

T.C.
AKÇAKALE KAYMAKAMLIĞI
AKÇAKALE İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ
AKÇAKALE REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA HİZMETLERİ BÖLÜMÜ



**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYİNİN
BELİRLENMESİ: AKÇAKALE ve HARRAN BÖLGESİ ÖRNEĞİ**

Ağustos, 2024

Şanlıurfa

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER.....	I
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	III
TABLolar LİSTESİ.....	IV
ÖZET.....	V
SUMMARY.....	VI
ÖNSÖZ.....	VII
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.2.1. Alt Problemler.....	4
1.2.2. Hipotezler.....	5
1.3. Araştırmanın Önemi	5
1.4. Araştırmanın Varsayımları	6
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	6
1.6. Tanımlar.....	7
2. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	8
2.1. Pozitif Psikoloji ve Gelişimi.....	8
2.2. Psikolojik Sağlamlık:.....	8
2.2.1. Psikolojik Sağlamlıkta Koruyucu ve Risk Faktörleri	12
2.2.2. Psikolojik Sağlamlık Modelleri:	13
2.2.3. Yılmaz Bireylerin Kişilik Özellikleri.....	19
3. YÖNTEM.....	21
3.1. Araştırmanın Modeli.....	21
3.2. Evren ve Örneklem	22
3.3. Veri Toplama Araçları.....	23
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	23
3.3.2. Çocuk ve Ergen Psikolojik Sağlamlık Ölçeği.....	23
3.4. Verilerin Toplanması.....	23
3.5. Verilerin Analizi	23
4. BULGULAR	25

4.1. Akçakale ve Harran ilçelerinde öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyinin cinsiyete göre incelenmesi	25
4.2. Akçakale ve Harran ilçelerinde öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyinin sınıf düzeyine göre incelenmesi	25
4.3. Akçakale ve Harran ilçelerinde öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyinin kardeş sayısı göre incelenmesi	26
4.4. Akçakale ve Harran ilçelerinde öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyinin kardeş sayısı göre incelenmesi	27
5. SONUÇ VE TARTIŞMA	28
5.1. Akçakale ve Harran ilçelerinde öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyi cinsiyete göre incelenmesine ilişkin bulguların incelenmesi	28
5.2. Akçakale ve Harran'da öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin sınıf düzeyine göre incelenmesine ilişkin bulguların incelenmesi..	29
5.3. Akçakale ve Harran'da öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin kardeş sayısına göre incelenmesine ilişkin bulguların incelenmesi	29
5.4. Akçakale ve Harran'da öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin algılanan sosyoekonomik düzeye göre incelenmesine ilişkin bulguların incelenmesi.....	30
KAYNAKÇA	32
EKLER.....	41
Ek-1: Akçakale ve Harran Kaymakamlıkları İzin Belgeleri	41
Ek-2: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği İzin Belgesi	43
Ek-3: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği Örnek Maddeler	43
Ek-4: Kişisel Bilgiler Formu Örnek Maddeler	44

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. *Henderson ve Milstein'in Yılmazlık Çemberi* 15

Şekil 2. *Psikolojik Sağlam Birey Yetiştirmenin Anahtarı*

..... 17



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1 Akçakale ve Harran'da öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin demografik özellikleri

..... 22

Tablo 2. Akçakale ve Harran'da görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyete göre incelenmesinin analiz sonuçları öğrenim

..... 25

Tablo 3. Akçakale ve Harran'da öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin sınıf düzeyine göre incelenmesinin analiz sonuçları

..... 25

Tablo 4. Akçakale ve Harran'da öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin kardeş sayısına göre incelenmesinin analiz sonuçları

..... 26

Tablo 5. Akçakale ve Harran'da öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin algılanan sosyoekonomik düzeye göre incelenmesinin analiz sonuçları

..... 27

ÖZET

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYİNİN BELİRLENMESİ: AKÇAKALE ve HARRAN BÖLGESİ ÖRNEĞİ

Bu araştırmanın ana amacı Akçakale ve Harran bölgelerindeki lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyinin belirlenmesidir. Nicel araştırma yöntemlerinden nedensel karşılaştırma modelinden yararlanılmıştır. Bu kapsamda seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılmıştır. 2023-2024 eğitim öğretim yılında 19 farklı lisede öğrenimine devam eden 812 katılımcı ile oluşturulan örneklem grubunda ilgili hipotezler test edilmiştir. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Kişisel Bilgiler Formu kullanılarak veriler yüz yüze toplanmıştır. Verilerin analizinde SPSS-22 programından yararlanılarak bağımsız örneklem için t-testi ve bağımsız örneklem için ANOVA testi uygulanmıştır. Yapılan analizlere göre Akçakale ve Harran’da öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri sınıf düzeyine ve kardeş sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmazken cinsiyete ve algılanan sosyoekonomik düzeye göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Ergen, Psikolojik Sağlamlık, Cinsiyet, Sınıf Düzeyi, Kardeş Sayısı, Algılanan Sosyoekonomik Düzey

SUMMARY

DETERMINING THE RESILIENCE LEVEL OF HIGH SCHOOL STUDENTS AKCAKALE AND HARRAN REGION EXAMPLE

The main purpose of this research is to determine the resilience level of high school students in Akcakale and Harran regions. The causal comparison model, one of the quantitative research methods, was used. In this context, random sampling method was used. The relevant hypotheses were tested in the sample group consisting of 812 participants studying at 19 different high schools in the 2023-2024 academic year. Data were collected face to face using the Child and Youth Psychological Resilience Scale and Personal Information Form. In the analysis of the data, *t*-test for independent samples and ANOVA test for independent samples were applied using the SPSS-22 program. According to the analysis, while the resilience levels of high school students studying in Akcakale and Harran do not differ statistically significantly according to grade level and number of siblings, they differ statistically significantly according to gender and perceived socioeconomic level.

Key Words: Adolescent, Resilience, Gender, Class Level, Number of Siblings, Perceived Socioeconomic Level

ÖNSÖZ

Bireyler yaşadığı zorlayıcı olaylardan belli bir süre sonra toparlanarak hayatına yeniden adapte olur. Bu durum bazen bireysel faktörlerin etkisi ile gerçekleşirken bazen de çevresel faktörlerin etkisi ile oluşur. Bu durum bizleri psikolojik sağlamlık/yılmazlık kavramına götürmektedir. Herakleitos'un dünya üzerinde değişmeyen tek şey değişimin kendisidir düşünce kalıbından yola çıkarak bireylerin zorlayıcı yaşantılardan sonra toparlanması ve adapte olması da aslında bir nevi değişim içerir. Akçakale ve Harran bölgeleri genel itibari ile deprem, savaş ve göç gibi zorlayıcı yaşam olayları ile hemhal olan bireylere ev sahipliği yapmaktadır. Bu sebeple bu bölgelerdeki lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyi merak konusudur. Öte yandan 6 Şubat 2023'te Kahramanmaraş ve Hatay merkezli depremlerin üzerine Milli Eğitim Bakanlığı rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri genel hedefi olarak psikolojik sağlamlık kavramını belirlemiştir. Bu bağlamda genel hedefe yönelik çalışma yapmak ihtiyaçları karşılama noktasında uygulayıcılara destek olacaktır.

Araştırmamızın veri toplama aşamasında bizlere destek olan liselerde görevli okul psikolojik danışmanlarımıza teşekkür ederiz. Ayrıca çalışmamıza isimsiz olarak katılıp bilime destek sağlayan tüm gönüllü öğrencilerimize de teşekkür ederiz.

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Bölümü

2022

1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

İnsan, hayata gözlerini açtığı andan itibaren etrafında olan biteni merakla anlama ve çözme gayreti içindedir. Yaşam dönemleri boyunca kişi, karşı karşıya kaldığı sorunları hayatına sağlıklı bir şekilde devam edebilmesi için onları çözüme kavuşturmasına bağlıdır. Birey karşılaştığı zorluklara karşı kişisel olarak daha öncesinde deneyimlediği sorunlarla başa çıkma tarzlarını geliştirerek baş etmektedir. Bu süreç içinde kişi karşılaştığı olumsuz yaşam olaylarına karşı durmaya, direnmeye ve üstesinden gelmeye gayret etmektedir, bireyin karşı koyduğu direnme şekli kişiden kişiye değişmektedir (Tezcan,2017). Bireyin olumsuz yaşam olayları karşısında psikolojik olarak dayanmaya çalışması, kişinin kendini tanıması ve kişisel özelliklerini keşfedip, özerk davranması; isteyerek seçim yapma, kararlarını hiç bir etki altında kalmadan kendi alması sorunlara karşı koymada önemli bir etkiye sahiptir (Ernas,2017). Bireyin maruz kaldığı sorunlarla etkin olarak baş edebilmesi kendi iradesiyle seçim yapma ve karar alabilmesine bağlıdır (Tezcan,2012).

Gelişim evresi itibariyle lise dönemi öğrencileri ergenlik döneminde bulunmaktadır ve ergenlik döneminde duyguların ani geçişli ve yoğun şekilde yaşanması nedeniyle farklı davranış ve tepkilerin deneyimlendiği ifade edilmektedir (Casey vd., 2008). Sosyal baskılar, ebeveyn çatışması ve yaklaşmakta olan yetişkinliğin stresleri ile boğuşma karşısında ergenler, gerekli araç ve becerilere sahip olmalıdır bununla birlikte tüm bu stresli ve zorlu yaşam olayları karşısında psikolojik sağlamlık büyük önem taşımaktadır (Anasuri, 2016).

Çocukluktan yetişkinliğe geçişte gelişimsel bir basamak olarak değerlendirilen ergenlik, birçok önemli değişimin yaşandığı ve bazen de karmaşanın hâkim olduğu bir geçiş dönemidir (Feldman, 1997). Bu dönemde birey büyüme, olgunlaşma ve gelişme için yeni fırsat ve yaşantılar kazanırken aynı zamanda akademik, sosyal ve kişisel uyumunu etkileyecek birtakım risk veya olumsuz yaşantılar ile karşı karşıya kalabilmektedir (Duru ve Arslan, 2014). Bu yaşantılar karşısında bireylerin bazı özellikleri, onların bazılarını daha güçlü kılar ve bu yaşamış oldukları istismar, yoksulluk gibi risk veya olumsuz durumlarla daha etkili bir şekilde baş etmelerine yardımcı olur (Santrock, 2012). Kişinin karşılaştığı bu zorluklara rağmen sağlıklı şekilde gelişim göstermesi veya bu risk durumları karşısında olumlu uyum sergileyebilmesi alan yazında psikolojik sağlamlık olarak tanımlanır.

Psikolojik sağlamlık, önemli risk veya travma yaşantılarına rağmen bireyin göstermiş olduğu olumlu uyumu ifade eden bir kavramdır (Luthar, 2005; Masten ve Gewirtz, 2006). Stewart vd., (1997) psikolojik sağlamlığın, önemli değişim, olumsuzluk veya risklerle karşılaşıldığında bireyin başarılı bir şekilde bunlarla başa çıkabilme yeterliliği veya kapasitesi olarak ele alınması gerektiğini, bu kapasitenin zamanla değişebileceğini; bireylerde ve çevrede var olan koruyucu faktörler ile güçlenebileceğini belirtir. Psikolojik sağlamlık kavramına ilişkin ortak bir tanımdan bahsetmek güç olsa da bu kavramın risk faktörleri, koruyucu faktörler ve sürecin sonunda ortaya çıkan uyumla ilişkili olduğu görölmektedir (Ruther, 1999; Gizir, 2007; Windle, 2011). Risk faktörleri, bir grup bireyin ya da bulundukları durumun gelecek için olumsuz sonuçları yordayan özellikleridir. Stresli yaşam olayları yani stresörler, risk faktörlerinin bir çeşidi olarak kabul edilir (Masten ve Reed, 2002). Bu faktörler bireyin yaşantılarında olumsuz sonuçların olma olasılığını arttıran bireysel ve çevresel özelliklerdir (Iwaniec, 2006). Bireyin yaşamını riske sokabilecek erken doğum, ebeveynlerin ayrılması, boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn ile birlikte yaşamak, düşük sosyoekonomik düzey, ekonomik zorluklar ve yoksulluk gibi faktörler psikolojik sağlamlığa ilişkin önemli risk faktörleri içerisinde değerlendirilmektedir (Gizir, 2007). Koruyucu faktörler, risk faktörlerinin etkisini ortadan kaldıran veya uyumsuz sonuçların doğma olasılığını azaltan faktörlerdir (Iwaniec, 2006; Masten ve Reed, 2002). Psikolojik olarak sağlam olan bireyler olumsuz yaşam olayları ile başa çıkmada birtakım “içsel” ve “dışsal” kaynaklardan yararlanır (Kararımak, 2006). Etkili problem çözme becerisi, öz yeterlik, benlik saygısı, öz-güven, iç kontrol odağı, geleceğe dair olumlu ve iyimser bakış açısı gibi faktörler içsel koruyucu faktörleri oluştururken ailesel ve çevresel birtakım özellikler ise dışsal koruyucu faktörleri meydana getirmektedir (Gizir, 2007; Kararımak, 2006).

Ergenlik, bireyin birçok gelişim alanında eşzamanlı olarak önemli değişimleri yaşadığı bir dönemdir. Birey, ergenlikte, fiziksel ve psikolojik değişimleri yaşarken, aynı anda ailesi ve arkadaşlarıyla değişen ilişkilerini düzenlemek ve okulda beklenen görevleri yerine getirmek durumundadır. Bir başka deyişle, birey, ergenlik döneminde, fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimleri eşzamanlı olarak, hızlı bir biçimde ve en az hata ile karşılamak zorundadır. Ergenin çevresinde bulunan aile üyeleri, akranlar ve öğretmenler, ergenden yeni rollerini başarıyla yerine getirmesini beklerler. Ergen için karmaşık ve ağır olan psikolojik yük, bazı araştırmacılara göre, birçok gencin sağlıklı gelişimini sekteye uğratmakta (Eccles vd., 1993), akademik motivasyonun göstergelerinde de belirgin düşüşe neden olmaktadır (Eccles ve Midgley, 1989; Akt. Eccles, Lord ve Buchanan, 1996). Eşzamanlı dönüşümlerle başa çıkmak,

tek bir dönüşümle başa çıkmaktan daha zor olduğundan, ergen, bu dönemde zor durumda kalabilmektedir.

Ergenin bu dönemdeki psikolojik uyumunda okuldaki atmosferin önemi de büyüktür. Ergen, fiziksel ve psikolojik durumundaki hızlı değişmelerle yeterli biçimde başa çıkabilecek midir? Ergen, ailesi ve arkadaşlarıyla ilişkilerini, değişen koşullarla uyumlu bir şekilde yeniden düzenleyebilecek midir? Ergen, akademik gelişiminin sürmesini sağlayacak ve sosyal gelişimini destekleyecek bir şekilde, öğretmenleriyle ilişkilerini kurabilecek midir? Bu soruların yanıtlarının, ergenin hem bireysel özelliklerine, hem de içinde bulunduğu sosyal ortamın niteliklerine göre değişebilmesi beklenmektedir. Ergenin, karşılaştığı önemli yaşam olaylarını nasıl değerlendirdiğinin, bu değerlendirmeleriyle bağlantılı olarak yaşadığı olaylarla başa çıkma düzeyinin ve bu 2 sırada ailesinden, arkadaşlarından ve öğretmenlerinden destek alıp almadığına yönelik algısının, ergenin psikolojik anlamda ne ölçüde sağlam olacağını belirleyeceği düşünülmektedir. Ergenlerin büyük bir bölümü için, yetişkinliğe giden yol, belirli bir psikolojik ya da duygusal bozukluk olmaksızın tamamlanır (Hauser ve Bowlds, 1990); ancak, yoksunluk yaşanan, duygusal istismarın ya da ihmalin olduğu ortamlarda yetişen, şiddet uygulanan çocukların, ciddi duygusal ve davranışsal problemler yaşama riski anlamlı derecede yüksektir (Compas, 1987; Akt. Jaffe, 1998). Bununla birlikte, yoksulluk, annebaba arasında anlaşmazlık ya da ailede ruhsal hastalıkların olması gibi yoğun stres kaynaklarına maruz kalan bazı çocuklar, çocukluklarında ve yetişkinliklerinde, dikkate değer ölçüde iyi uyum sağlamış durumdadırlar (Jessor, 1993). Bu durumu açıklamaya yönelik çabalar, “psikolojik sağlamlık” kavramının ortaya çıkmasını sağlamıştır (Akt. Jaffe, 1998).

Ailelerinin ciddi ekonomik sıkıntı çekmesi, ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerini olumsuz yönde etkilemektedir. Ekonomik sıkıntı, aileleri ve sıkıntı çeken ailedeki ergenleri, çeşitli olumsuz olaylar karşısında savunmasız hale getirebilmektedir. Thompson ve diğerleri (2013) de, çevresel stres faktörlerinin, yoksulluk yaşayan ailelerin içsel psikolojik sağlamlık unsurlarına büyük oranda zarar verdiğini bildirmektedir.

Psikolojik sağlamlığı etkileyebileceği düşünülen faktörlerden biri cinsiyettir. Toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklı olarak, kadın ve erkekler farklı sorumluluklar üstlenmekte ve çeşitli alanlarda farklı düzeyde stres verici olaylar yaşamaktadırlar. Kültürel yönden kadın olmaya daha az değer verilmesi, birçok kadının çalışma imkânı bulamaması kadınları; ailenin geçimini sağlaması beklentisinden hareketle para kazanmak için daha fazla risk alarak zihinsel ve fiziksel sağlığı bozacak derecede uzun süre boyunca çalışması ise erkekleri olumsuz etkileyebilmektedir.

Cinsiyet faktörünün yanı sıra kardeş sayısı da psikolojik sağlamlığı etkileyebilir. Kardeş sayısının çok olması anne baba tarafından yeterince ilgilenilmeme, ihmal edilme gibi olumsuz yaşantılara sebep olabilir. Ayrıca kardeş sayısı arttıkça yalnızlık düzeyinin arttığı ortaya konmuştur (Duyan vd., 2008).

Son yıllarda bazı araştırmacılar tarafından psikolojik sağlamlığın, yaşamın her aşamasında yaşanabileceği ve çocukluk dönemlerindeki psikolojik sağlamlığın yetişkinlik dönemlerinden farklı olabileceği vurgulanmıştır (Bonanno, 2005). Ayrıca, 2000 yılından sonra yapılan çalışmalarda, yetişkinlerle yapılan çalışmalarda artış görülmektedir (örn. Bitmiş, Sökmen ve Turgut, 2013; Hjemda vd., 2015; Goodingon vd., 2012; Özbay ve Aydoğan, 2013; Taku, 2014). Bazı araştırmalarda sınıf düzeyi artarken duygu düzenleme becerileri puanının da arttığı çalışmalar görülmüştür (Morris vd., 2007; Gross ve Munoz, 1995).

Alan yazında daha önce yapılan çalışmalar ele alındığında lise ergenliği döneminde psikolojik sağlamlığı etkileyen sosyoekonomik düzey, cinsiyet, sınıf düzeyi, kardeş sayısı gibi değişkenlerin bu dönemde ne derece önemli olduğu fark edilmiştir. Ayrıca alan yazında lise ergenliği döneminde; psikolojik sağlamlık, sosyoekonomik düzey, cinsiyet, sınıf düzeyi, kardeş sayısı gibi değişkenlerin birlikte ele alındığı çalışmaların olmadığı fark edilmiştir. Bu çalışma ile beş değişkenin bir arada kullanılacağı bir araştırma planlanmaktadır. Bu araştırma ile Akçakale ve Harran bölgesindeki lise öğrencilerinin; sosyoekonomik düzeyi, cinsiyet, sınıf düzeyi, kardeş sayısı ve psikolojik sağlamlık değişkenleri arasındaki ilişkilerin inceleneceği ve önemli bulgulara ulaşılacağı amaçlanmaktadır.

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırma içerisinde Akçakale ve Harran’da öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri sınıf düzeyine, cinsiyete, kardeş sayısına ve algılanan sosyoekonomik düzeye düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın problem cümlesi “Akçakale ve Harran’da öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri sınıf düzeyine, cinsiyete, kardeş sayısına ve algılanan sosyoekonomik düzeye göre farklılaşmakta mıdır?” olarak oluşturulmuştur.

1.2.1. Alt Problemler

Araştırmanın problem cümlesine bağlı kalınarak aşağıdaki alt problemler oluşturulmuştur:

1. Akçakale ve Harran’da öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

2. Akçakale ve Harran'da öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri sınıf düzeyine göre farklılık göstermekte midir?
3. Akçakale ve Harran'da öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri kardeş sayısına göre farklılık göstermekte midir?
4. Akçakale ve Harran'da öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri algılanan sosyoekonomik düzeye göre farklılık göstermekte midir?

1.2.2. Hipotezler

Araştırmanın alt problemleri kapsamında aşağıdaki hipotezler test edilecektir.

H1: Akçakale ve Harran'da öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

H2: Akçakale ve Harran'da öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri sınıf düzeyine göre farklılaşmaktadır.

H3: Akçakale ve Harran'da öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri kardeş sayısına göre farklılaşmaktadır.

H4: Akçakale ve Harran'da öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri algılanan sosyoekonomik düzeye göre farklılaşmaktadır.

1.3.Araştırmanın Önemi

Psikolojik sağlamlık sevilen bir yakının ölümü, hayatı tehdit eden bir hastalık veya kaza gibi yıkıcı olma potansiyeli yüksek bir yaşam olayına bireysel olarak maruz kalan bireyin istikrarlı bir şekilde psikolojik ve fiziksel işlevsellik düzeylerini koruma ve sürdürme becerisidir (Doğan, 2023). Birey, çocukluğundan yaşlılığına kadar gelişen yaşam çizgisi üzerinde birbirinden farklı gelişim dönemlerinden geçer ve bu dönemler içerisinde birbiriyle aynı olmayan fizyolojik ve psikolojik bazı özellikler gösterir (Koç,2004) . Bu dönemlerden biri de ergenlik dönemidir. Ergenlik döneminde risk faktörü olarak karşımıza çıkan birtakım sebepler ergenlerin psikolojik sağlamlığını etkileyebilir. Çocukluk ve ergenlik dönemlerindeki risk ve örseleyici yaşam koşullarına paralel olarak araştırılmaya başlanan psikolojik sağlamlık kavramı, bireylerin holistik gelişimlerini tehdit eden olumsuz durumları ve sürdürülebilir hayatta kalma becerilerinin nasıl geliştirildiğini anlamak amacıyla psikososyal risk faktörleri ve koruyucu unsurlarla ilgili çalışmaları da içermektedir. Günümüzde psikolojik sağlamlığı etkileyecek birçok olay yaşanmaktadır. Bu olaylardan çocuk ve ergenler normal yetişkinlere göre daha farklı etkilenebilir. Bu bağlamda zorlu hayat şartlarına rağmen başarılı olmuş kişilerin yaşamları üzerine yapılan incelemeler de psikolojik sağlamlık kavramı ile büyük

ölçüde örtüşmektedir.(Yoldaş, C. ve Demircioğlu H., 2019). Psikolojik sağlamlığı etkileyen birçok unsur bulunmaktadır. Kalabalık aileye sahip olma, ruhsal/kronik bir hastalığı olan anne babaya sahip olma, madde kullanan ya da suç işlemiş ebeveyne sahip olma, ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyne sahip olma, ailesel şiddete maruz kalma, gebelikte alkol/ilaç kullanımı, erken doğum gibi faktörler bireyin ailesinden kaynaklanan risk faktörleri olarak geçmektedir. Bireyin kendisinden kaynaklanan risk faktörleri; geçimsiz bir mizaca ya da utangaç bir kişiliğe sahip olma, düşük zeka seviyesi, akademik başarısızlık gibi özelliklerdir. Düşük sosyoekonomik durum, yoksulluk, evsizlik, fiziksel ve cinsel yönden istismar, doğal afet, terör, savaş, nükleer felaketler ve travma, çocuk ihmali, yetersiz beslenme, olumsuz akran desteği ve toplumsal şiddete maruz kalma ise bireyin çevresinden kaynaklanan risk faktörleri olarak gözükmektedir. Bu bilgiler bağlamında ergenlerin cinsiyeti, ailesinin sosyoekonomik düzeyi, kardeş sayısı ve sınıf düzeyi arasındaki ilişkilerin incelenmesi, birbirlerini etkileme düzeylerinin araştırılması önemlidir. (Yoldaş, C. ve Demircioğlu H., 2019).

Bu ilişkide ergenlik döneminin ele alınması önem taşımaktadır. Ancak alanyazında ilgili değişkenlerin hepsinin birden ele alındığı bir araştırma bulunmamaktadır. Ayrıca ilgili değişkenlerin ayrı ayrı ele alındığı diğer değişkenler de az sayıda ve sınırlıdır. Bu araştırmanın; lise kademesinde bulunan ergenlerin sahip cinsiyetleri, sosyoekonomik düzeyleri, kardeş sayısı, sınıf düzeyleri arasındaki ilişkiyi bir arada geniş bir perspektifle inceleyeceği düşünülmektedir.

Bu araştırmadan elde edilecek olan sonuçların gelişim psikolojisine, pozitif psikoloji alanındaki uygulamalara ve ilgili alanların alan yazınına önemli bir katkı sağlayacağı beklenmektedir. Özellikle ergenlerle çalışan ruh sağlığı uzmanlarının da işlerine yarayacak geçerli bilgilere ulaşılacağı düşünülmektedir. Öte yandan dolaylı olarak değişkenlerden herhangi birinin kullanılacağı gelecekteki diğer araştırmalara ve araştırmacılara da sağlayacağı yarar yadsınamaz.

1.4.Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmanın varsayımı aşağıda ifade edilmiştir;

1. Araştırmaya katılan bireylerin, doldurdukları veri toplama araçlarını gerçekleri olduğu gibi yansıtacak şekilde yansız ve içtenlikle tamamladıkları varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıda ifade edilmiştir;

1. Elde edilen bulgular, araştırmaya katılan bireylerin kendini anlatmasına dayalı ölçeklerden (kişisel bilgiler formu, Çocuk ve Gençlerde Psikolojik Sağlamlık Ölçeği) elde edilen verilerle sınırlıdır.

2. Araştırma, Akçakale ve Harran ilçelerindeki liselerde öğrenim gören ergenlerle sınırlıdır. Elde edilen bulgular ancak benzer özellikteki gruplara genellenebilir.

1.6.Tanımlar

Psikolojik Sağlamlık: Stresli yaşam deneyimleri ile olumsuz şartları yok sayarak olumlu olarak adapte olmayı gerçekleştirecek niteliklere sahip olmak (Fraser, Richman ve Galinsky, 1999).

Ergenlik: 9-11 yaşları arasında başlayarak 17-18 yaşına kadar süren tüm gelişim alanlarını etkileyerek fiziksel, bilişsel ve duygusal değişimlerin yaşandığı dönem (Sayıl vd., 2002).



2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Pozitif Psikoloji ve Gelişimi

Gerek dünya sağlık örgütünün sağlıklı insanı sadece problemi olmayan insan olarak görmemesi, gerek psikolojinin çalışma alanının sadece sorunlu insan üzerine odaklanmaması, gerekse toplumun çoğunun ruh hali iyi olmayan insan kategorisinde yer almaması nedenlerinden yola çıkarak insanın güçlü yanlarına odaklanan bir yaklaşımın ortaya çıkması kaçınılmaz olmuştur. Bu yaklaşım günümüzde pozitif psikoloji olarak adlandırılmaktadır. (Demir, ve Türk, 2020). Pozitif psikoloji, doğumdan ölüme kadar bireylerin yaşama bağlanmalarına ve yaşamı daha olumlu bir noktaya götürmelerine yardımcı olan; yaşamda neyin olumlu olduğuna ilişkin bilgiler ve bulgular ortaya koyan bir bilimsel çalışma alanıdır (Peterson, 2000'den akt. Eryılmaz, 2012).

Seligman ve Csikszentmihalyi (2000), pozitif psikolojiyi aşağıdaki gibi tanımlamaktadırlar: *Pozitif psikoloji alanı öznel düzeyde bakıldığında değerli öznel deneyimlerle ilgilidir: iyilik hali, memnuniyet ve geçmişten tatmin alma; geleceğe dair umut ve şimdiye ilişkin uyum ve mutluluk. Bireysel düzeyde olumlu kişisel özelliklerle ilgilidir: sevmeye yeteneği, cesaret, kişilerarası ilişkilerde beceri, estetik duyarlılık, sebat, bağışlayıcılık, özgünlük, ileri görüşlülük, tinsellik, yetenekler ve bilgelik. Grup düzeyinde ise, vatandaşlık becerileri ve kişiyi daha iyi bir vatandaş olmaya yönlendiren özellikler yer almaktadır: sorumluluk, şefkat, yardımseverlik, nezaket, ölçülülük, hoşgörü ve iş ahlakı* (s. 5) Seligman ve Csikszentmihalyi (2000), pozitif psikolojinin temel amacını ise “psikolojinin sadece olumsuzlukları onarmaya yönelik odağını, bunun yanı sıra olumlu nitelikleri yapılandırmaya da çevirme” şeklinde tanımlamıştır (p.5) (akt. Kararımak, ve Siviş, 2008).

2.2. Psikolojik Sağlamlık:

Psikolojik sağlamlık Latince “resilire” kavramından gelmektedir. Psikolojik sağlamlık kavramı İngilizce Oxford sözlüğünde geri sıçrama ve esneklik olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik sağlamlık kavramının yerine farklı kelimeler de kullanılabilmektedir. Bu kavramlar literatürde yer alan yılmazlık, dayanıklılık ve kendini toplama gücüdür. Psikolojik sağlamlıkla ilgili birçok tanımlama yapılmış olup bu tanımlar tek boyutta açıklanamamaktadır. Psikolojik sağlamlıkla ilgili tanımların ortak noktaları bu olgunun dinamik bir süreç olması, geliştirilebilir olması, travma ve zorlu yaşam olaylarıyla etkili baş edebilmeyi ve sağlıklı uyum gösterme ya da yeterli geliştirebilme süreçlerini içermesidir (Gizir,2007). Psikolojik sağlamlığın gelişebilmesi için bireyin risk ya da zorluğa maruz kalması ve duruma uyum sağlayarak yaşamın farklı alanlarında başarı elde etmesi, aynı

zamanda psikolojik sağamlık için bireylerin koruyucu faktörler olarak nitelenen birtakım kişilik özelliklerine sahip olmasdır (Grġan, 2006).

Psikolojik sağamlık oldukça zor koşullara rağmen kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilde ve uyum sağlama yeteneğidir (z ve Yılmaz, 2009). Psikolojik sağamlık bireylerin yaşamlarında onları zorlayacak birtakım olumsuz olaylarla karşılaşıp bu olayların üstesinden gelebilde, eski yaşantısına kolayca geri dönebilmesini ifade etmiştir (Deniz vd., 2022). Psikolojik sağamlık, devam eden sıkıntıya maruz kalan kişilerin pozitif psikolojik adaptasyon yaşadığı psiko-sosyal gelişimsel bir süreçtir (Yelpaze, 2019). Psikolojik sağamlık, oldukça olumsuz ve zor koşullara karşın, bireyin bu olumsuz ve zor koşulların üstesinden başarıyla gelerek uyum sağlayabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Hoşoğlu, 2018). Psikolojik sağamlık, kişinin gelişimine yönelik olumsuzluklar karşısındaki başarılı uyum yeteneğini ve en yüksek düzeyde faaliyet göstermesini ifade eden çok boyutlu bir kavramdır (Masten vd., 1994). Psikolojik sağamlık, zorlu yaşam koşulları karşısında bireyin yeni duruma uyumunu kolaylaştıran mukavemet etme gücü olmakla birlikte başa çıkma sürecinde onu destekleyen bir özelliğidir (Doğan, 2023). Psikolojik sağamlık sevilen bir yakının ölümü, hayatı tehdit eden bir hastalık veya kaza gibi yıkıcı olma potansiyeli yüksek bir yaşam olayına bireysel olarak maruz kalan bireyin istikrarlı bir şekilde psikolojik ve fiziksel işlevsellik düzeylerini koruma ve sürdürme becerisidir (Doğan, 2023).

Kısa süreli travmatik yaşantılar sonrası baş etmeye yardımcı kişilik özelliği, stres, kayıp ve diğer zorlayıcı deneyimler karşısında baş etme becerisi, ruhsal işleyişte patolojinin yokluğu olmasından ziyade sorunlar karşısında mücadeleci ve adaptif becerilerin devreye sokulması gibi tanımlardan da anlaşılacağı üzere sağamlık tek başına bir beceri olmaktan çok çeşitli faktörlerin etkileşimiyle ortaya çıkan bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Bonanno, Begun, Kinard'den akt. Uysal vd., 2017).

3.Psikolojik Sağamlığın Tarihçesi

Yapılan ilk çalışmalarda psikolojik sağamlık kavramı, bireyde doğuştan var olan bir kişilik özelliğini ifade etmek için kullanılmasına rağmen, son yıllarda geliştirilebilir bir özellik olarak kabul edilmektedir (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000).

Psikolojik sağamlık kavramı, bir maddenin elastik olması ve kolaylıkla eski haline dönmesi anlamına gelen, fizik temelli Latince bir sözcük olan “resilire”den gelmektedir (Gizir, 2007; Hanewald, 2011; Kelly ve Emery, 2003; Masten ve Gewirtz, 2006; Resnick ve Taliaferro, 2011). Bu sözcüğün insan gelişimine yönelik olarak kullanımının başlaması ise, 1960 ve 1970'lere dayanmaktadır. Bilim insanları tarafından, düşük sosyo-ekonomi, ailesel psikopatoloji, kayıp benzeri durumlarına bağlı olarak çocuklarda ve gençlerde gözlemlenen

psikopatolojik olguların incelenmesi sırasında, bazı bireylerin tüm bu etmenlerden etkilenmeden gelişimsel gereklerini yerine getirdikleri fark edilmiştir. Bu bireylerin neden bu etmenlerden etkilenmediği sorusu bazında psikolojik sağlamlık olgusu bir kavram olarak incelenmeye başlamıştır (Resnick ve Taliaferro, 2011).

1970’lerde bir grup psikoloğun öncü olduğu psikolojik sağlamlık olgusu, çevresel ve genetik etmenlere bağlı bir şekilde psikopatolojinin ve dayanıklılığın sorgulanmaya başlaması ile ortaya konmaya başlamıştır (Masten, 2001). Riskle ve zorlu yaşam koşulları ile karşılaşan çocukları ve deneyimlerini konu eden araştırmalarda odaklanılanlardan biri, “Bazı çocuklar zorlu koşullar tarafından hırpalanmasına rağmen, bazı çocuklar nasıl güçlü kalır?” sorusu olmuştur (Engle vd., 1996). Zorlu yaşam koşullarına maruz kalan çocukları anlama ve onlara yardım etme yolunda “Güçlü kalanlar nasıl güçlü kalmaktadır?” sorusuna bulunacak cevabın önem arz ettiği fikri ile psikolojik sağlamlık kavramının ortaya konması sürecinde ilk adımlar atılmıştır. Özellikle psikoloji bilimi içinde yer alan bir yaklaşım olan pozitif psikoloji için son 30 senedir psikolojik sağlamlık, odaklanılan önemli konulardan biridir (Seligman, 2002). Esas çıkış noktasının, şizofreni tanısı taşıyan ebeveynlerin varlığının çocukların gelişimi üzerindeki etkilerinin incelenmesine dayalı olduğu belirtilmektedir (Resnick ve Taliaferro, 2011). Psikolojik sağlamlık olgusunun araştırılmasının ardındaki amaç, çevreye ve genetik etmenlere bağlı olarak kişilerin psikolojisini anlayarak daha verimli müdahale programları hazırlama olarak belirtilmiştir (Demircioğlu, 2017; Masten ve Coatsworth, 1998). Bireylerin yüksek risk karşısında olumsuz sonuçlardan etkilenmeye yönelik yatkınlıkları “incinebilirlik” olarak ele alınırken, olumsuz sonuçlara karşı direnebilmeleri ve gelişim gereklerini yerine getirebilmeleri “psikolojik sağlamlık” çerçevesinde incelenmektedir (Engle vd., 1996).

Yılmazlığa ilişkin çalışmalar küçük yaşta zorlu yaşam deneyimleri olan grupların uzun süreli incelenmesi ve bu bireylerin gelecekte kurdukları yaşantılarında herhangi bir travmaya maruz kalmamış bireyler gibi devam ettirdiklerinin fark edilmesiyle ortaya atılmıştır (Fergusson ve Horwood, 2003).

Yılmazlık kavramına 1970’lerde gelişim psikolojisi alanında, risk altında olan çocuk ve ergenlerin, iyi bir uyum sağlama ve başarı hikâyeleri incelenerek dikkat çekilmiştir. Türkiye’de ise ilk kez Öğülmüş (2001) tarafından, I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu’nda yılmazlık konuşulmaya başlanmıştır. Dünya literatüründe olduğu gibi Türkçe literatürde de yılmazlık farklı şekillerde kavramsallaştırılmıştır: psikolojik sağlamlık (Gizir, 2004; Kararırmak, 2007), dayanıklılık ya da psikolojik dayanıklılık (Basım ve Çetin, 2010), kendini toplama gücü (Terzi, 2006).

Psikolojik sağlamlık kavramı, psikolog Suzanne Kobasa tarafından geliştirilmiştir. Kobasa, 1970’lerin sonunda işlerini kaybettikten sonra birçok stresli olayla yüzleşen Illinois Bell Telefon Şirketi’nin üst düzey yöneticilerinin üzerinde stresin etkilerini araştırmak için uzun süreli bir çalışma sürdürmüştür. Üst düzey yöneticilerin stres durumunda iki farklı şekilde cevap verdiklerini tespit etmiştir. Çalışmasının sonuçlarına göre, bazı yönetici ve çalışanların daha sağlıklı; diğer çalışanlardan daha az tıbbi ve psikolojik sorunları olduğunu tespit etmiştir. Sonuç olarak, yüksek stresin olumsuz etkilerine karşı koruyucu bazı kişilik özellikleri olduğuna inanmıştır. Teorisine göre, tanımladığı kişilik özelliklerini ‘Psikolojik Dayanıklılık – Hardiness’ adı altında incelemiştir. Psikolojik dayanıklılık, stresin etkilerine direnme ve stresten korunmaya tampon olma özelliğiyle önemli bir faktör olarak ortaya çıkmıştır. Stresle mücadele ederken, çevresel ve sosyal faktörleri değiştirmek çok daha zor olduğundan; stresle baş etme yönündeki araştırmalar psikolojik dayanıklılığa yönelmiştir.(Askeri Hastanelerde Çalışan Hemşirelerin Psikolojik Dayanıklılık Ve Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi)

Psikolojik sağlamlık akademik temelden doğan bir kavram değil, yüksek riskli durumlarda yaşayan çoğunlukla gençlerden oluşan ve bu durumun üstesinden gelebilen kişilerin karakteristik özelliklerinin belirlenmesi yoluyla ortaya çıkmış bir kavramdır. Richardson (2002) psikolojik sağlamlığın ortaya çıkışını üç dalga halinde açıklayan bir meta-teori önerisinde bulunmuştur.

Psikolojik sağlamlık çalışmalarındaki ilk dalgada, “Yıkıcı durumlar karşısında pes edenlere karşı olarak yüzleştikleri risk faktörleri ya da felaketlerden sonra gelişen kişilerin karakteristik özellikleri nelerdir?” sorusuna yanıt aranmıştır. Bu dalgadaki literatür çalışmalarının çoğu, yüksek riskli durumların ardından yaşanan gerileme sonrasında insanların bu durumla başa çıkmalarına ya da “eski hallerine dönmelerine” yardımcı olan iç ve dış esneklik niteliklerini tanımlama arayışında olmuştur. Esneklik niteliklerinin listesi, psikolojik sağlamlık sorgusundaki birinci dalgaının sonucunu temsil etmektedir. Birinci psikolojik sağlamlık sorgu dalgasının paha biçilmez katkısı, insanların sıkıntılardan kurtulmalarına yardımcı olan esneklik niteliklerinin belirlenmesine yardımcı olmasıdır (Richardson, 2002). Çocuklarda ve gençlerde psikolojik sağlamlıkla ilişkili potansiyel koruyucu faktörlerin bir listesi ilk dalgada ortaya çıkmıştır ve bu liste, farklı çalışmaların bulgularıyla değişmeye ve gelişmeye devam etmektedir (Masten ve Obradovic, 2006).

Psikolojik sağlamlık araştırmasının ikinci dalgası, belirlenen esneklik niteliklerinin elde edilme sürecini keşfetme arayışıdır. Psikolojik sağlamlık; esneklik niteliklerinin ya da koruyucu faktörlerin tanımlanması, güçlendirilmesi ve zenginleştirilmesi sonucunda,

olumsuzluk, değişim ya da fırsatlarla başa çıkma süreci olarak tanımlanmıştır (Richardson, 2002).

Psikolojik sağlıklı araştırmalarının üçüncü dalgasında psikolojik sağlıklı kavramı ele alınmıştır. Yapılan araştırmalar sonucunda hayattaki aksaklıklardan sonra yaşanan yeniden uyum sürecinde bir çeşit motivasyon enerjisinin gerekli olduğu anlaşılmıştır. Psikolojik sağlıklı, herkesin içindeki kendini gerçekleştirme sürecine ve yaşanan sorunlardan sonra yeniden uyum sağlamaya yardımcı olan motivasyonel bir güç olarak tanımlanmıştır (Richardson, 2002). Yapılan çok değişkenli araştırmalardaki son gelişmeler, dördüncü dalganın da devam ettiğini göstermektedir (Masten ve Obradovic, 2006).

2.2.1. Psikolojik Sağlıklıta Koruyucu ve Risk Faktörleri

Psikolojik sağlıklıta birey önce risk faktörlerine maruz kalır, ardından koruyucu faktörler devreye girer, ortaya olumlu bir sonuç çıkar. Bu durumda risk faktörlerine, koruyucu faktörlere ve olumlu sonuçlara açıklık getirmek gerekmektedir.

Psikolojik sağlıklı kavramından bahsedebilmek için ilk etapta bireylerin olumsuz bir yaşantıya veya risk faktörüne maruz kalması gerekmektedir. Bireylerin karşılaşılabileceği risk faktörlerini bireysel, ailesel ve çevresel olmak kaydıyla üç başlıkta toplayabiliriz. Erken doğum, olumsuz, stresli yaşam olaylarına maruz kalmak, kronik hastalık sahibi olmak bireysel risk faktörlerine örnek olarak gösterilebilir. Ailesel risk faktörleri olarak, ebeveynlerin hastalık durumları, erken evlenmiş olmaları, ebeveynlerin boşanması, ölümü veya ayrılması; çevresel risk faktörleri olarak ise; yoksulluk, düşük ekonomik düzey, evsiz olmak, çocukken ihmale veya istismara uğramak, savaş, terör eylemleri, doğal afetler gibi travmatik olaylara maruz kalmış olmak ve toplumsal şiddet örnek gösterilebilir (Gizir, 2007).

Koruyucu faktörler sağlık alanında, istenmeyen sonucun ortaya çıkma ihtimalini sosyal olumsuzluktan ve sıkıntılı şartlardan bağımsız olarak azaltan faktörler olarak tanımlanmıştır. Bu yaklaşım, bütün bireylerin istenmeyen sonuçlara sebep olan riske belli düzeyde maruz kaldığını kabul eder ve önleyici çalışmalarda problemleri davranışların aktarılmasını önlemeye odaklanır (Windle, 1999).

Zekâ, akademik başarı, özerkliği elde etmiş olmak, benlik saygısının yüksekliği, mizahı kullanabilmek, sosyal anlamda yetkinlik, yüksek farkındalık ve kendini kabul etmek, özgüven, umut, geleceğe yönelik olumlu beklentiler ve yaşantısal nedenleri belirlemiş olmak, etkili problem çözme becerilerine sahip olmak, iç denetim odağı, iyimserlik gibi kavramlar bireysel koruyucu faktörlere örnek gösterilebilir. Ailesel koruyucu faktörlere, çocuklarına yönelik gerçekçi beklenti içerisinde olan ebeveynler, etkili ebeveynlik tarzı benimsemiş olan

ebeveynler, destekleyici aile üyelerinin varlığı; çevresel koruyucu faktörlere ise olumlu akran ortamı, arkadaş desteği, etrafında destekleyici yetişkin bireylerin varlığı ve sosyal anlamda bireyi destekleyecek toplumsal organizasyonlar örnek verilebilir (Gizir, 2007).

2.2.2. *Psikolojik Sağlamlık Modelleri:*

Psikolojik sağlamlık araştırmaları dört dalga halinde gerçekleşmiştir. İlk dalgada yıkıcı olaylar karşısında pes etmeyip gelişen bireylerin genel özellikleri araştırılmıştır. İkinci dalga belirlenen esneklik niteliklerinin elde edilme sürecini keşfetme arayışıdır. Psikolojik sağlamlık araştırmalarının üçüncü dalgasında psikolojik sağlamlık kavramı ele alınmıştır. Yapılan araştırmalar sonucunda hayattaki aksaklıklardan sonra yaşanan yeniden uyum sürecinde bir çeşit motivasyon enerjisinin gerekli olduğu anlaşılmıştır. Şu an dördüncü dalga araştırmaları devam etmektedir (Richardson, 2002).

2.2.2.1. *Richardson ve Arkadaşlarının Psikolojik Sağlamlık Modeli*

Bu kurama göre kişi bir denge noktasından başlayarak yaşamdaki değişen koşullara uyum sağlar. İçte ve dışta stres yaratan durumlar her zaman vardır ve kişinin bu olaylarla başa çıkabilme yeteneği daha önceki olumsuzluklarda yaşadığı başarı ve başarısızlıklarından etkilenir. Bazı durumlarda böyle uyum ya da koruyucu faktörler etkili olmaz. Biyo-psiko-tinsel denge bozulur (Gürkan, 2006).

Modelin temel noktası daha esnek olabilmek için bireyin zorluklardan, streslerden ve risklerden geçmesi, düzeninin bozulması, yaşamını yeniden düzenlemesi, deneyimlerinden öğrenmesi ve daha güçlü başa çıkma becerileri ve koruyucu faktörlerle yüzeye çıkmasıdır. Modelin temel bileşenleri biyo-psiko-tinsel homeostaz, yaşam olayları, biyo-psiko-tinsel koruyucu faktörler, etkileşim (interaction), bozulma (disruption), düzensizlik (disorganization) ve yeniden bütünleşme (reintegration) süreçleridir (Richardson, Neiger, Jensen ve Kumpfer, 1990).

1. Biyo-psiko-tinsel homeostaz: Birey tamamlanmış bir yapı gibidir. Parçalar uygun ve yerinde olduklarında bu görüşü koruma için mücadele etme eğilimi vardır ve herhangi bir parçanın eklenmesi ya da çıkarılması değişiklik gerektirdiği için tepki gösterilir. (Richardson vd., 1990)
2. Yaşam olayları: Yaşam deneyimlerini, stresörleri, zorlukları ve riskleri içeren bir kavramdır. (Richardson vd., 1990)
3. Biyo-psiko-tinsel koruyucu faktörler: Bir kişiyi bozulmaya karşı koruyabilecek çeşitli koruyucu süreçler vardır. Bunlar yaşamda bir amaca sahip olma, yüksek özsaygı, iyi karar verme becerileri, daha yüce bir güce inanç, iç kontrol odağı,

özgüven, iyi bir mizah anlayışı, kişisel güçlü yönler ve beceriler, değer-davranış uyumu (inancına uygun davranmak), kendine hâkim olma, ruhun bağımsızlığı, psikolojik dayanıklılık, arkadaş olabilme yeteneği, olumlu gelecek hayali, özerklidir (Richardson vd., 1990).

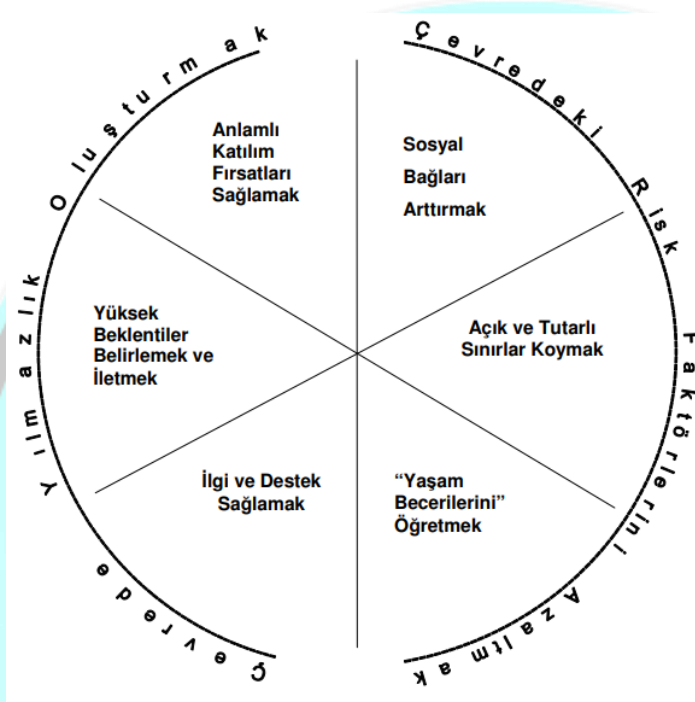
4. Etkileşim (İnteraction): Bozulmadan korunmanın kilit noktası, bireyin yaşam olayları, zorluklar ve stresörlerle nasıl başa çıktığıdır. Başa çıkma stratejileri kaçınmayı, inkârı, savunmayı, pes etmeyi veya diğer savunma mekanizmalarını içerebilir (Richardson vd., 1990).
5. Bozulma (Disruption): Her ne kadar biyo-psiko-tinsel homeostazın dışına çıkma durumu kötü bir durum gibi olsa da bozulma esnek bireyler için faydalıdır. Olumsuz bir tecrübeden kurtulmak kişiyi daha yetenekli ve güçlü kılar. Yıkıcı durumun tatsızlığı kişiyi içine bakmaya, yaşam olayına uyum sağlamaya ve yeni başa çıkma becerileri geliştirmeye zorlar. Bozulma büyüme ve öğrenme için bir fırsat olarak görülebilir (Richardson vd., 1990).
6. Düzensizlik (Disorganization): Yeni bir zorlukla karşılaşıldığında ortaya çıkan geçici bir durumdur. Kişi bu zorluğa saldırmak için bir plan yapmak zorundadır. Etkili bir saldırı gerçekleştirmek için bireysel deneyimlerin, güçlerin ve kişisel dünya görüşünün titizlikle analizi yapılmalıdır. İnsanlar uzun süre düzensizlik durumunda kalamazlar, işlevsel hale gelebilmek için yeni bir homeostaz durumuna ihtiyaç duyarlar. Bireylerin düzensizliklerine karşı buldukları çözüm esnek ya da işlevsiz (intihar etmek ya da psikoaktif madde kullanmak gibi) olabilir (Richardson vd., 1990).
7. Yeniden bütünleşme (reintegration): Yeniden bütünleşme etkilenen biyo-psiko tinsel parçaları yeni bir dünya görüşünde yeniden düzenleme sürecidir. Yeniden bütünleşme süreci, yaşam olayının ciddiyetine, çevresel-sosyal yeniden bütünleşme kuvvetlerinin derinliğine ve derecesine ve kişinin yeniden bütünleşme kapasitesine bağlı olarak birkaç dakika ya da birkaç yıl sürebilir. Bazı insanlar etkili bir şekilde yeniden bütünleşme gerçekleştirirken bazılarının yapamamasının sebebi büyük ölçüde bireysel beceri ve özelliklerin bir fonksiyonudur (Richardson vd., 1990).

2.2.2.2. Henderson ve Milstein'in Yılmazlık Çemberi

Psikolojik sağlamlık kişiden kişiye değişen ve zaman içinde artabilen ya da azalabilen bir özelliktir Henderson ve Milstein (1996); Gürkan (2006) Yılmazlık adı verdikleri bir çember oluşturarak bütün bir şekilde ele almışlardır.

Şekil 1

Henderson ve Milstein'in Yılmazlık Çemberi



Kaynak: Gürkan, 2006

Çemberin solundaki üç öge Benard (1991) tarafından yılmaz insanlarla ilgili araştırmalar sentezlenerek tanımlanmıştır. Bu ögeler yılmazlığın çevrede geliştirilmesiyle ilgilidir (Gürkan, 2006).

1. İlgi ve destek: koşulsuz saygı, destek ve cesaretlendirmeyi içermektedir. Çemberin bu kısmı önemlidir çünkü ilişkiler burada başlar.
2. Yüksek beklentiler: genç insanları başarılı olacaklarına inandığımıza ikna etmek ve onlara başarılı olmaları için gerekli kaynakları sağlamayı içermektedir.
3. Katılım fırsatları: genç insanlara yetkinlik ve istekliliklerini anlamlı yollarla gösterme fırsatları vermektedir.

Çemberin sağ tarafındaki üç öge ise Hawkins, Catalano ve Miller'ın (1992) çalışmalarından elde edilmiştir. Bu üç öge çevredeki riski ve risk faktörlerini azaltırlar (Gürkan, 2006).

1. Sosyal bağların artırılması: gençlerin çevrelerindeki yaşlıları ve yetişkinlerle olumlu ilişkilerinin artırılması anlamına gelmektedir.

2. Açık sınırlar ve beklentiler: gencin davranışlarını yönlendiren kural ve tutumları içermektedir. Adil ve tutarlı olmalı ve gençlerin de katkılarıyla belirlenmelidir.
3. Yaşam becerileri: isabetli karar verme, iletişim, stres yönetimi, çatışma yönetimi ve çatışmalarla başa çıkabilme gibi becerileri içerir. Okullar öğrencileri okuldan sonraki hayata hazırlamalıdır.

2.2.2.3. Benard Modeli

Bu modele göre kişinin yılmazlığını oluşturan içsel ve dışsal faktörler vardır. Bernard'a göre yılmaz insanların doğuştan gelen ve sonradan kazandığı bazı özellikleri vardır.

1. Sakin bir mizaç ya da karaktere sahip olmak: Bazı insanlar doğuştan diğer insanlardan daha esnek ve kaygısızdırlar.
2. Başkalarından olumlu tepkiler alma yeteneği: Bunlar sevilen arkadaş canlısı, insanların çevrelerinde olmalarını isteyecekleri insanlardır. Bu insanlar genelde liderdirler. Bazı insanlar başarılı sosyal etkileşim tekniklerini öğrenirken, bu yetenek onlarda doğuştan gelen bir karakteristiktir.
1. Başkalarına karşı empati ve sevecenlik göstermek: Bebekler empatiye sahip olarak doğarlar. Ancak empati çevrede geliştirilmezse unutulur. Deneyimlerle tekrar öğrenilebilir.
2. Mükemmel iletişim becerilerine sahip olmak: Bu beceriler ihtiyaçlarını ifade edebilme ve elde edebilme, agresif olmadan iddialı olmak ve baskıya dayanıklı olmak gibi becerilerdir.
3. Kendisi ile ilgili espri anlayışına sahip olmak: Olumsuz durumların komik ve ironik yanlarını görebilen insanlar, acıyı daha iyi bir yere getirir ve acıdan kurtulurlar. Kendilerini ve olayları çok fazla ciddiye almayan insanlar, zorlukların ötesinde umut dolu bir gelecek görebilirler.
4. Kimlik duygusuna sahip olmak: Köklerini anlayan ve bununla gurur duyan insanlar, bu bilgiyi olumsuzlukları yenmek için kullanabilirler.
5. Bağımsız hareket etme yeteneği: Girişimci ve başkalarına güvenmeden önemli görevleri üstlenen kişiler daha yılmazdırlar.
6. Sağlıksız ortam ve kişilerden uzak durma yeteneği: Kendilerini üzerlerinde olumsuz etkileri olan kişilerden farklı düşünen kişiler, kendi yaşamlarında bir şeyleri farklı gerçekleştirmek için planlar yapabilirler. Bu bir konu hakkında derin düşünebilme ve çözümler bulabilmeyi de içerir.
7. Bir amaca ve gelecek duygusuna sahip olmak: Yaşamda bir amacı olan bir ailenin ya da sosyal yapının parçası olan insanlar başkaları için gerekli ve önemli olduklarını hissederler. Benard'a göre yılmaz gençler yetiştirmenin anahtarı onlarla şefkatli ve destekleyici ilişkiler

kurmaktır. Eğer yılmaz çocuklar yetiştirmek istiyorsak çocuğun yaşadığı, oynadığı ve çalıştığı en önemli üç çevreye odaklanmalıyız: ev, okul, toplum. Bu alanlarda gerçekleştirmemiz gereken üç önemli aktivite vardır. Bunlar ilgi ve destek sağlamak, anlamlı katılım fırsatları vermek, yüksek beklentiler belirlemek ve vermektir.

Şekil 2

Psikolojik Sağlam Birey Yetiştirmenin Anahtarı



Kaynak: Gürkan, 2006

Benard Modeli'nin temel noktası çocukların gelişebileceği ve başarılı olabileceği ortamlar yaratmakta güç ve sorumluluğun yetişkinlere ait olduğudur. Çocuklar doğdukları yaşam koşullarını kendileri seçemezler. Çocukların büyüyünceye kadar yaşayacakları, oynayacakları, öğrenecekleri ortamları yetişkinler yaratırlar. Araştırmalara göre, kötü yaşam koşullarında doğan bir çocuk ilgili ve destekleyici bir yetişkin ve olumlu deneyimler sayesinde kendisini çevreleyen olumsuzlukları aşabilir (Gürkan, 2006).

2.2.2.4. Wolinler'in Modeli

Steven Wolin, psikiyatrist olarak yıllarca geleneksel tıbbi modeli uygulamıştır. Bu modelde terapist ya da doktor bozuklukları teşhis eder ve ilaç ya da terapi ile tedavi eder. Hasta, hasta ve güçsüz kabul edilir. Terapist hastaya nasıl iyileşeceğini gösterir. Wolin yıllarca kullandığı bu modelden hoşnutsuz olmuş ve hastanın güçlerine odaklanmaya

başlamıştır. Özellikle bu bireylerin olumsuzluklara rağmen iyileşmelerine yardımcı olan özellikleri belirlemiş ve kaydetmiştir. Eşi ile beraber kuramını geliştirmiştir (Gürkan, 2006).

Wolinler'in Yedi Yılmazlığı

1. İçgörü (Insight): Sorunlu ailelerdeki karışıklık ve inkârları sorgulayıp açığa çıkaran sorular sorma alışkanlığıdır.
2. Bağımsızlık (Independence): Sorunlu bir aileden zarar görmemek için duygusal ve fiziksel olarak uzaklaşmaktır.
3. İlişkiler (Relationships): Sorunlu ailenin veremediği huzur, destek ve sevgiyi sağlayan insanlarla tatmin edici bağlar.
4. Girişim (Initiative): Sorunlu ailelerin çocuklarda yarattığı umutsuzlukla savaşmakta ilk adımı atmaktır.
5. Yaratıcılık (Creativity): Acılarını ve acı veren deneyimlerini herhangi bir sanat dalıyla anlatmak, yansıtmak. Eski dünyanın yıkıntılarından, yeni bir dünya kurmaktır.
6. Mizah (Humor): Kendine gülerek acı ve sorunları azaltma yeteneğidir.
7. Ahlâk (Morality): Kişinin çevresinde “kötülükler” olsa da içini “iyilik” duygusu ile dolduran “bilgiye dayanan” vicdan.

Wolin'ler, buna ek olarak, “Zarara Karşı Mücadele” olarak adlandırdıkları bir çalışma modeli geliştirdiler. “Zarar Modeli” bireyleri tıbbi model gibi zarar görmüş ve tedaviye ihtiyacı olan insanlar olarak görür. “Mücadele Modeli” ise onları kötü ve zarar verici deneyimler yaşamış ama sonunda daha güçlü olabilecek insanlar olarak görür. Wolin'lere göre hepimiz geçmişteki acı, çatışma ve güçlerimizle bugünkü acı, çatışma ve güçlerimizin birleşmesiyiz. Olumsuzluklarla karşı karşıya gelmezsek, kendimizi yılmaz olarak düşünemeyiz (Wolin ve Wolin, 1993).

2.2.2.5. Weinstein Beklenti İletişimleri Modeli

Weinstein (1991) “Beklenti İletişimleri Modeli”nde, öğrencilere yüksek beklentiler iletilmesinde önemli olan ders yapısının 8 özelliğini tanımlamıştır. Olumlu beklenti iklimi yaratmak için, bu değişikliklerin yapılması gerektiğini söylemiştir (Gürkan, 2006). Ders yapısıyla ilgili bu sekiz özellik şöyle sıralanmaktadır:

1. Öğretim Programı (Müfredat Programı): Bütün öğrenciler daha yüksek, anlamlı ve katılımı teşvik eden görevler almalıdır.
2. Grup Çalışmaları: Heterojen (karışık), ilgi alanlarına hitap etmeli ve esnek olmalıdır.

3. Değerlendirme Sistemi: Çoklu zekâlar, farklı yaklaşım ve öğrenme stillerini yansıtmalıdır.

4. Motivasyon: Rekabete dayanan öğretme stratejileri yerine işbirliğine dayanan stratejiler kullanılmalı ve ilgiye dayanan gerçek motivasyona odaklanmalıdır.

5. Öğrenmede Sorumluluk Almak: Öğrencilerin aktif olarak derse katılmalarını ve öğrenmelerinde karar vermelerini sağlamalıdır.

6. Öğretmen-Öğrenci İlişkileri: Bütün öğrencilerle bireysel olarak ilgili ilişkiler kurulmalı, farklılıklara saygı duyulmalıdır.

7. Anne-Baba-Sınıf İlişkileri: Bütün anne-babalara olumlu mesajlarla ulaştırılmalıdır.

8. Okul-Sınıf İlişkileri: Bütün öğrencilerin katılabileceği çok çeşitli aktiviteler sağlanmalıdır (Gürgen, 2006).

2.2.3. Yılmaz Bireylerin Kişilik Özellikleri

Literatürde psikolojik olarak sağlam bireylerin özellikleri; Werner (1984) tarafından aile üyeleri ile pozitif ilişkiler kurabilen, aktif problem çözme becerileri olan, diğerlerine pozitif dikkat veren yaklaşımları olan, yaşama pozitif bakabilen şeklinde sıralanırken, Garnezy (1993)'de sosyal beceri düzeylerinin yüksek, empatik, yüksek benlik saygıları olan ve içsel denetimli bireyler olduklarını belirtmektedir. Ayrıca yapılan diğer çalışmalarda da psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek kişilerin; iyi huylu (Tschann vd., 1996), iyimser (Carver, 1998; Floyd, 1996) ve ailelerine olan bağlılıklarının güçlü olduğu (Carbonell vd., 1998); kişisel olarak da azimli ve sebatkâr (Floyd, 1996; Smokowski vd., 1999) bir profil sergiledikleri ifade edilmektedir.

Psikolojik sağlamlık ile ilişkilendirilen birçok kişilik özelliği bulunmaktadır. Öz-saygı (Dumont ve Provost, 1999; Werner, 1989), umut, ve öğrenilmiş iyimserlik (Seligman, 1990), yaşam doyumu (Fredrickson vd., 2003), iyimserlik (Kumpfer, 1999), ve olumlu duygusallık (positive emotionality) (Tugade ve Frederickson, 2004) psikolojik sağlamlıkla ilişkili bulunmuş bazı kişilik özellikleri olarak literatürde göze çarpmaktadır. Ayrıca Rutter (1985), öz güveni yüksek bireylerin daha başarılı başa çıkma yöntemleri geliştirdiklerini ifade etmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre, bazı kişilik özellikleri psikolojik olarak sağlam bireyleri daha savunmasız olan bireylerden ayırt edici özelliğe sahiptir. Sakin ruh hali, duyarlılık, esneklik, uyum gösterme, iç kontrol odağı, mizah anlayışı, alternatif bakış açılarına sahip olma, entelektüel beceriye sahip olma ve dini inanç bunlardan bazıları olarak görülmektedir (Masten, 1986; Werner ve Smith, 1982)

Psikolojik yönden sağlam bireylerin genel olarak sosyal becerilerinin ve problem çözme becerilerinin daha yüksek olduğu, daha iyimser oldukları ve yaşam amaçlarının farkında oldukları bulunmuştur (Penick ve Jepsen, 1992; Rutter, 1989).

Yapılan bir araştırmada, psikolojik sağlamlık özelliği gösteren ergenlerin, öz-saygı puanları daha savunmasız ergenlere göre daha yüksek bulunmuştur ve dayanıklı ergen grubu problem çözme alt boyutunda daha yüksek puan almıştır (Dumont ve Provost, 1999). İyi arkadaşlık ilişkileri kurabilme ve dostluğu uzun yıllar sürdürebilme, sağlam bireylerin gösterdiği özellikler arasında yer almaktadır (Werner, 1996).

Werner psikolojik sağlamlık konusunda çok değerli çalışmalar yapmıştır. Werner (2005), Kauai adasında doğan 698 çocuğu doğumdan orta yaşa kadar izlemiştir. Ruh sağlığı çalışanları, pediatristler, sosyal hizmet çalışanları gibi meslek alanlarından oluşan grup bu çocukları belirli yaş aralıklarında izlemişlerdir. Çeşitli biyolojik, psikososyal risk faktörleri, zorlu yaşam olayları ve koruyucu faktörler araştırılmıştır. Psikolojik sağlamlık konusunda koruyucu ve risk faktörleri incelenmiştir. Psikolojik sağlamlığa sahip çocukların bebeklik dönemlerinde dahi bakım verenlere olumlu yanıtlar sergiledikleri görülmüş, bu çocukların neşeli, arkadaş canlısı, duyarlı ve sosyal oldukları gözlenmiştir. Dil ve motor becerilerinde, kendi kendilerine yardım konusunda problem geliştiren akranlarından daha iyi oldukları görülmüştür. Psikolojik sağlamlığa sahip kişiler yardıma ihtiyacı olan kişilere yardım etme eğiliminde olmuşlardır.

Werner (1995) psikolojik sağlamlığa sahip bireylerin özelliklerini şu şekilde tanımlamıştır: İyi iletişim kurma özelliğine sahiplerdir. Problem çözme yetenekleri gelişmiştir. Değer verilen hobi ve yeteneklere sahiplerdir. Eylemlerinin hayatlarında bir fark yaratabileceğine inanırlar.

Psikolojik sağlamlığa sahip çoğu çocuk yaşamın ilk yılında bakım verenle yakın bağ kurar ve aile dışında çok fazla duygusal destek bulmaktadır. Olumlu mizaç özelliklerine sahiplerdir (Werner, 1984).

Werner (1984), psikolojik olarak sağlam bireylerin özelliklerini, aile üyeleri ve çevresiyle pozitif ilişkiler kurabilen, yaşama pozitif bakabilen, problem çözme yeteneğine sahip bireyler olarak bildirmiştir. Garnezy (1993), iç denetimli, yüksek sosyal beceri düzeyleri ve benlik saygıları olan empati kurabilen bireyler olarak tanımlar (Oktan, Odacı ve Çelik, 2014).

Psikolojik olarak sağlam olan bireyler, kendilerini daha az yalnız ve umutsuz olarak tanımlar ve yaşamlarını tehdit edecek davranışlara daha az girerler (Rew, vd., 2001). İyimser, dışadönük ve yeni yaşantılara açıktırlar (Riulli, vd., 2002). Yaşam doyumları (Rossi, vd.,

2007), yaratıcılıkları (Metzl ve Morrell, 2008) ve benlik saygıları ve içsel denetim odakları (Sameroff ve Seifer, 1990) yüksektir.

Psikolojik olarak sağlam olan kişiler, stres verici büyük olayların ve riskli durumların karşısında duygusal veya fiziksel bozukluk yaşamadan bu gibi durumların üstesinden gelebilen kişilerdir (Sipahioğlu, 2008). Psikolojik olarak sağlam olan kimseler, sosyal özellikleri açısından etkili iletişim kurmakta; duygusal özellikleri açısından, kendine güvenleri, öz saygı düzeyleri ve kendilerini kabulleri, duygularını denetleme ve farkına varma becerileri yüksek düzeyde olup, yeni durumlara çabucak uyum sağlayabilme yeteneğine sahip, kaygı ve engellenmelere karşı direnme güçleri son derece yüksek olan kimselerdir. Ayrıca, psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan kişiler, stresli ve travmatik olaylarla etkili şekilde baş edebilen, dışsal yüklemelerden çok içsel yüklemelerde bulunabilen kişilerdir (Eraslan Çapan ve Arıcıoğlu, 2014). Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler, çok yönlü bakış açısına sahip olduklarından stres yaratıcı olaylar ve travmatik durumlardan daha az etkilenmekte ve bunların üstesinden daha kolaylıkla gelebilmektedirler (Okan vd., 2020).

Araştırmacılar, psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin problem davranışlara daha az yönelindikleri üzerinde durmuşlardır (Kabasakal ve Arslan, 2014; Masten, 2001).

Işık (2016)'a göre psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler kendini toplama gücüne sahip, güçlüklerin üstesinden gelebilen ve hızla toparlanan bireylerdir. Güloğlu ve Kararımak (2010)' ın yaptığı araştırmaya göre yüksek düzeyde özgüvene sahip kişilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri de yüksek olma eğilimindedir. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerde olumlu duygular artış eğilimindedir (Açıkgöz, 2016). Psikolojik olarak sağlam kişiler; riskli durumlar karşısında duygusal sorunlar yaşamadan, duygularını 11 denetleyebilen, kendilerini kabul eden, kaygı ve engellemelere direnebilen, başa çıkma kapasitelerini zorlayan zorlu olaylar karşısında zorlukların nasıl çözüleceğine olan inançları yüksek olan kişilerdir (Eraslan ve Arıcıoğlu, 2014).

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın evren ve örnekleme, verilerin toplanması, veri toplama araçları ve verilerin analizi ayrı ayrı ele alınacaktır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile cinsiyet, sınıf düzeyi, kardeş sayısı ve algılanan sosyoekonomik düzey gibi demografik değişkenlerde katılımcıların puan ortalamaları arasındaki farklılaşma incelenmektedir. Nicel araştırma yöntemlerinden

nedensel karşılaştırma araştırması yöntemi kullanılmıştır. Nedensel karşılaştırma; gruplar arasındaki farklılıkların nedenlerini ve sonuçlarını koşullar ve katılımcılar üzerinde herhangi bir müdahale veya manipülasyon olmaksızın belirlemeyi amaçlar (Büyüköztürk vd., 2021).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni 2023-2024 eğitim öğretim yılında Akçakale ve Harran ilçelerinde liselerde öğrenim gören öğrencilerdir. Örneklem ise 19 farklı lisede öğrenim gören toplamda 812 öğrenciden oluşmaktadır. Örneklem yöntemi olarak seçkisiz örneklem yöntemi kullanılmıştır. Seçkisiz örneklem yönteminde evrendeki tüm birimler örneklem girmek için eşit şansa sahiptir ayrıca bir birimin seçilmesi diğer birimlerin seçilme şansını etkilememektedir (Büyüköztürk vd., 2021). Örneklemdeki bireylere ait demografik değişkenler tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1

Akçakale ve Harran’da öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin demografik özellikleri

Değişkenler	Gruplar	f	Yüzde(%)
Cinsiyet	Kadın	439	54
	Erkek	373	46
Sınıf Düzeyi	9.Sınıf	216	27
	10.Sınıf	189	23
	11.Sınıf	213	26
	12.Sınıf	194	24
Kardeş Sayısı	Tek Çocuk	5	1
	2 Kardeş	12	1
	3 kardeş	36	4
	4 kardeş	65	8
	5 kardeş	117	14
	6 üstü kardeş	577	71
Algılanan sosyoekonomik Düzey	Asgari altı	264	33
	Asgari	261	32
	Asgari üstü	287	35

Tablo 1’e göre araştırmaya katılan katılımcıların %54’ü kadın (439); %46’sı (373) erkektir. %27’si (216) 9. Sınıf; %23’ü (189) 10.sınıf; %26’sı (213) 11.sınıf ve %24’ü (194)

12.sınıf öğrencisidir. %1'i (5) tek çocuk; %1'i (12) 2 kardeş; %4'ü (36) 3 kardeş; %8'i (65) 4 kardeş; %14'ü (117) 5 kardeş ve %71'i (577) 6 üstü kardeşdir. %33'ü (264) asgari altı; %32'si (261) asgari; %35'i (287) asgari üstü gelir düzeyine sahiptir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada ilgili değişkenlerin ölçülmesine yönelik araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu; Liebenberg, vd. 2012 tarafından geliştirilen ve Arslan (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPÖS)" kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu; araştırma ekibi tarafından oluşturulmuştur. Cinsiyet, sınıf, kardeş sayısı, algılanan sosyoekonomik düzey gibi demografik bilgileri ölçmeye yöneliktir.

3.3.2. Çocuk ve Ergen Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Liebenberg, vd. 2012 tarafından geliştirilen ve Arslan (2015) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPÖS) 28 maddeye sahiptir. İlgili ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .92; geçerlik katsayıları ise .54 ile .81 arasında değişmektedir. Ölçek bireysel kaynaklar, aile ile ilişkiler ve bağlamsal kaynaklar olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır (Arslan, 2015).

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verilerini toplamak için öncelikle belirlenen değişkenleri ölçmeye yönelik veri toplama araçları tespit edilmiş, ilgili aracı geliştiren ya da uyarlayan yazardan e-mail yolu ile izin istenmiştir. Ardından Akçakale ve Harran İlçe Milli Eğitim Müdürlükleri ve Kaymakamlıklarından yazılı olarak izne başvurulmuştur. E-14722791-44-94389350 ve E-68659451-449-94665288 sayılı izin yazılarının gelmesi ile beraber belirlenen tüm liselerden 2023-2024 eğitim öğretim yılı 2. döneminde veriler toplanmaya başlanmıştır. Katılımcıların bilgilendirilmesi ve gönüllü katılım taleplerine dair yazılı onamları da alınmıştır. Veri toplama sürecinde araştırma ekibi okul psikolojik danışmanları aracılığı ile katılımcıları yüz yüze; gizlilik, gönüllük ve içtenlikle samimi katılım konularında bilgilendirerek ölçek maddelerinin eksiksiz doldurulmasını rica etmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin çözümlenmesinde SPSS-22 paket programı kullanılmıştır ve anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir. Veri analizinde ilk aşama olarak eksik ve uç değerler ele alınmış ve normal dağılım varsayımları kontrol edilmiştir. Verilerin normal dağıldığı tespit edilmiştir. Katılımcıların betimleyici özellikleri frekans ve yüzdelilerle betimsel olarak tablolar ile aktarılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni cinsiyet, sınıf düzeyi, kardeş sayısı ve

algılanan sosyoekonomik düzeydir. Bağımlı değişken ise psikolojik sağlamlıktır. Bağımlı değişkenin bağımsız değişken gruplarına göre farklılaşması *t*-testi ve anova ile ortaya koyulmuştur. İkiiden fazla gruba sahip bağımsız değişkenlerde anlamlı çıkan farklılaşmanın hangi gruptan oluştuğu ise post hoc analizi ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizine ve bulgulara dair ulaşılan tüm bilgiler dördüncü bölümde bulgular ve yorum başlığı ile ayrı ayrı sunulmuştur.



4. BULGULAR

Akçakale ve Harran ilçelerinde öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşma durumu *t*-testi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur.

4.1.Akçakale ve Harran ilçelerinde öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyinin cinsiyete göre incelenmesi

Tablo 2

Akçakale ve Harran’da görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre incelenmesinin analiz sonuçları öğrenim

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	p
Psikolojik Sağlamlık	Kadın	439	106,53	16,26	-,81	.48
	Erkek	373	107,34	16,77		

Not: * $p < .05$

Tablo 2’ye göre Akçakale ve Harran ilçelerinde öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyi puan ortalamaları kadınlarda 106,53 erkeklerde 107,34’tür. Akçakale ve Harran ilçelerinde öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyi puan ortalamaları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p > .05$). Bu sonuca göre hipotez 1 kabul edilememektedir.

Akçakale ve Harran ilçelerinde öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin sınıf düzeyine göre farklılaşma durumu çok yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 3’te sunulmuştur.

4.2. Akçakale ve Harran ilçelerinde öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyinin sınıf düzeyine göre incelenmesi

Tablo 3

Akçakale ve Harran’da öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin sınıf düzeyine göre incelenmesinin analiz sonuçları

Değişkenler	Sınıf Düzeyi	N	Ort.	Ss	F	p
Psikolojik Sağlamlık	9.sınıf	216	107,94	16,47	2,97	.03*

10.sınıf	189	106,05	16,77
11.sınıf	213	104,54	16,84
12.sınıf	194	109,00	15,57

Not: * $p < .05$

Tablo 3'e göre Akçakale ve Harran ilçelerinde öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin sınıf düzeyine göre psikolojik sağlamlık düzeyi puan ortalamaları 12.sınıflarda 109, 9.sınıflarda 107,94, 10.sınıflarda 106,05 ve 11.sınıflarda 104,54'tür. Akçakale ve Harran ilçelerinde öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyi puan ortalamaları sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p < .05$). Bu sonuca göre hipotez 2 kabul edilmektedir. Gruplar arasında oluşan farklılaşma post hoc analizi ile ortaya konulmuştur. Buna göre istatistiksel düzeyde anlamlı olarak en yüksek psikolojik sağlamlık düzeyi puan ortalaması 12.sınıflardayken sırası ile 9.sınıf, 10.sınıf ve 11.sınıf 12.sınıfı takip etmektedir.

Akçakale ve Harran ilçelerinde öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyinin kardeş sayısına göre farklılaşma durumu çok yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur.

4.3.Akçakale ve Harran ilçelerinde öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyinin kardeş sayısı göre incelenmesi

Tablo 4

Akçakale ve Harran'da öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kardeş sayısına göre incelenmesinin analiz sonuçları

	Kardeş Sayısı	N	Ort.	Ss	F	p
Psikolojik Sağlamlık	0 kardeş	5	109,14	22,21	.18	.96
	2 kardeş	12	109,53	13,99		
	3 kardeş	36	107,31	17,76		
	4 kardeş	65	107,99	16,08		
	5 kardeş	117	106,19	15,40		
	6 kardeş ve üstü	577	106,78	16,68		

Not: * $p < .05$

Tablo 4'e göre Akçakale ve Harran ilçelerinde öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin kardeş sayısına göre psikolojik sağlamlık düzeyi puan ortalamaları; 2 kardeşi olanlarda 109,53, kardeşi olmayanlarda 109,14, 4 kardeşi olanlarda 107,99, 3 kardeşi olanlarda 6 kardeş ve üstü olanlarda 106,78, 5 kardeşi olanlarda 106,19'dur. Akçakale ve Harran ilçelerinde öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyi puan ortalamaları kardeş sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p>.05$). Bu sonuca göre hipotez 3 kabul edilememektedir.

4.4.Akçakale ve Harran ilçelerinde öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyinin kardeş sayısı göre incelenmesi

Tablo 5

Akçakale ve Harran'da öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin algılanan sosyoekonomik düzeye göre incelenmesinin analiz sonuçları

Değişkenler	Algılanan SED	N	Ort.	Ss	F	p
Psikolojik Sağlamlık	Asgari Altı	264	104,01	16,69	6,35	.00*
	Asgari	261	107,75	16,35		
	Asgari Üstü	287	108,89	16,08		

Not: * $p<.05$

Tablo 5'e göre Akçakale ve Harran ilçelerinde öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin sosyoekonomik düzeyine göre psikolojik sağlamlık düzeyi puan ortalamaları asgari ücret üstü 108,89, asgari ücret 107,75, asgari ücret altı 104,01'dir. Akçakale ve Harran ilçelerinde öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyi puan ortalamaları sosyoekonomik düzeye göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($p<.05$). Bu sonuca göre hipotez 4 kabul edilmektedir. Gruplar arasında oluşan farklılaşma post hoc analizi ile ortaya konulmuştur. Buna göre istatistiksel düzeyde anlamlı olarak en yüksek psikolojik sağlamlık düzeyi puan ortalaması asgari üstündeyken sırası ile asgari ücret ve asgari ücret altı takip etmektedir.

5. SONUÇ VE TARTIŞMA

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda araştırmanın sonuçları şu şekildedir;

1. Akçakale ve Harran'da öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmamaktadır.
2. Akçakale ve Harran'da öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri sınıf düzeyine göre farklılaşmaktadır.
3. Akçakale ve Harran'da öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri kardeş sayısına göre farklılaşmamaktadır.
4. Akçakale ve Harran'da öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri algılanan sosyoekonomik düzeye göre farklılaşmaktadır.

5.1. Akçakale ve Harran ilçelerinde öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyi cinsiyete göre incelenmesine ilişkin bulguların incelenmesi

Akçakale ve Harran ilçelerinde öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyi puan ortalamaları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Literatür incelendiğinde bu bulguyu destekleyen sonuçların olduğu görülmektedir. Özkara ve Özbay (2019) tarafından yapılan çalışmada, cinsiyet değişkenine göre psikolojik sağlık puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmadığı tespit edilmiştir. Kurtoğlu (2019) tarafından yapılan çalışmada da öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Benzer şekilde Cavga (2019), Işık, Çelik (2020), Güler ve Pekşen Süslü (2023) ve Turgut, Eraslan Çapan (2017) da araştırmalarında psikolojik sağlık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmışlardır. Bu açıdan araştırma bulgularının alan yazındaki bulgularla tutarlılık gösterdiği söylenebilir.

Bu araştırmanın bulgularıyla çelişen diğer bulgular ise şu şekildedir: Kurt (2013), Koç Yıldırım, Yıldırım, vd. (2015) kız öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğuna dair bulguları yaptıkları çalışmalar neticesinde elde etmişlerdir. Dönmez (2024) tarafından yapılan çalışmada ise erkek öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin kız öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bununla birlikte bu araştırmanın sonucuna göre psikolojik sağlamlığın cinsiyet açısından farklılık göstermemesi cinsiyetin yanı sıra deneyimlenen travmatik yaşantılar, olumsuz yaşam koşulları, maruz kalınan stres faktörleri, sağlık durumu, zeka, sosyal destek gibi çok sayıda bu araştırmada kontrol edilmeyen faktörün etkili olması ile açıklanabilir. Aynı zamanda hedef kitlenin ergenlik döneminde olduğu göz önünde bulundurulunca; ergenlik döneminde

bireylerin, kaygı, stres ve çatışma durumlarıyla sıklıkla karşılaşabileceği (Eccles ve Midgley, 1989), bu durumların cinsiyet ayrımı olmaksızın hem kızlarda hem de erkeklere ergenlik döneminin parçası olduğu düşünülebilir.

5.2.Akçakale ve Harran’da öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin sınıf düzeyine göre incelenmesine ilişkin bulguların incelenmesi

Araştırma bulguları lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir. Çelik vd., (2019) araştırmasında ergen katılımcıların yaşlarıyla psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buradan yaş arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyinin azaldığı söylenebilir. Kimter’in araştırmasına göre araştırmaya katılanların yaşlarına göre psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlılık düzeyine ulaştığı görülmüştür. Aydın ve Egemberdiyeva’nın (2018) araştırmasında yaştan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlamlı yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Kılıç (2014) tarafından yapılan çalışmada da üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puanlarını, yaş ve kardeş sayısı değişkenlerinin birlikte anlamlı düzeyde yordadıkları tespit edilmiştir. Çutuk, Beyleroğlu, Hazar, Akkuş-Çutuk ve Bezci (2017) tarafından Judo sporcuları üzerinde yapılan çalışmada katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile yaşları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Atik (2013) tarafından yapılan çalışmada psikolojik sağlamlık ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Yaş değişkeni açısından araştırma bulguları arasında farklılık olduğu görülmektedir. Aydın, Öncü, Akbulut ve Kılıç’ın (2019) araştırmasında Son olarak çalışma sonuçları yaş ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Çutuk, Beyleroğlu, Hazar, Akkuş-Çutuk ve Bezci (2017) tarafından Judo sporcuları üzerinde yapılan çalışmada katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile yaşları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır.

5.3.Akçakale ve Harran’da öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kardeş sayısına göre incelenmesine ilişkin bulguların incelenmesi

Araştırma bulguları lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyinin kardeş sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir. Acar, Han (2022), Açıkgöz (2016) ,Arslan, Ayas (2018), Atarbay (2017) ve Bahadır (2009) tarafından yapılan çalışmalarda da kardeş sayısının öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin birbirlerinden

anlamli düzeyde farklılaşmadığını tespit etmişlerdir. Araştırma sonuçlarında kardeş sayısı gruplarında psikolojik sağlık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamli düzeyde farklılaşacağı beklenmiştir. Conger ve Conger'e (2002) göre anne-babayla ve kardeşlerle kurulan destekleyici ilişkiler psikolojik sağlamlığı artırmaktadır. Bundan dolayı kardeş sayısının artmasının psikolojik sağlamlığı arttırması beklenmiştir.

Bu araştırma bulgularının aksine lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın kardeş sayısına göre anlamli şekilde farklılaştığını gösteren araştırmalar da mevcuttur. Aydın ve Egemberdiyeva (2018) ile Kılıç (2014) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyinin kardeş sayısı değişkenini anlamli düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Çutuk, vd. (2017) tarafından Judo sporcuları üzerinde yapılan çalışmada katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile yaşları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte Atik (2013) tarafından yapılan çalışmada psikolojik sağlamlık ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamli ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ergün (2016) tarafından yapılan çalışmada ise Psikolojik Sağlamlık Ölçeği bireysel alt boyutunda 3 ve daha fazla kardeşe sahip ergenlerin psikolojik sağlamlık puanlarının tek kardeş ve iki kardeş olanlardan anlamli düzeyde daha yüksek olduğu, bağlam/kaynak ve aile/bakım verenler alt boyutlarında farklılık olmadığı bulunmuştur. Yaş değişkeni açısından araştırma bulguları arasında farklılık olduğu görülmektedir. Araştırma bulguları ile bu araştırmanın sonucu arasında tutarsızlık olduğu görülmektedir. Bu durum ilgili konuda daha fazla araştırmanın yapılmasını gerektirmektedir.

5.4.Akçakale ve Harran'da öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin algılanan sosyoekonomik düzeye göre incelenmesine ilişkin bulguların incelenmesi

Akçakale ve Harran'da öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri algılanan sosyoekonomik düzeye göre farklılaşmaktadır. Litaratür incelendiğinde de ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin algılanan sosyo-ekonomik düzey açısından anlamli bir farklılığın bulunduğunu ortaya koyan (Cavga, 2019; Hoşoğlu ve ark., 2018; Atarbay, 2017; Güngörmüş Okanlı ve Kocabeyoğlu, 2015; Bildirici, 2014) araştırmalar mevcuttur. Güngörmüş, Okanlı, Kocabeyoğlu (2015) tarafından yapılan çalışmada sosyoekonomik durumu yüksek olan öğrencinin psikolojik sağlamlığının yüksek olduğu bulunmuştur. Ergün (2016) tarafından yapılan çalışmada ise genel psikolojik sağlamlık ve alt boyutlarında aile geliri ile psikolojik sağlamlık arasında negatif ilişki bulunmuştur. Sosyoekonomik düzeyin psikolojik sağlamlığı koruyucu faktörü olduğu bilinmektedir (Tümlü ve Receptoğlu, 2013; Gizir, 2007). Litaratüre baktığımızda lise öğrencilerinin

psikolojik sağamlıklarının sosyoekonomik düzeye göre farklılaştığı ve yaptığımız çalışmayla benzer sonuçlar çıktığı görölmüştür. Algılanan sosyoekonomik düzeyin aile yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılıkla ilişkili olduğu görölmüştür. Bununla birlikte psikolojik sağamlık düzeyinin algılanan sosyoekonomik düzeye göre anlamlı bir farklılığın olmadığını gösteren (Arslan, Ayas, 2018; Güler, Pekşen Süslü, 2023; Sarıkaya, 2019; Orman, 2016; Özcan, 2005; Toprak, 2014;) araştırmalar da bulunmaktadır.

Alan yazında, psikolojik sağamlık üzerine yapılan pek çok araştırma (Garmezy, 1991; Rutter, 1999; Luthar ve Cicchetti, 2000; Masten, 2001) düşük sosyoekonomik statünün psikolojik sağamlık için önemli bir risk faktörü olduğunu ortaya koymuştur. Sonuç olarak, bu araştırmanın bulgularının mevcut çalışmaları destekler ve doğrular nitelikte olduğu söylenebilir. Ekonomik sorunlar yaşayan öğrenciler psikolojik sağamlık açısından diğerlerine göre daha riskli grup olarak değerlendirilebilir.



KAYNAKÇA

- Açıkgöz, M. (2016). Çukurova üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Çağ Üniversitesi.
- Aktan, B. Ş. ve Önder, A. (2018). Okul öncesi dönemde psikolojik dayanıklılık. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 20-30.
- Anasuri, S., (2016). Building resilience during life stages: Current status and strategies. *International Journal of Humanities and Social Science*, 6(3), 1-9.
- Arslan F. ve Ayas, T. (2018). Din ve psikoloji eğitimi alan öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve affedicilik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38, 1-29.
- Arslan, G. (2015). Ergenlerde psikolojik sağlamlık: Bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 149-158.
- Arslan, G., ve Balkıs, M. (2016). Ergenlerde duygusal istismar problem davranışlar özyeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 8-22.
- Atarbay, S. (2017). Farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin psikolojik dayanıklılıklarına etkisi. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Atik, E. L. (2013). Liseli ergenlerde bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkide öz-yansıtma ve içgörünün rolü. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Bilim Üniversitesi.
- Aydın, M. ve Egemberdiyeva A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi* 3(1), 37-53.

- Bahadır, E. (2009). Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Bektaş, M., ve Özben, Ş. (2016). Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1).
- Bildirici, F. (2014). Özel eğitime gereksinimi olan çocuğa sahip ailelerde aile yükü ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2021). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* (30. Baskı). Pegem Akademi.
- Casey, B. J., Jones, R. M. and Hare, T. A. (2008). The adolescent brain. *Annual Review of Psychology*, 59, 341-363. 10.1146/annurev.psych.59.103006.093628
- Cavga, Z. (2019). Lise öğrencilerinde aile yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Conger, R. D. and Conger, K. J. (2002). Resilience in Midwestern families: selected findings from the first decade of a prospective, longitudinal study. *Journal of Marriage and Family*, 64(2), 361-373.
- Çelik, O.B., Tekkursun Demir, G., İlhan, E.L., Cicioğlu, H.İ. ve Esentürk, O.K. (2019). Sporcu ergenlerde psikolojik sağlamlık. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 296-303.
- Çutuk, S., Beyleroğlu, M., Hazar, M., Akkuş-Çutuk, Z. and Bezci, Ş. (2017). The investigation of the relationship between psychological resilience levels and anxiety

levels of judo athletes. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 109-117.

Demir, R. ve Türk, F. (2020). Pozitif psikoloji: tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Hümanist Perspektif*, 2(2), 108-125.

Demircioğlu, H. ve Yoldaş, C. (2019). Çocukluk ve ergenlik döneminde psikososyal risk faktörleri ve koruyucu unsurlar. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 18(1), 40-48.

Deniz M.E., Yıldırım-Kurtuluş M., Uzun G. (2022). Ergenlerde mutluluk korkusu ile gelecek beklentisi ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 51(235), 2397-2416.

Doğan M. (2023). Psikolojik Sağlık ile Travma Sonrası Gelişim Arasındaki İlişkide Dinî Başa Çıkmanın Aracı Rolü. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 65.

Dönmez, M. S. (2024). Beliren yetişkinlikte ilişki doyumu, yılmazlık ve yetişkin bağlanma stilleri arasındaki ilişkide psikolojik katılımın aracı rolü [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi.

Engle, P. L., Castle, S., and Menon, P. (1996). Child development: Vulnerability and resilience. *Social science & medicine*, 43(5), 621-635.

Ergün, O. (2016). Ergenlerde duygusal zekâ özellikleri ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.

Ernas, Ş. (2017). Özerklik ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Eroğlu B.B., (2019). Ergenlerde ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile psikolojik sağlık: duygu düzenlemenin aracı rolü [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Trabzon Üniversitesi.

- Eryılmaz, A. (2012). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1), 1-22.
- Everall, R. D., Altrows, K. J., and Paulson, B. L. (2006). Creating a future: A study of resilience in suicidal female adolescents. *Journal of Counseling & Development*, 84(4), 461-470.
- Fergusson, D. M., and Horwood, L. J. (2003). Resilience to childhood adversity: Results of a 21-year study. *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*, 130-155.
- Fraser, M. W., Richman, J. M., and Galinsky, M. J. (1999). Risk, protection, and resilience: toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23(3), 131.
- Garmezy, N. (1991). Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatric Annals*, 20(9), 459-466.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Güler, O., ve Pekşen-Süslü, D. (2023). Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık İle Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(14), 30-55.
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Güngörmüş, K., Okanlı, A., ve Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6(1), 9-14.
- Gürkan, U. (2006). Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.

- Güzel, G. (2022). Okulöncesi öğretmenlerinin psikolojik sağlık düzeylerinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi. [Tezsiz yüksek lisans projesi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Hoşoğlu, R., Fırıncı-Kadaz, A., Yılmaz-Bingöl T., Vural-Batık, M.(2018). Öğretmen Adaylarında Psikolojik Sağlık. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*,8(14).<https://doi.org/10.3928/0090-4481-19910901-05>
- Işık, Y. ve Çelik, E. (2020). Ergenlerde Psikolojik Sağlamlığın Sosyal Dışlanma, Sosyal Kaygı, Cinsiyet ve Sınıf Düzeyi Açısından İncelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(27), 174-209. <https://doi.org/10.26466/opus.642037>
- Kandemir, A. (2019). Psikoloji öğrencilerinin psikolojik sağlık, duygusal zekâ ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Kararımak, Ö. ve Bugay, B. (2014). Sağlıklı psikolojik işlevlik ve travma karşısında uyum sağlama yetisi olarak psikolojik sağlık. T. Doğan ve Ö. Erdur (Eds.), *Afetler, krizler, travmalar ve psikolojik yardım* içinde (s. 75-109). Türk PDR Derneği Yayınları.
- Kararımak, Ö. ve Siviş, R. (2008). Modern zeminden postmodern zemine geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30).
- Kılıç, Ş. D. (2014). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Kimter, N. (2020). Covid-19 günlerinde bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*. 574-605.
- Koç Yıldırım, P., Yıldırım, E., Otrar M. ve Şirin, A. (2016). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 42, 277-297. <https://doi.org/10.15285/ebd.58203>

- Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(17), 231-238.
- Kurt, T. (2013). Ebeveynleri boşanmış ergenlerin yılmazlık, benlik saygısı, başa çıkma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi: Yılmazlığın aracı rolü. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Kurtoğlu, S.S. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ufuk Üniversitesi.
- Liebenberg, L., Ungar, M. and Van de Vijver, F. R. R. (2012). Validation of the child and youth resilience measure-28 (cyrm-28) among canadian youth with complex needs. *Research on Social Work Practice*, 22(2), 219-226.
- Luthar, S. S. ve Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857-885. <https://doi.org/10.1017/S0954579400004156>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Masten, A. S., Neemann, J., and Andenas, S. (1994). Life events and adjustment in adolescents: The significance of event independence, desirability, and chronicity. *Journal of Research on Adolescence*, 4(1), 71-97. https://doi.org/10.1207/s15327795jra0401_5
- Masten, A.S., Obradović, J. and Burt, K.B. (2006). Resilience in emerging adulthood: developmental perspectives on continuity and transformation. in emerging adults in america: coming of age in the 21st century. *American Psychological Association*, (3), 173-190.

- Oktan, V., Odacı, H., ve Çelik, Ç. B. (2014). Psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlamlığın yordanmasındaki rolünün incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Orman, Y. (2016). Lise öğrencilerinde algılanan sosyal destek ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi: Başakşehir örneği [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Nişantaşı Üniversitesi.
- Öz F. ve Bahadır-Yılmaz E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 82-89.
- Özcan, B. (2005). Anne babaları boşanmış ve anne babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler karşılaştırması [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Özkara, A.B. ve Özbay, S. (2019). Lise düzeyindeki sporcu öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 221, (207-214).
- Resnick, M. D., and Taliaferro, L. A. (2011). Resilience in encyclopedia of adolescence. *Elsevier*, 299-306.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, 58(3), 307-321.
- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S., and Kumpfer, K. L. (1990). The resiliency model. *Health education*, 21(6), 33-39.
- Sarıkaya, A. (2015). 14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Bilim Üniversitesi.
- Sayıl, M., Yılmaz, A. ve Uçanok, Z. (2002), Ergenliğe geçişte bilgilendirmenin ergenin bilgi düzeyi ve benlik algısına etkisi, *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(50), 47-58.

- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2(2002), 3-12.
- Taş, Ş. O., Karataş, E., Ataş, T., ve Şanlı, E. (2023). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak stresle başa çıkma stratejileri: lise öğrencileri üzerinde bir çalışma. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(15), 182-201.
- Tekin, E. (2011). Askeri hastanelerde çalışan hemşirelerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Topcu, Z. G., ve Demircioğlu, H. (2020). Ekolojik sistemler perspektifinden psikolojik sağlamlık. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 1(2), 125-147.
- Toprak, H. (2014). Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Tschann, J. M., Kaiser, P., Chesney, M. A., Alkon, A. and Boyce, W. T. (1996). Resilience and vulnerability among preschool children: Family functioning, temperament, and behavior problems. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 35(2), 184-192.
- Turgut, Ö. (2015). Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, önemli yaşam olayları, algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı açısından incelenmesi [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Turgut, Ö. ve Eraslan-Çapan, B. (2017). Ergen psikolojik sağlamlık düzeyinin yordayıcıları: algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 44 (162-183).

Uysal V., Göktepe A.K., Karagöz S., İlerisoy M. (2017). Dinî başa çıkma ile umut, hayat memnuniyeti ve psikolojik sağlamlık arasındaki etkileşim üzerine bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 52.

Ülker-Tümlü, G., ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.

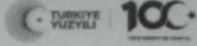
Windle, M. (1999). Critical conceptual and measurement issues in the study of resilience. In M. D. Glantz, J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and Development: Positive Life Adaptations* (pp. 161-176). Kluwer Academic/Plenum Publishers.

Wolin, S. J. and Wolin, S. (1993). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. Villard.

Yelpaze İ. (2019). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak bilişsel esneklik: öz şefkatin aracılık rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 22(2).

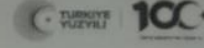
EKLER

Ek-1: Akçakale ve Harran Kaymakamlıkları İzin Belgeleri

	T.C. HARRAN KAYMAKAMLIĞI İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü											
Sayı : E-68659451-449-94665288	18/01/2024											
Konu : Araştırma Uygulama İzni												
HARRAN KAYMAKAMLIK MAKAMINA												
İlgi : Akçakale Kaymakamlığı İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'nün 15.01.2024 tarih ve 94380646 sayılı yazısı.												
İlgi yazıda; Akçakale Rehberlik Araştırma Merkezinin hizmet alanında olan ilçemizde, Orta Öğretim kurumlarında Eğitim Öğretime devam eden 9. 10. 11. ve 12. Sınıf öğrencilerinden oluşan 200 öğrenci üzerinde "Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Belirlenmesi" konulu araştırma yapılması planlandığı belirtilmiştir. Akçakale Rehberlik Araştırma Merkezi Müdürlüğünce, Aşağıda belirtilen tarih aralığında ve konuda araştırma yapılması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir. Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.												
<table><thead><tr><th>S.N.</th><th>Araştırmanın Hedef Kitleleri</th><th>Araştırma Yapacak Kurum</th><th>Araştırmanın Konusu</th><th>Tarih Aralığı</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>Lise Öğrencileri</td><td>Akçakale Rehberlik Araştırma Merkezi</td><td>Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Belirlenmesi</td><td>05 Şubat 2024 - 26 Şubat 2024</td></tr></tbody></table>	S.N.	Araştırmanın Hedef Kitleleri	Araştırma Yapacak Kurum	Araştırmanın Konusu	Tarih Aralığı	1	Lise Öğrencileri	Akçakale Rehberlik Araştırma Merkezi	Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Belirlenmesi	05 Şubat 2024 - 26 Şubat 2024		
S.N.	Araştırmanın Hedef Kitleleri	Araştırma Yapacak Kurum	Araştırmanın Konusu	Tarih Aralığı								
1	Lise Öğrencileri	Akçakale Rehberlik Araştırma Merkezi	Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Belirlenmesi	05 Şubat 2024 - 26 Şubat 2024								
Fatih YILDIRIMCAN İlçe Milli Eğitim Şube Müdürü												
Uygun Görüşle Arz Ederim Mehmet ASUTAY İlçe Milli Eğitim Müdürü												
OLUR İbrahim GÜLTEKİN Kaymakam												
Adres : Hükümet Konakı 4.Kat İnşaat Birimi /Harran Telefon No : 0 (537) 936 85 84 E-Posta: harran63@meh.gov.tr Kep Adresi : meb@ha01.kep.tr Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. Belge Doğrulama Adresi : https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys Bilgi için : Ömer Faruk ORS Unvan : Büro Personeli İnternet Adresi: harranmeh.gov.tr Faks : _____ Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. https://evraksorgu.meh.gov.tr adresinden: aada-7ecd-3707-b05e-a496 kodu ile teyit edilebilir.												



T.C.
AKÇAKALE KAYMAKAMLIĞI
İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-14722791-44-94389350
Konu : Araştırma ve Uygulama İzni

15/01/2024

KAYMAKAMLIK MAKAMINA

İlgi : Akçakale Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müd'nün 12.01.2024 tarihli ve 94281950 sayılı yazısı.

İlgi yazıya istinaden; Akçakale Rehberlik ve Araştırma Merkezi İlçemizde orta öğretim kurumlarında eğitim gören 9.10.11. ve 12. sınıf öğrencilerinden oluşan, 200 öğrenci üzerinde "Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Belirlenmesi" için konulu araştırma yapılması planlanmış olup, Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde Onaylarınıza arz ederim.

Mehmet ŞENSOY
İlçe Milli Eğitim Şube Müdürü

Uygun görüşle arz ederim.

Halil TEKYILDIZ
İlçe Milli Eğitim Müdürü

OLUR
Onur ŞAN
Kaymakam

Eki : İlgi Yazı ve Ekleri

Adres : AKÇAKALE İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Telefon No : 0 (414) 411 42 77

E-Posta:

Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Bilgi için: FEVZİ AYDIN

Unvan : Memur

İnternet Adresi: Faks: 4144112047

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evrakorgu.meb.gov.tr> adresinden: 42e1-dadb-3fcd-be62-9675 kodu ile teyit edilebilir.

Ek-2: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği İzin Belgesi

Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Hak. [Gelen Kutusu](#)

Akçakale RAM akcakaleram@gmail.com
Alıcı: gokmenarslan@gmail.com

25 Ekim Çar 15:29 (2 gün önce) ☆ ↶ ⋮

Merhabalar sayın hocam;

Umarım iyisinizdir. Biz Şanlıurfa Akçakale İlçesinde hizmet veren Akçakale Rehberlik ve Araştırma Merkezi olarak bu sene Milli Eğitim Bakanlığı'nın belirlediği genel hedef olan psikolojik sağlamlık konusuna dair bir araştırma yapmayı planlıyoruz. bu kapsamda müsadeniz olursa sizin yararladığınız "Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği" aracılığı ile ilçe öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini belirlemek istiyoruz.

İlginiz ve desteğiniz için şimdiden teşekkür ederiz. Saygılarımızla.

Akçakale Rehberlik ve Araştırma Merkezi
RPD Hizmetleri Bölümü

Gökmen Arslan
Alıcı: ben

25 Ekim Çar 16:31 (2 gün önce) ☆ ↶ ⋮

Merhaba
Ölçeklere kişisel web adresimden erişebilirsiniz

Selamlar

Gökmen Arslan | Associate Professor
Diplomate and Certified | Academy of Cognitive and Behavioral Therapies
Counseling Psychology | Mehmet Akif Ersoy University, Burdur, Turkey
Centre for Wellbeing Science | The University of Melbourne, Australia
"Meaning is all we have; the relationship is all we need."
Founding and Managing Editor: [Journal of Happiness and Health](#)
Associate Editor: [Journal of Ethnicity in Substance Abuse](#)
Statistical Consultant: [The Educational and Developmental Psychologist](#)
Email: gokmenarslan@gmail.com | arslan@mehmetakif.edu.tr
Personal & Academic Website: <http://gokmenarslan.com> | Phone: +90 248 2134146
[ResearchGate](#) | [Google Scholar](#) | [ORCID](#)

Think Green and only print this email if you really need to.

Akçakale RAM akcakaleram@gmail.com 25 Eki 2023 Çar 15:29 tarihinde kuru vardı

Ek-3: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Örnek Maddeler

(ÇGPSÖ-28)

	Beni hiç tanımlamıyor	Çok az tanımlıyor	Biraz tanımlıyor	Oldukça tanımlıyor	Beni tamamen tanımlıyor
1. Hayatımda saygı duyabileceğim insanlar var.	1	2	3	4	5
2. Çevremdeki insanlar ile işbirliği içerisindeyimdir.	1	2	3	4	5
3. Eğitim almak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
4. Ailem benim hakkımda birçok şeyi bilir (örneğin, arkadaşlarımla kim olduğumu, nelerden hoşlandığımı).	1	2	3	4	5
8. Başladığım faaliyetleri/işleri bitirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9. Dini inançlar benim için bir güç kaynağıdır.	1	2	3	4	5
11. İnsanlar, onlar ile birlikte olmaktan mutlu olduğumu düşündürler.	1	2	3	4	5
12. Nasıl hissettiğimi konusunda anne-babamla konuşurum (örneğin üzgün veya endişeli olduğumda).	1	2	3	4	5
14. Arkadaşlarım tarafından desteklendiğimi düşüncüyorum/hissediyorum.	1	2	3	4	5
18. Arkadaşlarım zor zamanlarımda yanımdadır.	1	2	3	4	5
19. Yaşadığım toplumda bana adil bir şekilde davranılır.	1	2	3	4	5
24. Ailemle olduğumda kendimi güvende hissediyorum.	1	2	3	4	5
26. Ailemin aile geleneklerini ve kültürünü seviyorum.	1	2	3	4	5
28. Bu ülkenin vatandaşı olduğum için gurur duyuyorum.	1	2	3	4	5

Ek-4: Kişisel Bilgiler Formu Örnek Maddeler

T.C.
AKÇAKALE KAYMAKAMLIĞI
AKÇAKALE REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

Araştırma Soruları

Sevgili öğrencimiz;

Bu çalışma Akçakale Rehberlik ve Araştırma Merkezi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Bölümü tarafından yürütülmektedir. Çalışmanın amacı siz lise öğrencilerimizin psikolojik sağlamlık düzeyinin belirlenmesidir.

- Araştırmada bireysel sonuçlar değil grup sonuçları değerlendirilecektir.
- Verdiğiniz yanıtlar kesinlikle gizli kalacak, araştırma ekibi dışında kimse ile paylaşılmayacaktır. Bu çalışma süresince toplanan veriler, yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik ortamlarda paylaşılacaktır.
- Sizlere sorulan soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Soruları cevaplarken, kimsenin sizi rahatsız etmeyeceği bir ortamda hepsini okuyarak, boş bırakmadan cevaplandırmanız, samimi ve dürüst olmanız araştırma sonuçları için oldukça önemlidir ve araştırmanın güvenilir olmasına katkıda bulunacaktır.
- Tüm soruları cevaplandırmanız ortalama 5 dakika sürmektedir. Katılımınız için teşekkür ederiz!

Kişisel Bilgiler

Yönerge: Aşağıda sizinle ve ilişkinizle ilgili 6 adet soru yer almaktadır. Lütfen her bir soruyu okuduktan sonra gerekli cevapları veriniz.

- | | |
|--------------------|---|
| 1. Cinsiyetiniz: | () Beraber () Ayrı |
| () Kız | Kardeş sayınız (Sizle beraber): |
| () Erkek | () Tek çocuğum |
| 2. Sınıfınız: | () 2 kardeşiz |
| () 9. Sınıf | () 3 kardeşiz |
| () 10. Sınıf | () 4 kardeşiz |
| () 11. Sınıf | () 5 kardeşiz |
| () 12. Sınıf | () 6 ve üstü kardeşiz |
| 3. Aile bilgileri: | 4. Ailenizin sosyoekonomik gelir düzeyi |
| Anne; | nedir: |
| () Sağ () Ölü | () Asgari ücret altı |
| Baba; | () Asgari ücret |
| () Sağ () Ölü | () Asgari ücret üstü |
| Anne-baba; | |