr. Ömer ÇAHA	Üye/Müdür V.														
6. Prof. Dr. Yahya Kemal YOĞURTCU	Üye/Öğretim Üyesi														
7. Bilal ŞAMAT	Üye/Hukuk Müşaviri														
Planlanan araştırma önerisi özeti aşağıdaki gibidir.															
Araştırmanın Başlığı:	Psikolojik Dayanıklılığın Yordayıcısı Olarak Kendini Sevme ve Öz Yeterliliğin Etkisi														
Araştırmacılar ve adres bilgisi:	İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Merve SİNOP Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Yüksel ERDOĞDU														
Araştırmanın Süresi (ay):	Araştırmanın süresi 5 ay olacak şekilde planlanmıştır.														
Araştırmanın Amacı:	Bu çalışmanın amacı bireyleri daha yakından anlamak ve tanımak adına kendini sevme ve öz yeterliklerinin kaynağını tespit etmek ve tespit edilen bu kaynak ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemektir.														
Araştırmada Kullanılacak Ölçme Araçları (adları):	Kişisel Bilgi Formu Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Kendini Sevme ve Öz Yeterlik Ölçeği														
Araştırmaya Katılacak Denek Sayısı ve Nereden Seçileceği:	Bu araştırma İstanbul ili Başakşehir ilçesi lise kademesinde öğrenim gören öğrencileri kapsayacaktır. Araştırmanın evrenini Türkiye’de öğrenim gören lise öğrencileri oluşturacaktır														
Araştırmada Deneklerin Nasıl Seçileceği:	Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanacak ve gizlilik esasına uygun bir şekilde yürütülecektir. İstanbul ili Başakşehir ilçesinde öğrenim gören lise öğrencilerinden rasgele seçilecektir														
Uygulamanın veya Ölçeklerin Doldurma Süresi	Bir ders saati 40 (dk)														
KARAR	ARAŞTIRMA İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİNİN ETİK DURUŞUNA AYKIRI DEĞİLDİR.														

 1/2

17.01.2019 tarihli ve 2019/01sayılı Etik Kurul Kararı ektir.

Tarih: 17/01/2019

Sayı: 2019/01


İlgi: Sosyal Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğünün 06.12.2018 tarihli ve 6498 sayılı yazısı

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu tarafından hazırlanmıştır.

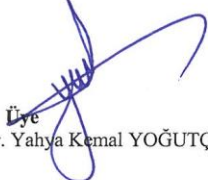

Başkan
Prof. Dr. Nasuh USLU


Üye
Prof. Dr. Mehmet Emin KÖKTAŞ

(İzinli)
Üye
Prof. Dr. Mehmet KUTLU


Üye
Prof. Dr. Mustafa ATEŞ

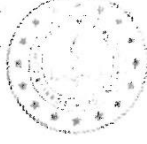

Üye
Prof. Dr. Ömer ÇAHA


Üye
Prof. Dr. Yahya Kemal YOĞUTÇU


Üye
Av. Bilal ŞAMAT

EK-2

İSTANBUL VALİLİĞİNİN OLUR YAZISI



T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 59090411-44-E.2977420
Konu : Anket ve Araştırma İzin Talebi

11/02/2019

VALİLİK MAKAMINA

- İlgi: a) 14.01.2019 tarihli ve 7720877 Gelen Evrak No'lu dilekçe.
b) MEB. Yen. ve Eğ. Tk. Gn. Md. 22.08.2017 tarih ve 12607291/2017/25 No'lu Gen.
c) Millî Eğitim Müdürlüğü Araştırma ve Anket Komisyonunun 08.02.2019 tarihli tutanağı.

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi Merve SİNOP'un "Psikolojik Dayanıklılığın Yordayıcısı Olarak Kendini Sevme ve Öz Yeterliliğin Etkisi" konulu tezi kapsamında, ilimiz Başakşehir, ilçesinde bulunan özel/resmi liselerde öğrenim gören öğrencilere; anket uygulama istemi hakkındaki ilgi (a) dilekçe ve ekleri Müdürlüğümüzce incelenmiştir.

Araştırmacının söz konusu talebi; bilimsel amaç dışında kullanılmaması, uygulama sırasında bir örneği müdürlüğümüzde muhafaza edilen mühürlü ve imzalı veri toplama araçlarının kurumlarımıza araştırmacı tarafından ulaştırılarak uygulanması, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun müdürlüğümüzden izin alınmadan kamuoyuyla paylaşılmaması koşuluyla, okul idarelerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim-öğretimi aksatmayacak şekilde ilgi (b) Bakanlık emri esasları dâhilinde uygulanması, sonuçtan Müdürlüğümüze rapor halinde (CD formatında) bilgi verilmesi kaydıyla Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Levent YAZICI
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek:
1- Genelge.
2- Komisyon Tutanağı.

OLUR
11/02/2019

Ahmet Hamdi USTA
Vali a.
Vali Yardımcısı

Adres: İstanbul Millî Eğitim Müdürlüğü | Strateji Geliştirme Şb. Md.
Binbirdirek Mh. İmran Öktem Cd. No:1 Sultanhamet - Fatih İstanbul
Elektronik Ağ: istanbul.meb.gov.tr
e-posta: ist.sgb34@gmail.com

Bilgi için: Feridun AKKAYA

Tel: 0 (212) 455 04 00
Faks: 0 () _____

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden cc9a-f77c-3c83-875d-5b34 kodu ile teyit edilebilir.

EK-3 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli öğrenciler,

Bu araştırma, Psikolojik Dayanıklılığın Yordayıcısı Olarak Kendini Sevme ve Öz Yeterliliğin Etkisini ölçmek amacıyla yapılmıştır. Sorulara içten cevap vermeniz araştırmanın doğru sonuçlanması açısından önemlidir. Lütfen bütün soruları dikkatlice okuyarak cevaplandırınız. Size en uygun seçeneği (x) işareti koyarak belirtiniz.

İlgili ve emeğiniz için teşekkür ederim.

Merve SİNOP

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yüksek Lisans Öğrencisi

KİŞİSEL BİLGİLER

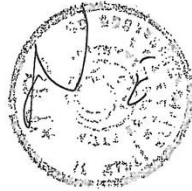
- 1.Sınıfınız : () 9.sınıf () 10. Sınıf () 11. Sınıf () 12.sınıf
2. Cinsiyetiniz : () Kız () Erkek
3. Yaş : () 13-14 () 15 () 16 () 17 ve üstü
4. Anne sağ mı? : () Evet () Hayır
5. Baba sağ mı? : () Evet () Hayır
6. Anne- Baba birlikte mi? : () Evet () Hayır
7. Kardeş Sayısı : () 0-2 () 3-5 () 5 ve daha fazla
8. Günlük ders çalışma saatiniz : () 2 ve daha az () 3-5 saat () 5 ve daha fazla
9. Geçen yıl hangi belgeyle sınıfı geçtiniz? : () Belgesiz () Teşekkür () Takdir



EK-4**ERGEN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ (EPDÖ)****ERGEN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ (EPDÖ)****Sevgili Öğrenciler:**

Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır ve gizlilik esasına uygun bir şekilde yürütülecektir. 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 yanlışlığı yoktur. Verdiğiniz karara göre aşağıdaki ifadeleri dikkate alarak yanındaki boşluklardan bir tanesine çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen boş bırakmadan hepsini işaretlemeye çalışınız. Samimi olarak cevap vereceğinize inanıyor ve katılımınızdan dolayı teşekkür ediyorum.

		Bana Çok Uygun	Bana Uygun	Bana Uygun Değil	Bana Hiç Uygun Değil
1	Ailem benimle gerçekten ilgilenir.				
2	Ailem başarılı olacağına inanır.				
3	Ailemle eğlenceli zaman geçiririm				
4	Aile içinde alınan kararlarda fikirlerim dikkate alınır				
5	Yaşam zorluklarına karşı dayanıklıyım.				
6	Zor şartlarda dahi serin kanlı davranabilirim.				
7	Genelde olaylara kötümser bakarım.				
8	Ailem paylaşacak bir şeyim olduğunda beni dinler.				
9	Ailem sorunlarım olduğunda bunu fark eder.				
10	Öğretmenlerimden benimle gerçekten ilgilenen kimse yok.				
11	Öğretmenlerim içinde yaptığımı takdir eden kimse yok				
12	Ailemin yanında bulunmaktan mutluluk duyarım.				
13	Şartlar değiştiğinde ne yapmam gerektiğini çabucak anlarım				
14	Kendimde hedeflerime ulaşacak kararlılığı göremiyorum				
15	Sorumluluk almak bana zor geliyor				
16	Hayat, bana pek yaşanılabilir gelmiyor.				
17	Öğretmenlerim arasında beni dinleyecek kimse yok				
18	Hayal ettiğim geleceğe ulaşabileceğime inanıyorum.				
19	Bir kişinin bir olay ya da durum karşısında nasıl hissedeceğini anlamakta iyiyimdir				
20	Diğer insanlara ilgi göstermekten hoşlanırım				
21	Karşımdaki kişinin o anda nelere hissettiğini anlayabilirim				
22	Okulda olmasam hiçbir öğretmenim bunu fark etmez.				
23	Okulda güzel bir şey yaptığımda kimse bunu takdir etmez				
24	Yokluğumu fark edecek arkadaşlarım vardır.				
25	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-5 YUNUS ALTUNDAĞ'IN İZİN YAZISI

Ergen psikolojik dayanıklılık ölçeği Gelen Kutusu x

Merve Sinop <mervesnp@gmail.com> 20 Şub 2018 Sal 13:57 ★ ↶ ⋮
Alıcı: yunusaltundag14 ▼
İyi günler, ben İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisi Merve Sinop. Danışmanım Yard. Doç. Dr. Mustafa Yüksel Erdoğdu. Doç. Dr. Ahmet Akın'ın, Psikoloji ve eğitimde kullanılan güncel ölçme araçları kitabından ölçeği ve mail adresinizi aldım. Ergen psikolojik dayanıklılık ölçeğini tezimde kullanmak için izninizi istiyorum ve ölçeği benimle paylaşmanızı rica ediyorum. İyi çalışmalar dilerim.

yunus altundag 21 Şub 2018 Çar 13:24 ★
merhaba Merve Hanım Ölçeğe ilişkin psikometrik veriler ekte. Ölçeği etik ilke ve atfı verme kurallarına bağlı olarak kullanabilirsiniz. Çalışmanızda başarılar!

Merve Sinop <mervesnp@gmail.com> 21 Şub 2018 Çar 13:27 ★ ↶ ⋮
Alıcı: yunus ▼
Çok teşekkür ederim, sağ olun.
21 Şub 2018 13:24 tarihinde "yunus altundag" <yunusaltundag14@hotmail.com> yazdı:
...

↶ Yanıtla ➔ Yönlendir

EK-6
KENDİNİ SEVME VE ÖZ YETERLİLİK ÖLÇEĞİ (KSÖYÖ)

KENDİNİ SEVME VE ÖZ YETERLİLİK

		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1	Kendimi değersiz görmeye eğilimliyim.					
2	Yaptığım işlerde oldukça yeterliyim.					
3	Kendimle oldukça barışığım.					
4	Uğrunda çaba gösterdiğim hemen her işi başarabilirim.					
5	Kendi değerimden eminim.					
6	Kendimle ilgili düşünmek kimi zaman hoşuma gitmez.					
7	Kendime karşı olumsuz tutum içindeyim.					
8	Bazen benim için önemli olan s...					

EK-7 TAYFUN DOĞAN İZİN YAZISI

Kendini sevme ve öz yeterlilik ölçeği Gelen Kutusu x



Merve Sinop <mervesnp@gmail.com>

Alıcı: tayfun

20 Şub 2018 Sal 13:56



İyi günler, ben İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisi Merve Sinop, Danışmanım ise Yard. Doç. Dr. Mustafa Yüksel Erdoğan, Doç. Dr. Ahmet Akın'ın psikoloji ve eğitimde kullanılan güncel ölçme araçları kitabından ölçeği ve mail adresinizi buldum. Tezimde kendini sevme ve öz yeterlilik ölçeğini kullanmak için izninizi istiyorum ve ölçeği paylaşmanızı rica ediyorum. İyi çalışmalar dilerim.



Tayfun Doğan

Merhaba, Ölçeği kullanabilirsiniz. Ölçeğe kişisel web sitemden ulaşabilirsiniz. Tayfun Doğan www.tayfundogan.net Samsung Galaxy akıllı telefonumdan gönderildi.

20 Şub 2018 Sal 15:47



Merve Sinop <mervesnp@gmail.com>

Alıcı: Tayfun

20 Şub 2018 Sal 15:50



Teşekkür ederim.

20 Şub 2018 15:47 tarihinde "Tayfun Doğan" <tayfun@tayfundogan.net> yazdı:

...

Yanıtla

Yönlendir



ÖZGEÇMİŞ

Merve SİNOP

Başakşehir 1. Etap C-5 Blok Daire:27

Başakşehir - İSTANBUL

Telefon: 0554 640 66 89

E-mail: mervesnp@gmail.com

A. EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, İstanbul

Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, 2015, İstanbul

B. MESLEKİ DENEYİM

2016-2017 Şamlar Özel Eğitim ve Uygulama Merkezi

2017-2018 Dilbade Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi Psikolojik Danışmanı

2018- Özel İstanbul Organize Sanayi Bölgesi Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
Rehber Öğretmeni