T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYİ, EBEVEYN DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİĞİ DÜZEYİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİNİN İNCELENMESİ

HATİCE KESİMALİOĞLU

DANIŞMAN
DR. ÖĞRETİM ÜYESİ AYŞEGÜL KILIÇASLAN ÇELİKKOL

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI

İSTANBUL-2021

T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYİ, EBEVEYN DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİĞİ DÜZEYİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİNİN İNCELENMESİ

HATİCE KESİMALİOĞLU

DANIŞMAN
DR. ÖĞRETİM ÜYESİ AYŞEGÜL KILIÇASLAN ÇELİKKOL

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI

İSTANBUL-2021

Bu çalışma 13.07.2021 Tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Tezli Yüksek Lisans Programı Yüksek Lisans Teziolarak kabul edilmiştir.

TEZ JÜRİSİ

Dr. Öğretim Üyesi Ayşegül KILIÇASLAN ÇELİKKOL
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa
Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi

Dr. Öğretim Üyesi Tamer ERGİN
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa
Hasan Ali Yüce Eğitim Fakültesi

Dr. Öğretim Üyesi Nurgül YAVUZER
İstanbul Gedik Üniversitesi
İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi

ÖNSÖZ

Öncelikle tez sürecimde yanımda olan, tüm bilgi birikimi ve tecrübelerini aktaran, çalışmamı destekleyen değerli tez danışmanın Dr. Öğretim Üyesi Ayşegül KILIÇASLAN ÇELİKKOL'a, çalışmama yönelik kıymetli öneri ve katkılarından dolayı tez jüri üyelerim Dr. Öğretim Üyesi Tamer ERGİN ve Dr. Öğretim Üyesi Nurgül YAVUZER hocalarıma en içten teşekkürlerimi sunuyorum. İstatistik analizlerimde zorlandığım noktalarda desteğini esirgemeyen ve değerli bilgilerini paylaşan hocam Dr. Öğretim Üyesi Yakup ARI'ya çok teşekkür ederim. Yüksek lisans eğitimim süresince bana emeği geçen tüm hocalarıma, yönlendirici ve destekleyici iletişimi için Burcu AYKAÇ' a çok teşekkür ederim.

En değerlilerim, her zaman olduğu gibi bu süreçte de yanımda olan aile üyelerim annem Meliha KESİMALİOĞLU, babam Hayrettin KESİMALİOĞLU ve kardeşim Mehmet KESİMALİOĞLU'na teşekkür ederim. Tez sürecim hakkında paylaşımda bulunabildiğim, moral ve motivasyon desteği ile yanımda olan, ihtiyaç duyduğum anlarda yardımlarını esirgemeyen değerli arkadaşlarıma, veri toplama sürecinde destek sağlayan okul yöneticilerine ve meslektaşlarıma, ölçekleri cevaplayarak çalışmama katkı sağlayan lise öğrencilerine en içten teşekkürlerimi sunarım.

Hatice KESİMALİOĞLU

ÖZET

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYİ, EBEVEYN DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİĞİ DÜZEYİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmada, lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, başa çıkma stratejilerinin ve ebeveyn duygusal erişilebilirlik düzeylerinin çeşitli demografik özellikler açısından incelenmesi, bu değişkenler arasındaki ilişkinin saptanması amaçlanmıştır. Araştırma 2019-2020 Eğitim Öğretim yılında İstanbul ili Kağıthane İlçesinde bulunan devlet okullarında 9. 10. 11. Sınıflara devam eden 528 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma verileri, Ergen Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği (KIDCOPE T), Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği ve araştırmacı tarafından geliştirilmiş Kişisel Bilgi Formu kullanılarak toplanmıştır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Ölçeklerin alt boyutları arasındaki ilişkiler Pearson Moment Korelasyon Katsayısı Analizi ile ölçülmüştür. Demografik değişkenlere göre, puanların farklılaşmasına ilişkin çözümlemeler Bağımsız Grup T Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi, Mann Whitney-U, Kruskal-Wallis Testleri kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Ergen psikolojik sağlamlık envanteri sonuçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesinde, psikolojik sağlamlık toplam puanının akademik başarı, algılanan anne tutumu ve algılanan baba tutumu açısından farklılaştığı; ergenler için başa çıkma ölçeği sonuçlarında, cinsiyet, algılanan akademik başarı, algılanan anne ve baba tutumu açısından farklılaşma olduğu; baba duygusal erişilebilirliği puanlarının anne ve baba birliktelik durumu değişkeni açısından, anne ve baba duygusal erişilebilirliği puanlarının algılanan anne ve baba tutumu açısından farklılaşma gösterdiği sonuçlarına ulaşılmıştır. Pearson Korelasyon Katsayısı Analizi sonuçları incelendiğinde, toplam psikolojik sağlamlık alt boyutunun anne ve baba duygusal erişilebilirliği ve aktif başa çıkma alt boyutları ile pozitif, olumsuz ve kaçınan başa çıkma alt boyutları ile negatif ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Sağlamlık, Başa Çıkma Stratejileri, Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği

ABSTRACT

INVESTIGATION OF RESILIENCE, PARENTAL EMOTİONAL AVAILABILITY AND COPING STRATEGIES OF HIGH SCHOOL STUDENTS

In this study, it is aimed to investigate resilience, coping strategies and parental emotional availability levels of high school students in terms of various demographic features and to determine the relationships among these variables. This research was conducted in the 2019-2020 education year with 528 students from the public high schools in Kağıthane district of İstanbul . The data was gathered by using Personal Information Form which was prepared by the researcher, Adolescent Psychological Resilience Scale, Coping Scale for Adolescents (KIDCOPE T) and Parental Emotional Availability Scale. SPSS 22.0 statistics software was used to analyze the data. In the process of analyzing the mean differences, Independent Groups T test, One Way Anova Test, Mann Whitney U Test and Kruskal Wallis Test were used. In the process of analyzing the gathered data, Pearson Correllation Coefficent Analysis was used to determine the relationship among total psychological resilience points, the KIDCOPE T scale sublevels points, and Parental Emotional Availability Scale sublevels points.

Research results show that total psychological resilience points show significant difference in terms of perceived academic achievement, perceived mother's and father's attitude; coping strategies show significant differences in terms of gender, perceived academic achievement, perceived mother's and father's attitude; fathers' emotional availability results show significant difference in terms of having divorced or married parents and parental emotional availability results show significant difference in terms of perceived mother's and father' attitude. Total psychological resilience sublevel has a positive and significant relationship with active coping and has a significant negative relationship with negative coping and avoidant coping.

Key Words: Resilience, Coping Strategies, Parental Emotional Availability

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ……...iv
ÖZET……..v
ABSTRACT……..vi
İÇİNDEKİLER…….....vii
TABLOLAR LİSTESİ…….....x
ŞEKİLLER LİSTESİ……...xv
BÖLÜM I: GİRİŞ……...1
1.1. PROBLEM DURUMU.....1
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI……...5
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ……...6
1.4. ARAŞTIRMANIN SAYILTILARI……...7
1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI……..7
1.6. TANIMLAR……...8
BÖLÜM II : ALANYAZIN VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR…….....9
2.1. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK…….....9
2.1.1. Psikolojik Sağlamlık İle İlgili Yaklaşımlar……...12
2.1.2. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler…….....17
2.1.2.1. Risk Faktörleri……20
2.1.2.2. Koruyucu Faktörler…….....21
2.1.3. Psikolojik Sağlamlık Hakkında Yapılmış Çalışmalar……...22
2.2. BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ…….25
2.2.1. Başa Çıkma İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar……28
2.2.1.1. Psikoanalitik Yaklaşım…….....29
2.2.1.2. Başa Çıkma Stilleri Yaklaşımı…….....29
2.2.1.3. Süreç Yaklaşımları……29
2.2.2. Problem Odaklı Başa Çıkma ve Duygu Odaklı Başa Çıkma…32
2.2.3. Başa Çıkma Stratejilerini Etkileyen Faktörler……..33
2.2.4. Başa Çıkma Stratejileri Hakkında Yapılmış Çalışmalar……...34
2.3. EBEVEYN DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİĞİ……..36
2.3.1. Bağlanma Kuramı ve Duygusal Erişilebilirlik……..37
2.3.2. Duygusal Erişilebilirliğe İlişkin Davranış Özellikleri……...38

2.3.3. Ebeveyn Duygusal Erişebilirliği Hakkında Yapılmış Çalışmalar……43

BÖLÜM III: YÖNTEM…….....48

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ……..48

3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM ….……48

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI……...52

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu……...52

3.3.2. Ergenler için Başa Çıkma Envanteri……52

3.3.3. Ergen Psikolojik Sağlamlık Envanteri…….53

3.3.4. Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Envanteri…….55

3.4. VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ……....56

BÖLÜM IV: BULGULAR……...63

4.1. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK TOPLAM PUANI, BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ ALT BOYUT PUANLARI VE EBEVEYN DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİĞİ ALT BOYUT PUANLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLER……..64

4.2. LİSE ÖĞRENCİLERİNİN TOPLAM PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİNİN VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ALT BOYUT PUANLARININ DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE FARKLILAŞMASINA İLİŞKİN BULGULAR……..……...65

4.3. LİSE ÖĞRENCILERININ BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİNİN DEMOGRAFIK DEĞİŞKENLERE GÖRE FARKLILAŞMASINA İLIŞKİN BULGULAR……...72

4.4. LISE ÖĞRENCİLERİNİN EBEVEYN DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİK DÜZEYLERİNİN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE FARKLILAŞMASINA İLİŞKİN BULGULAR…….....……83

BÖLÜM V: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER…….92

5.1. TARTIŞMA…….92

5.1.1. Psikolojik Sağlamlık Toplam Puanı, Başa Çıkma Stratejileri Alt Boyut Puanları ve Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkilere İlişkin Tartışma ve Yorumları……92

5.1.2. Demografik Değişkenlere Göre Psikolojik

Sağlamlık Envanteri Alt Boyut Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumları.....94
5.1.3. Demografik Değişkenlere Göre Başa Çıkma Envanteri Alt Boyut Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumları…….....100
5.1.4. Demografik Değişkenlere Göre Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Envanterinin Alt Boyut Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumları.....104
5.2. SONUÇ VE ÖNERİLER……...108
5.2.1 Sonuçlar……109
5.2.2. Öneriler……111
KAYNAKLAR……113
EKLER…….....137
ÖZGEÇMİŞ…….....143

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 2.1. Ergen Psikolojik Dayanıklılık Modeli Faktör Tipleri, Kavramlar ve Bileşenler (Haase,2004)……..……...17

Tablo 2.2. Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler (Murray,2003)…….19

Tablo 3.1: Cinsiyete Dair Frekans ve Yüzde Değerleri……..49

Tablo 3.2: Sınıf Düzeyine Dair Frekans ve Yüzde Değerleri…….49

Tablo 3.3: Algılanan Akademik Başarı Düzeyine Dair Frekans ve Yüzde Değerleri…….....49

Tablo 3.4: Algılanan Ekonomik Düzeye Dair Frekans ve Yüzde Değerleri…….50

Tablo 3.5: Anne Baba Birliktelik Durumuna Dair Frekans ve Yüzde Değerleri…….50

Tablo 3.6: Anne Eğitim Düzeyine Dair Frekans ve Yüzde Değerleri…..…….50

Tablo 3.7: Baba Eğitim Düzeyine Dair Frekans ve Yüzde Değerleri……..50

Tablo 3.8: Anne Tutumlarına Dair Frekans ve Yüzde Değerleri……..……..51

Tablo 3.9: Baba Tutumlarına Dair Frekans ve Yüzde Değerleri……..……..51

Tablo3.10: Anne ve Baba Çalışma Durumuna Dair Frekans ve Yüzde Değerleri….51

Tablo 3.11: Cinsiyet Açısından Varyansların Homojenliğine İlişkin Bulgular....…..57

Tablo 3.12: Sınıf Düzeyi Açısından Varyansların Homojenliğine İlişkin Bulgular...57

Tablo 3.13: Akademik Başarı Açısından Varyansların Homojenliğine İlişkin Bulgular……...58

Tablo 3.14: Aile Ekonomik Düzeyi Açısından Varyansların Homojenliğine İlişkin Bulgular……..…….....58

Tablo 3.15: Anne Baba Birliktelik Durumu Açısından Varyansların Homojenliğine İlişkin Bulgular…….....59

Tablo 3.16: Anne Eğitim Düzeyi Açısından Varyansların Homojenliğine İlişkin Bulgular…….……..……....59

Tablo 3.17: Baba Eğitim Düzeyi Açısından Varyansların Homojenliğine İlişkin Bulgular……..…….60

Tablo 3.18: Anne Çalışma Durumu Açısından Varyansların Homojenliğine İlişkin Bulgular……...60

Tablo 3.19: Baba Çalışma Durumu Açısından Varyansların Homojenliğine İlişkin Bulgular……...61
Tablo 3.20: Anne Tutumu Açısından Varyansların Homojenliğine İlişkin Bulgular.....61
Tablo 3.21: Baba Tutumu Açısından Varyansların Homojenliğine İlişkin Bulgular.....62
Tablo 4.1: Değişkenlere Ait Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri……63
Tablo 4.2: Psikolojik Sağlamlık Toplam Puanı, Başa Çıkma Stratejileri Alt Boyut Puanları ve Ebeveyn Duygusal Eriilebilirliği Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkiye İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları…….....64
Tablo 4.3: Psikolojik Sağlamlık Envanteri Toplam Puanlarının "Cinsiyet" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına ilişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları…….....65
Tablo 4.4: Psikolojik Sağlamlık Envanteri Toplam Puanlarının "Sınıf Düzeyi" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları……...66
Tablo 4.5: Psikolojik Sağlamlık Envanteri Toplam Puanlarının "Algılanan Akademik Başarı" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları……..…….…….....66
Tablo 4.6: Psikolojik Sağlamlık Envanteri Toplam Puanlarının "Algılanan Ekonomik Düzey" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları…….……67
Tablo 4.7: Psikolojik Sağlamlık Envanteri Toplam Puanlarının "Anne Baba Birliktelik Durumu" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına ilişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları……67
Tablo 4.8: Psikolojik Sağlamlık Envanteri Toplam Puanlarının "Anne Çalışma Durumu" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına ilişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları …….....68
Tablo 4.9: Psikolojik Sağlamlık Envanteri Toplam Puanlarının "Baba Çalışma Durumu" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına ilişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları……68

Tablo 4.10: Psikolojik Sağlamlık Envanteri Toplam Puanlarının "Anne Eğitim Düzeyi" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları……69
Tablo 4.11: Psikolojik Sağlamlık Envanteri Toplam Puanlarının "Baba Eğitim Düzeyi" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları……69
Tablo 4.12: Psikolojik Sağlamlık Envanteri Toplam Puanlarının "Anne Tutumu" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları…….....70
Tablo 4.13: Psikolojik Sağlamlık Envanteri Toplam Puanlarının "Baba Tutumu" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları……...71
Tablo 4.14: Başa Çıkma Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Cinsiyet" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına ilişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları.....72
Tablo 4.15: Başa Çıkma Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Sınıf Düzeyi" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları…….....73
Tablo 4.16: Başa Çıkma Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Algılanan Akademik Başarı" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları……..73
Tablo 4.17: Başa Çıkma Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Algılanan Ekonomik Düzey" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları……...……...74
Tablo 4.18: Başa Çıkma Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Algılanan Akademik Başarı" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T testi Sonuçları…….……75
Tablo 4.19: Başa Çıkma Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Anne Eğitim Düzeyi" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları……...76
Tablo 4.20: Başa Çıkma Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Baba Eğitim Düzeyi" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları……...77

Tablo 4.21: Başa Çıkma Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Anne Çalışma Durumu" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları…….78
Tablo 4.22: Başa Çıkma Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Baba Çalışma Durumu" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları…….78
Tablo 4.23: Başa Çıkma Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Anne Tutumu" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları……..……..79
Tablo 4.24: Başa Çıkma Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Baba Tutumu" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları…….....81
Tablo 4.25: Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Cinsiyet" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları…….83
Tablo 4.26: Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Sınıf Düzeyi" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları…….....83
Tablo 4.27: Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Algılanan Akademik Başarı" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları……..84
Tablo 4.28: Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Algılanan Ekonomik Düzey" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları……..85
Tablo 4.29: Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Anne Baba Birliktelik Durumu" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları……85
Tablo 4.30: Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Anne Baba Birliktelik Durumu" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları……....86
Tablo 4.31: Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Sınıf Düzeyi" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları……..86

Tablo 4.32: Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Baba Eğitim Düzeyi" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları…….87
Tablo 4.33: Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Anne Çalışma Durumu" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları…….....88
Tablo 4.34: Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Baba Çalışma Durumu" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları……....88
Tablo 4.35: Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Anne Tutumu" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları……89
Tablo 4.36: Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Baba Tutumu" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Kruskal Wallis Sonuçları…….90

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1. Duygu Düzenleyici Olarak Başa Çıkma (Folkman ve Lazarus, 1988)…..31

Şekil 2.2. Başa Çıkma Modelleri (Gomez, 1988)……...34

BÖLÜM I: GİRİŞ

1.1. PROBLEM DURUMU

Travma, afetler ve kazalar gibi zorlayıcı ve olumsuz yaşam olayları sonrasında bireylerde gelişen bir duygusal tepkidir. Travmatik yaşantılar sonrasında, bireylerin şok ve inkar tepkileri, olay anını yeniden hatırlatan ani duygular, ani geri dönüşler yaşamaları normal olarak karşılanmaktadır (apa.org, 2021). Bazı bireylerin travma sürecini diğer bireylerden daha zor atlattığı, iyileşmelerinin daha fazla zaman aldığı görülmektedir. Bazı bireyler ise travmatik yaşantıların etkilerinden daha çabuk kurtularak daha hızlı toparlanabilmektedir. Bireylerin olumsuz deneyimlere karşı farklı tepkiler geliştirmesi, pozitif psikoloji yaklaşımı konusunda çalışan araştımacıların da ilgisini çekmiştir. Psikolojik açıdan daha hızlı toparlanan bireyler, pozitif psikoloji yaklaşımında psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan grup olarak adlandırılmaktadır (Doğan,2015). Masten ve Gewirtz (2006) psikolojik sağlamlığın bireyin yaşadığı olumsuz deneyimlerle ortaya çıkan uyum sağlama ve olumlu gelişmeleri ifade ettiğini belirtmişlerdir. Doğan (2015) psikolojik sağlamlığı, psikolojik problemlerden, olumsuz yaşam deneyimlerinin etkilerinden daha kolay kurtulma gücü ve bireyin kendini daha kolay toparlayabilmesi olarak açıklamıştır. Kitano ve Lewis'e (2005) göre psikolojik sağlamlığın gelişiminde, kişilik özellikleri, başa çıkma stratejileri ve çevresel özellikler gibi faktörler önemli rol oynamaktadır.

Koruyucu faktörler ve risk faktörleri psikolojik sağlamlık kavramı ile yakından ilişkilidir. Compas (2004) ergenlerde psikolojik sağlamlık ve risk ile ilgili üç temel faktör bulunduğunu ifade etmiş ve bunları stres, strese karşı tepkisellik ve başa çıkma yolları olarak sıralamıştır. Tümlü ve Recepoğlu (2013) psikolojik sağlamlıkla ilgili risk faktörlerinin zeka, mizaç, başa çıkma stratejileri gibi *kişiyle ilgili risk faktörleri*; ailedeki hastalık, boşanmış ebeveynlere sahip olma, ebeveynin disiplin anlayışı, ebeveynle ilişkiler, ailede ihmal istismar gibi *aileyle ilgili risk faktörleri*; düşük sosyo ekonomik düzey, alınan hizmetlerin yetersizliği, göç gibi *toplumsal risk faktörleri* olmak üzere üç grupta ele alınmakta olduğunu belirtmiştir. Psikolojik sağlamlığın arttırılması ve korunmasında koruyucu faktörlerin önemli etkisi bulunmaktadır. Öz ve Yılmaz'a (2009) göre, bireysel, ailesel ve çevresel özelliklerin olumlu olması durumunda psikolojik sağlamlık düzeyinin de artması beklenmektedir.

Alanyazında psikolojik sağlamlık kavramıyla bağlantılı olarak ele alınan önemli kavramlardan biri başa çıkma kavramıdır. Amerikan Psikoloji Derneği sözlüğüne göre stresle başa çıkma, stresten kaynaklanan çatışmaların ve negatif duyguların azaltılmasına ve bireyin kaynaklarına yönelik aşırı yüklenmelerin düzenlemesine yarayan bilişsel ve davranışsal stratejilerin kullanımıdır (dictionary.apa.org (a), 2021). Lazarus'a (1993) göre problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma olmak üzere iki başa çıkma türü vardır: Problem odaklı başa çıkmada, bireyin uyguladığı davranışlar ile çevreyle ilişkisinin değişmesi ve bu şekilde stres yaratan olayın etkisinin azalması sayesinde hissedilen stres düzeyi düşmekte; duygu odaklı başa çıkmada ise bireyin yalnızca olanlar ile ilgili değerlendirmelerinin ve yaklaşımının değişimi gerçekleşmekte ancak bu durum stres yaratan faktörde değişim yaratmamaktadır. Spirito, Stark ve Tyc (1994) tarafından önerilen üç faktörlü modele göre, başa çıkma stratejileri aktif, kaçınan ve olumsuz başa çıkma olmak üzere üç ana başlık altında incelenmiştir**.** Aktif başa çıkma, problemlere olumlu bir bakış açısıyla yaklaşarak problemin çözümüne yönelik yapılan davranışları ifade etmektedir. Kaçınan başa çıkmada, birey problemlerin çözümünde aktif rol almamakta ve problemlerden uzaklaşma yolunu tercih etmektedir. Olumsuz başa çıkmada ise bireyler, problemi bir tehdit olarak görerek çözülmeyeceğini düşünmekte ve kendisi ve çevresine zarar verecek davranışlar göstermektedir (Bedel ve Güler, 2019).

İlgili literatür incelendiğinde ebeveyn duygusal erişilebilirliği kavramının psikolojik sağlamlık ile birlikte incelenen önemli kavramlardan bir diğeri olduğu görülmektedir. Altenhofen, Clyman, Little, Baker Biringen (2013) duygusal erişilebilirliğin, iki kişinin karşılıklı olarak duygusal açıdan sağlıklı ve avantajlı duygusal bağ kurma kapasitesini ifade ettiğini belirtmiştir. Biringen'e (2000) göre duygusal erişilebilirlik düzeyinin belirlenmesinde ebeveyn duyarlılığı, ebeveyn duygularının ve çatışma düzenleme davranışlarının yanı sıra çocuğun gönderdiği iletişime ve iletilerine karşı duyarlı olması davranışı da oldukça önemlidir. Altenhofen ve diğerlerine (2013) göre ilişkinin kalitesine göre temelde güvenli ve güvensiz olarak ikiye ayrılan bağlanma kavramı, duygu odaklı görüşler ile birlikte duygusal erişilebilirlik kavramının da temelini oluşturmaktadır. Bağlanma teorisi John Bowlby ve Mary Ainstworth' un ortak katılımlarıyla oluşmuş bir teoridir. Bowlby bağlanma teorisinin temel ilkelerini formülleştirmiş ve anne ve çocuk

arasındaki bağ ile ilgili ve bu bağın yoksunluk, kayıp, ayrılık sebebiyle yıkılması ile ilgili düşüncelere yenilik getirmiştir. Ainsworth hem Bowlby tarafından ortaya konan fikirlerinin test edilmesini sağlamış hem de teoriye yeni bilgiler ekleyerek genişlemesini sağlamıştır (Bretherton, 1992).

Tüm gelişim dönemleri içinde ergenlik dönemi bireylerin fiziksel ve ruhsal açıdan değişimlerinin en yoğun olduğu, bireylerin yetişkinlik yaşantılarına ilk adımlarını attığı, bu sebeple üzerinde çeşitli araştırmaların yapıldığı bir gelişim dönemidir. Amerikan Psikoloji Derneği' ne göre ergenlik, erinlik ile başlayarak fizyolojik olgunlaşma ile tamamlanan, genel olarak 10-12 yaşlarında başlayıp yaklaşık 19 yaşında sonlanan ancak başlama ve sonlanma yaşı bireylere göre çeşitlilik gösteren bir yaşam dönemidir. Bu dönemde bireylerin fiziksel özellikleri ve cinsiyet özelliklerinde büyük değişimler olmakla beraber, bu değişimler bireyin özsaygısı, benlik kavramı ve beden algısı üzerinde büyük etkilere sahiptir (dictionary.apa.org (b), 2021). Ergenlik dönemindeki bireyler duygusal, davranışsal, bilişsel değişimler, üreme sisteminde farklılaşmalar ve fiziksel büyüme gibi birçok değişim ile karşılaşmaktadır (Susman ve Rogol, 2004).

Demir (2011) ergenlik döneminin yeni planlar, geleceğe yönelik hayaller, istenen görünüm, ilişki ve mesleğe karar verilen bir dönem olduğunu ancak bu hayallerin ve planların da hayal kırıklıklarıyla var olduğunu ve ergenlik döneminde yaşanan stresin bu bağlamda açıklanabileceğini ifade etmiştir. Ergenlik döneminin getirdiği bu büyük değişimlere ve yoğun strese karşı bireyin psikolojik sağlamlık düzeyinin desteklenmesi bu dönemde yaşanabilecek psikolojik problemlere önlemler geliştirmek için oldukça önemlidir. Ergenlik dönemi aynı zamanda bireylerin kendi başa çıkma yollarını keşfettiği dönemdir. Bireylerin geliştirdiği başa çıkma stratejilerinin sağlıklı gelişimi için bu konunun ergenlik dönemindeki bireylerde incelenmesi ve bu dönemde ele alınmasının uygun olacağı düşünülmektedir (Eryılmaz, 2009). Morris, Silk, Steinberg, Myers ve Robinson (2007) tarafından yapılmış olan araştırmada ise ergenlik dönemindeki bireylerin ebeveynleri ile aralarındaki ilişkinin duygusal niteliğinin bireyin sosyal becerilerini güçlü bir biçimde etkilediği belirtilmiştir. Iwaniec, Larkin ve Higgins (2006) duygusal ihmalin çocuklarda savunmasızlığı arttırdığını, psikolojik sağlamlığın oluşmasında sevgi, bakım ve desteğin önemli olduğunu ifade etmiştir. Bütün bunlar göz önünde

bulundurulduğunda, ebeveynlerin duygusal olarak erişilebilir olmasının da ergenlik dönemindeki bireyler için oldukça önemli olduğu anlaşılmaktadır.

Campbell-Sills, Cohan ve Stein (2006) tarafından genç yetişkinler ile yürütülmüş olan araştırmada, kişilik, başa çıkma, psikolojik sağlamlık ve psikiyatrik semptomların ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, psikolojik sağlamlığın nevrotik kişilik özelliği ile negatif, dışa dönüklük ve sorumluluk ile pozitif ilişkili olduğu, görev odaklı başa çıkmanın yüksek psikolojik sağlamlık ile ilişkili olduğu, duygu odaklı başa çıkmanın ise düşük psikolojik sağlamlık ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik sağlamlığın, çocuklukta deneyimlenen olumsuz davranışların psikiyatrik semptomlara sebep olmasını hafifletici etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Gloria ve Steinhardt (2014) tarafından yapılan çalışmada, olumlu duyguların psikolojik sağlamlıkla ilişkisi, başa çıkmanın olumlu duygular ve psikolojik sağlamlık arasındaki bağlantıyı sağlaması ve psikolojik sağlamlık düzeyinin stresin kaygı ve depresyon semptomlarıyla ilişkisini düzenlemesi problemleri araştırılmıştır. Araştırma sonucunda olumlu duyguların doğrudan veya başa çıkma yollarını daha uyumlu hale getirerek dolaylı yoldan bireyin psikolojik sağlamlık seviyesini arttırdığı ve psikolojik sağlamlığın stresin depresyon ve kaygı semptomları ile ilişkisini düzenlediği sonucuna ulaşılmıştır.

Somaiya, Kolpakwar, Faye ve Kamath (2015) tarafından tıp fakültesi öğrencileri ile yürütülen araştırmada, psikolojik sağlamlık, başa çıkma ve yaşam kalitesi üzerine çalışılmıştır. Araştırmada, sınıf düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlık, problem odaklı başa çıkma yollarının kullanımı ve yaşam kalitesinin arttığı; problem odaklı başa çıkma kullanımı ile psikolojik sağlamlık düzeyi ve yaşam kalitesinin pozitif ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Karaırmak (2006) tarafından yapılan araştırma sonucunda stresli durumlar ile başa çıkmada psikolojik sağlamlığı yüksek olan çocukların içsel ve dışsal kaynakları kullanarak destek arama yolunu seçtikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmaya göre psikolojik sağlamlığı yüksek olan çocukların aktif başa çıkma stratejilerine yöneldiği görülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde psikolojik sağlamlığın ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile ilişkisini inceleyen araştırmalara (Eroğlu,2019;Özbiler,2020)

rastlanmıştır. Eroğlu (2019) tarafından yapılan araştırma sonucunda, anne duygusal erişilebilirliğiyle psikolojik sağlamlık arasında doğrudan bir ilişki olmadığı, duygu düzenleme aracılığıyla dolaylı bir ilişki olduğu görülmüştür. Özbiler (2020) tarafından yürütülen çalışmada ise beliren yetişkinlikte geçmiş dönemde bireylerin babalarından algıladıkları ebeveyn duygusal erişilebilirlik düzeyinin psikolojik sağlamlığa etkisi ile öznel iyi oluş düzeylerinin de etkilendiği yani psikolojik sağlamlığın bu ilişkide aracı rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır.

İlgili literatür incelendiğinde, psikolojik sağlamlık, stresle başa çıkma ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği kavramlarının araştırmalarda ele alınan başlıca konulardan olduğu görülmüş ancak bu değişkenlerin bir arada incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, stresle başa çıkma stratejileri ve ebeveyn duygusal erişilebilirlik düzeyleri ile ilişkili olduğu ve çalışmanın ergenlik dönemindeki bireyler ile yürütülmesinin psikolojik sağlamlığı destekleyici çalışmaların geliştirilmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Araştırma Problemi

Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyi, stresle başa çıkma stratejileri ve ebeveyn duygusal erişilebilirlik düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Bunun yanı sıra, lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyi, stresle başa çıkma stratejileri ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği düzeylerinin farklı demografik değişkenler açısından da incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu genel amaç doğrultusunda aşağıda belirtilen soruların cevaplanması hedeflenmektedir;

1. Lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile kullandıkları başa çıkma stratejileri ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri; cinsiyet, sınıf düzeyi, algılanan akademik başarı, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, algılanan sosyoekonomik düzey, anne baba birliktelik durumu, anne ve baba çalışma

durumu, anne ve baba tutumu değişkenleri açısından farklılık göstermekte midir?

3. Lise öğrencilerinin başa çıkma stratejileri (aktif, kaçınan, olumsuz başa çıkma); cinsiyet, sınıf düzeyi, algılanan akademik başarı, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, algılanan sosyekonomik düzey, anne baba birliktelik durumu, anne ve baba çalışma durumu, anne ve baba tutumu değişkenleri açısından farklılık göstermekte midir?
4. Lise öğrencilerinin ebeveyn duygusal erişilebilirliği düzeyleri; cinsiyet, sınıf düzeyi, algılanan akademik başarı, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, algılanan sosyekonomik düzey, anne baba birliltelik durumu, anne ve baba çalışma durumu, anne ve baba tutumu değişkenleri açısından farklılık göstermekte midir?

1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Ergenlik döneminde bireyler değişimlerin getirdiği zorluklarla başa çıkmakta, bu süreçte her bireyin zorluklarla başa çıkma stratejilerinde farklılıklar görülmektedir. Bazı bireyler sorunların çözümüne odaklanırken; bazı bireyler sorunun çözümüne odaklanmak yerine kaçınan bir tutum göstermekte, bazı bireyler ise sorunlarına kendileri ya da çevrelerine zarar göstererek çözüm aramaktadır. Bireylerin başa çıkma stratejilerinde görülen bu farklılıklarla ilişkili olan etkenlere hakkında çalışmalar bulunmaktadır. Alanyazın incelendiğinde, gerçekleştirilen araştırmalarda öz yeterlilik, stres düzeyi, bağlanma stilleri gibi pek çok değişkenle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelendiği görülmektedir.

Psikolojik sağlamlık, kişisel bir özellik olmasının yanı sıra dışsal faktörlerin de etkilediği bir özelliktir. Malkoç ve Yalçın tarafından 2015 yılında üniversite düzeyindeki öğrenciler ile gerçekleştirilen çalışmada psikolojik iyi olmanın; psikolojik sağlamlık, stresle başa çıkma ve alınan sosyal destek tarafından yordandığı sonucuna ulaşılmıştır. Amerikan Psikoloji Derneği sözlüğünün psikolojik sağlamlık tanımı incelendiğinde bireylerin zorlu yaşam olaylarına uyum sağlamasında bir çok faktörün etkili olduğu, bunlar arasında dünyaya bakış açısı ve dünyayla kurulan ilişki, sosyal kaynaklara erişim ve başa çıkma stratejilerinin önemli faktörler olarak ele alındığı görülmektedir. (dictionary.apa.org(c), 2021)

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü' nün 11.05.2020 Tarihli ve E.6870761 yazısında 2020-2021 eğitim öğretim yılında okullarda yürütülecek rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetlerinin iki genel hedefinden birinin psikolojik sağlamlık olduğu görülmektedir. (birecikram.meb,2020) Genel hedeflerin önceki eğitim öğretim dönemine ait veriler ve toplumsal ihtiyaçlar doğrultusunda belirlendiği göz önünde bulundurulduğunda psikolojik sağlamlık konusu üzerinde yapılan araştırmalara eğitimde psikolojik hizmetlerin geliştirilmesi kapsamında ihtiyaç olduğu anlaşılmaktadır.

Literatürde yer alan araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda, psikolojik sağlamlığın içsel ve dışsal özelliklerden etkilendiği görülmektedir. Bu araştırma, ergenlik dönemindeki bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyi, başa çıkma stratejileri ve ebeveyn duygusal erişilebilirlik düzeyinin belirlenmesini ve bu değişkenlerin birbirleri ile olan ilişkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Bu araştırmanın verilerinin kullanılması ergenlik dönemindeki bireylerin olumlu başa çıkma stratejileri kullanmalarını arttırma yollarının belirlenmesi, ergenlik dönemindeki bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin arttırılmasına yönelik çalışmalarda yol gösterici olması, ebeveynler ve çocukları arasındaki duygusal açıdan erişilebilirliğin yükseltilmesi konusunda bilinç kazandırılması konusunda kaynak olması açısından öneme sahiptir. Bu araştırma ergenlik dönemindeki bireylerde psikolojik sağlamlık, başa çıkma stratejileri ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği ilişkilerini bir arada inceleyen ilk araştırma olma özelliğine sahiptir.

1.4. SAYILTILAR (VARSAYIMLAR)

Araştırmaya katılan öğrencilerin "Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği" ni, "Ergenler için Başa Çıkma Ölçeği" ni ve "Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği" ni cevaplarken gerçek görüş ve düşüncelerini yansıtmış oldukları varsayılmaktadır.

1.5. SINIRLILIKLAR

Bu çalışma:

1. 2019-2020 eğitim-öğretim yılı ve İstanbul İli Kağıthane İlçesinde uygulamaların yapıldığı lise 9. 10. 11. sınıf öğrencileri ile,

2. Ergenlik döneminde bulunan bireylerin psikolojik sağamlığın belirlenmesi için geliştirilen Ergen Psikolojik Sağlamlık Ölçeği; ergenlerin başa çıkma stratejilerini belirlemeyi amaçlayan Ergenler için Başa Çıkma Ölçeği; anne ve babaların duygusal erişilebilirlik düzeylerini belirlemeyi amaçlayan Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği'nin ölçtüğü nitelikler ile,
3. Analizlerde kullanılan istatistiksel yöntemlerle sınırlıdır.

1.6. TANIMLAR

Psikolojik Sağlamlık: Psikolojik sağlamlık, insanın sıkıntı, zorluk, travma, devam eden önemli stres faktörlerine uyum sağlama yeteneğidir (Newman, 2005)

Stresle başa çıkma: Bireylerin çevrelerindeki dış ve iç kaynaklı çatışmaları kontrol etmek, tolere etmek veya azaltmak amacıyla kullandığı bilişsel ve davranışsal çabalardır (Folkman ve Lazarus, 1980).

Duygusal Erişilebilirlik: Bireyin bir başkasının ihtiyaç ve hedeflerine karşı duygusal açıdan duyarlı olmasıdır ve buradaki önemli nokta bireyin sadece sıkıntıya yanıt vermek yerine çok çeşitli duygulara karşı duyarlılığıdır (Biringen, Derscheid, Vliegen vd.,2014; Emde, 2012).

BÖLÜM II : ALANYAZIN VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde psikolojik sağlamlık, başa çıkma becerileri ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği kavramları hakkında teorik açıklamalar ile belirtilen konularda yurt içinde ve yurt dışında literatürde yer alan çalışmalar sunulmuştur.

2.1. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Psikoloji bilimi insan ve hayvan davranışlarını anlamaya yönelik çabaların tümü olmakla birlikte, geçen yıllar içinde dönüşüm göstermekte ve insana yönelik yaklaşımlarda da değişip dönüşmektedir. Geleneksel psikoloji bireylerin güçlü özelliklerine değil, zayıf yanlarının tespit edilmesine odaklanmaktadır (Ekşi, Özkapu ve Ümmet,2019). İnsana yönelik bu algı son yıllarda eleştirilmeye başlanmış ve bu durum psikoloji biliminde bazı değişimleri beraberinde getirerek, yaşamnın anlamı ve verimliliği ve bireyin potansiyelinin ortaya çıkarılması gibi iki temel amaç psikolojinin ilgi alanı olmaya başlanmıştır (Aydın,Yılmaz ve Altınkurt,2013).

Pozitif psikoloji kavramı, ikinci dünya savaşının ardından yaşanan hasarların tamirinde geleneksel psikolojinin yetersiz kalması sebebiyle ortaya çıkmış bir akımdır ve bu akımın öncüsünün Martin Seligman olduğu kabul edilir. (Çınar,2011) Pozitif psikoloji, bireylerin zayıf ve güçsüz yönleri yerine güçlü yönleri üzerinde ve problem yerine çözüm güçleri üzerinde durulan bir psikoloji yaklaşımıdır ve Dünya Sağlık Örgütü'nün sağlıklı insan tanımına uyumlu yani bireyin hastalığını veya rahatsızlığını geçirilmesi değil bunu yanı sıra gelişimi ve iyilik hali üzerinde durularak yaşam kalitesinin arttırılmasına odaklanılmaktadır (Demir ve Türk,2020). Pozitif psikolojinin amacı bireyin bütün olarak gelişmesi, potansiyelini, başarılı olduğu ve güçlü yanlarını keşfetmesidir (Ekşi, Özkapu ve Ümmet,2019). Seligman ve Csikszentmihalyi'e (2000) göre pozitif psikoloji; bireylerin olumlu yanlarını keşfedip geliştirebilmesini ve bunun sonucunda psikolojik sağlıklarının korunmasını odak alan bir disiplindir.

Psikolojik sağlamlık kavramı pozitif psikoloji yaklaşımın odaklandığı kavramlardan bir tanesidir (Yazıcı Çelebi,2020). Psikolojik sağlamlık temelde zorluklar ile mücadelede bireyin güçlü kalmasını sağlayan bir kişilik özelliği olarak tanımlanabilse de, bir çok araştırmacı kavram ile ilgili kendi tanımlarını ortaya koymuştur. Amerikan Psikoloji Derneği sözlüğüne göre psikolojik sağlamlık, zor ve

zorlayıcı yaşam olaylarına özellikle düşünsel, duygusal ve davranışsal esneklik yoluyla başarılı şekilde uyum sağlama sürecini ve sonucunu ifade etmektedir (dictionary.apa.org(c), 2021). Öz ve Yılmaz (2009) psikolojik sağlamlığı, bireyin zorlu yaşam koşullarına karşın, uyum sağlama ve bu zorlukların başarılı şekilde üstesinden gelmeleri olarak tanımlamıştır. Psikolojik sağlamlık bireylerin stres sebebiyle yaşadıkları olumsuz etkileri ve gerginliği önleyen kişilik özelliklerinden biridir. Bu açıdan bakıldığında, yüksek psikolojik sağlamlığa sahip bireyler, günlük yaşamdaki işlerine bağlanmakta, yaşamlarının kontrolünü sağlamakta daha başarılı olan ve yaşamın getirdiği değişimleri gelişimleri için fırsat olarak gören bireylerdir (Sarıkaya,2015). Campbell-Sills, Cohan, Stein'e göre (2006) psikolojik sağlamlık, kişilerin olumsuz yaşam deneyimleri ile başa çıkmada başarılı olmasını sağlayan, mizaç gibi kişiye ait özelliklerin yanında problem çözme becerileri gibi yetenekleri de içermekte olan birçok farklı açıdan değerlendirilebilecek bir kavram olarak açıklanabilmektedir.

Masten, Cutuli, Herbers ve Reed'e (2009) göre psikolojik sağlamlık kavramından bahsedebilmek için; (a) kişinin uyum göstermesi ve gelişmesi (b) bu süreçte kişinin uyum sağlama sürecini tehdit eden geçmiş yada güncel olumsuz bir deneyiminin bulunması olmak üzere iki temel durum gereklidir.

Psikolojik sağlamlık hakkında yapılan araştırmalar incelendiğinde pek çok araştırmacı tarafından yapılmış farklı tanımlara ulaşılabilmektedir. Masten ve Gewirtz (2006) psikolojik sağlamlık kavramının, Latince "resilire" kökünden türediğini ve zorluklara rağmen olumlu uyum sağlama anlamına geldiğini ifade etmiştir. İlgili literatür incelendiğinde, resilience sözcüğünün Türkçe araştırmalarda psikolojik sağlamlık, kendini toparlama gücü, psikolojik dayanıklılık, yılmazlık kavramlarıyla da ifade edildiği görülmüştür (Terzi,2008a; Terzi,2008b; Kırımoğlu, Yıldırım ve Temiz,2010; Çelik,2013; Özer ve Deniz,2014; Çetinkaya ve Bulut,2019; Ekşi, Yücel, Yaman vd.,2020).

Işık'ın (2016) yaptığı alanyazın incelemesine göre, resilience kavramının çalışıldığı lisansüstü tezlerden, %1,78' i psikolojik güçlendirme kavramını, %5,35' i kendini toparlama gücü kavramını, %26,78' i yılmazlık kavramını, %28,57' si psikolojik dayanıklılık kavramını, %37,50' si piskolojik sağlamlık kavramını resilience kavramının Türkçe karşılığı olarak kullanmıştır. Işık (2016) tarafından

yapılan araştırmaya göre dergilerde yer alan araştırmalardan ise %38,09' u psikolojik sağlamlık ve yılmazlık kavramlarını, %14,28' i psikolojik dayanıklılık kavramını, %9,52'si kendini toparlama gücünü resilience kavramının Türkçe karşılığı olarak kullanmıştır.

Ülker Tümlü ve Recepoğlu (2013), psikolojik sağlamlık kavramını zorlu deneyimler sonrası yeniden ayağa kalkabilme ve toparlanma becerisi olarak tanımlamaktadır. Psikolojik sağlamlık kavramı, bireyin deneyimlediği travmatik bir olay, tehdit durumu yada bireyin ailesinden veya ilişkilerinden kaynaklı problemler, iş ve para kaynaklı sıkıntılar veya önemli sağlık problemleri gibi bireyin stres seviyesini yükseltecek durumlara karşı uyum sağlama süreci olarak görülmektedir (Karademir ve Açak, 2019). Murphy'e (1987) göre psikolojik sağlamlık kavramı genel olarak bireylerin stresle nasıl baş ettiklerini ve travmadan nasıl kurtulduklarını veya iyileştiklerini açıklayabilmekte önemli bir yere sahiptir. Psikolojik sağlamlık, olumlu baş etme yollarının sonucu olan uyum ve yeterlik, geleceğe yönelik düşünme ve umutlu olma gibi pozitif kavramlarla ilişkilidir.

Psikolojik sağlamlık, bireyin stresli bir yaşam deneyimine karşı direnç kaynağı olan kişilik özelliği olarak da ifade edilmektedir (Terzi, 2008b). Psikolojik sağlamlığı daha yüksek olan bireylerin özgüven düzeylerinin, geleceğe yönelik iyimser tutumlarının ve çalışma hayatlarındaki başarılarının daha yüksek olacağı düşünülmektedir (Üzüm ve Şenol, 2019).

Bir çocuğun psikolojik sağlamlığının yüksek olması kastedildiğinde, bu çocuğun karakter yapısının temeli hakkında şu gibi kriterler aracılığıyla teşhise benzer bir sonuca varılır; (a) çocuk yaşı ve içinde yaşadığı kültür için önemli olan gelişim görevlerinde oldukça iyidir ve (b) çocuk yaşamında olağanüstü zorlukları deneyimlemiştir. (Masten vd., 1999)

Psikolojik sağlamlık kavramının anlaşılması, olumsuz yaşam deneyimleri bulunan çocuklar ve ergenlerin yaşadıkları zorluklara rağmen başarılarının ve psikolojik sağlıklarının devamlılığını nasıl sağladıklarını anlayabilmek ve bu gibi risklere sahip diğer çocukları ve ergenleri korumak amacıyla gerçekleştirilecek önleyici çalışmalar geliştirebilmek konusunda yol gösterecektir. Bu sebeple, psikolojik sağlamlık önleyici çalışmalar kapsamında da üzerinde araştırma yapılması önemli konulardan biri haline gelmiştir (Gizir, 2007). Psikolojik sağlamlığın çevresel

etkilerin de göz önünde bulundurularak ölçülmesi ve farklı boyutlarıyla ele alınması oldukça önemlidir. Bireyin psikolojik sağlığını kazanması ve sürdürmesinde merkezde olan faktörlerin belirlenmesinde psikolojik sağlamlık kavramı öneme sahiptir. Bunun yanı sıra, bireye stresli durumlara katlanabilme alanında yetenek sağlayan psikolojik sağlamlık zorlu işler için personel seçimi konusunda önemli bir faktör olabilmektedir (Çetin ve Basım,2011). Psikolojik sağlamlık faktörü bireyin özel hayatının ve iş veya okul başarısının kazanılması ve devam ettirilmesi için ihtiyaç duyulan bir özelliktir. Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan birey bir konuda mücadele etmekten kaçınmaz sonuca ulaşabilmek için gerekli çabayı gösterir (Kavi ve Karakale,2018).

Yoğun ekonomik problemler, şiddete maruz kalma, ihmal istismara maruz kalma, bakım ihtiyaçlarını sağlayan ebeveynden ayrılma, yakınlarından birini kaybetme gibi risk faktörleri bulunan çocuklar arasında antisosyal davranışlar gösterenlerin oranının yüksek olduğu ancak bunun yanı sıra normal yaşamlarına devam edenlerinde azımsanmayacak kadar olduğu sosyal bilim alanında çalışan araştırmacıların dikkatini çekmiştir. (Terzi,2007) Fergus ve Zimmerman'a (2005) göre, psikolojik sağlamlık teorisi bir çok risk faktörüyle karşılaşan ergenlerin neden olumsuz sağlıksal ya da sosyal sonuçlar geliştirmediğinin ve sağlıklı büyüdüklerinin anlaşımasını sağlayan bir çerçeve sunmaktadır.

Ergenlik dönemindeki bireyler değişimlerin yoğun yaşandığı bir gelişim döneminin içinde bulunmaları sebebiyle, fiziksel ruhsal değişimler gibi içerden ve okul, aile, çalışma ortamı gibi dışardan kaynaklanan sorunlarla başa çıkmak zorundadırlar (Aspb,2014). Bu sebeple, ergenlik dönemi bireylerin psikolojik olarak hassas olduğu, ruhsal ve davrarnışsal problemlere sahip olma eğiliminin yükseldiği bir dönem olması sebebiyle, psikolojik sağlamlığın da önemli hale geldiği bir gelişim dönemdir. (Işık ve Çelik, 2019).

2.1.1. Psikolojik Sağlamlık İle İlgili Yaklaşımlar

Psikolojik sağlamlık kavramının açıklanmasında farklı yaklaşımlar bulunmaktadır. Masten, Morison, Pellegrini ve Teliegen'e (1990) göre psikolojik sağlamlık kavramı olumsuz durumlara rağmen bunları aşabilme yetenekleri, olumsuz durumlara daha çabuk uyum gösterebilme becerileri, olumsuz durumları atlatabilmek

konusunda etkili olan bireysel özellikler olmak üzere üç temel beceri altında incelenebilmektedir.

Masten ve diğerleri (2009) psikolojik sağlamlık kavramını değişken ve birey odaklı yaklaşımla açıklamıştır. Değişken odaklı yaklaşım; bireyin sahip olduğu kişisel özellikleri yaşadığı olumsuz olaylar karşısında kullanırken verdiği tepkileri inceleyerek uyum sürecinin hızlanmasıyla olayın negatif etkilerinin azaltılması ve birey için koruyucu faktörlerin belirlenmesine yönelik bir yaklaşımdır. Değişken odaklı yaklaşımlar uyumda etkili olan koruyucu faktörler ve koruyucu etkiler üzerine odaklanır. Birey odaklı yaklaşım, zorlayıcı durumlarla baş edebilen ve baş edemeyen bireyler arasındaki farkları ve bu durumun sebeplerini analiz etmeyi hedefler. (Masten vd., 2009)

Maddi (1999) tarafından yapılan araştırmada, katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile bağlanma, kontrol ve meydan okuma düzeyleri ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmış ve bu kavramlardan b*ağlanma,* bireyin aktif olarak yaşama dahil olması aracılığıyla gerçekleşen bir amaç ve anlam duygusu; *kontrol,* zorlu yaşam olayları ile karşılaşıldığında olumsuz duygulara sahip olmak yerine bu zorlu durumu değiştirebileceğine inanma ve buna yönelik davranışlar gerçekleştirme eğilimi; *meydan okuma* ise, bireyin gerçekleşen değişimlerin yaşamın bir parçası olduğunu kabul ederek ve bir tehdit olarak değil gelişimi için bir fırsat olduğu yönündeki inancı olarak açıklanmıştır. (Akt. Maddi, Harvey, Khoshaba vd., 2006) Lambert, Lamber ve Yamase ‘e (2003) göre bağlanma, kontrol ve meydan okuma boyutları, bireyin deneyimlediği duruma yönelik algısını değiştiren ve stresin yarattığı etkiyi ılımlılaştıran bir güce sahiptir ve bireyin durum hakkındaki bilişsel değerlendirmelerini ve başa çıkma yollarını etkileyerek zorlayıcı deneyimlerin birey üzerindeki olumsuz etkisini azaltır.

Ahern, Kiehl, Sole ve Byers (2006) tarafından yapılan araştırmada, psikolojik sağlamlığın ölçümünde kullanılan ölçme araçları incelenmiş, tüm çalışmaların farklı bakış açılarıyla konuyu ele aldıkları görülmüştür. Baruth ve Carroll (2002) tarafıından geliştirilen Baruth Koruyucu Faktörler Envanteri (Baruth Protective Factors Inventory) incelendiğinde ölçeğin uyumlu kişilik, destekleyici çevre, daha düşük stres kaynakları ve dengeleyici deneyimler olmak üzere dört temel koruyucu faktöre odaklanmakta; Connor–Davidson Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (2003) (Connor–Davidson Resilience Scale) ise psikolojik dayanıklılık sürecini değil bireyin

stresle başarılı şekilde baş etme yeteneğini ele almakta ve özellikle stres, baş etme, uyum sağlama kavramlarına odaklanmakta; Friborg, Barlaug, Martinussen, Rosenvinge ve Hjemdal (2005) tarafından geliştirilen Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Resilience Scale for Adults) sağlıklı uyum sağlama için gerekli koruyucu kaynakların neler olduğunu belirlemeyi amaçlamakta, uyum sağlama ve tutarlılık kavramları üzerinde durmakta; Oshio, Kaneko, Nagamine ve Nakaya (2003) tarafından geliştirilen Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Adolescent Resilience Scale) ergenlik dönemindeki bireylerin psikolojik sağlamlığını ölçmek amacıyla hazırlanmış ve sikolojik sağlamlığa sahip bireylerin psikolojik özelikleri üzerinde ve yenilik arayışı, duygusal düzenleme, olumlu gelecek algısı ve uyum sağlama kavramları üzerinde durmakta,; Sinclair ve Wallston (2004) tarafından geliştirilen Kısa Psikolojik Dayanıklılık Baş Etme Ölçeği (Brief Resilient Coping Scale) başarılı şekilde uyum göstereren bireylerin stresle baş etmede sahip oldukları eğilimleri ölçmek için hazırlanmış ve güçlü baş etme davranışlarının hangileri olduğunu bulmayı hedeflemekte; Wagnild ve Young (1993) tarafından geliştirilen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Resilience Scale) ise psikolojik sağlamlık kavramını kişisel uyum ile ilişki olan pozitif bir kişilik özelliği olarak ele almakta, bireyin benlik ve yaşam ile ilgili yeterlilik ve kabulü üzerinde durmaktadır. Ölçeklerin incelenmesi neticesinde alanyazında psikolojik sağlamlık kavramının açıklanmasında giderek daha çevresel odaklı görüşlerin hakim olduğu görülmektedir (Basım ve Çetin,2011)

Çetin ve Basım'a (2011) göre psikolojik sağlamlık kavramının açıklanmasında etkili olan faktörlerin üç genel kategori halinde toplanabildiğini belirtmiş ve bu üç kategoriyi; aile uyumu ve desteği, kişisel yapısal özellikler ve dışsal destek sistemleri olarak sıralamıştır.

İlgili literatür incelendiğinde psikolojik sağlamlık kavramının açıklanmasında bir çok farklı faktörün sıralandığı görülmektedir. Haase (2004) tarafından yürütülen çalışmada psikolojik sağlamlık kavramını açıklarken temel faktörler, kavramlar ve bileşenleri geniş kapsamda incelemiş ve ergen psikolojik sağlamlık modeli ortaya çıkmıştır.

Ergen psikolojik sağlamlık modeli (The Adolescent Resilience Model) kaynağını iki temel felsefi bakış açısından almaktadır; (a) yaşam boyu gelişim ve (b) anlam temelli modeller. Weekes'e (1991) göre yaşam boyu gelişim bakış açısı,

ergenlik dönemindeki bireylerin sağlık ve hastalığa tepkisinin nitel ve nicel yönlerinin yanı sıra, gelişim üzerindeki tarihi ve modern etkileri de takip etmektedir. İkinci felsefi bakış açısı ise, anlam temelli modellerdir. Anlam temelli modeller anlamlar, deneyimler, örüntüler ve hastalık deneyimleri ve hastaların kendi durumları hakkındaki bakış açıları, inançlar, özerklik, kararlar ve diğerleri ile ilişkilere odaklanmaktadır. (Haase, 2004)

Haase (2004) ergen psikolojik sağlamlık modelinde faktör, kavram ve bileşenlerden oluşan bir sınıflandırma oluşturmuştur. Bu modele göre, hastalık ile ilişkili riskler, aile koruyuculuğu, sosyal koruyuculuk, bireysel risk, bireysel koruyucular, çıktılar olmak üzere altı tip faktör belirlemiştir. Faktörler, kavramlar ve bileşenler tablosu Tablo 1.'de sunulmuştur.

Hastalık ile ilişkili riskler: Haase'e (2004) göre, hastalık ile ilişkili riskler iki kavramı kapsamaktadır. Bunlar hastalık ile ilgili belirsizlikler ve hastalık ve semptomlar ile ilgili sıkıntılardır. Belirsizlikler, eğer hasta hastalığı ile ilgili yeterli bilgiye ulaşamıyorsa, tedavi tuhaf, bilinmeyen veya alışılmışın dışındaysa daha sık görülür. Bu belirsizlik bireyin umut, sosyal destek, iyi olma ve psikolojik sağlamlık düzeylerini olumsuz etkiler. Hastalığın kendisi ya da tedavisinden kaynaklı ağrı, stres, yorgunluk gibi semptomlar ve sıkıntılar da hastalık ile ilişkili risk bileşenlerindendir.

Aile koruyuculuğu: Haase'e (2004) göre, aile koruyuculuğu aile atmosferi ve aile desteği/kaynaklar olmak üzere iki kavram etrafında şekillenir. Aile bireyin psikososyal alanda yaşadığı zorluklarla başa çıkmasında destek alabileceği en önemli kaynaklardandır. Aile atmosferi, uyum, bağlılık, iletişim gibi kavramları içine almaktadır.Aile desteği ve kaynaklar ise belirli bir zamanda aile ile iletişim halinde olan ve aileye bir kriz anında destek sağlayan kişileri içerir (Haase,2004).

Sosyal koruyuculuk: Sosyal koruyuculuk sosyal bütünleşme ve sağlık hizmeti kaynakları olmak üzere iki kavram içerir. Sosyal bütünleşme ergenlik dönemindeki bireyin akranlarıyla ve okul arkadaşlarıyla ilişkilerini sürdürebilmesidir. Bu sayede birey benzer ya da aynı sağlık sorunlarına sahip diğer bireylerle ve sağlık hizmeti kaynakları ve sağlayıcılarıyla sosyal ilişkilerini geliştirebilmektedir (Haase,2004).

Bireysel Risk: Bireysel risk faktörü, savunan başa çıkma kavramını içermektedir. Durumsal, çevresel ve kişisel faktörler bireyin sorunlarla başa çıkma

yolu seçmesinde önemli etkenlerdendir. Savunan başa çıkma yolları çocuğunlukla olumsuz duygular, stresli düşünceler içermektedir. Bu gibi düşünceler bireyin psikolojik sağlamlık düzeyini de olumsuz etkilemektedir (Haase,2004).

Bireysel Koruyucular: Bireysel koruyucular (a) pozitif başa çıkma ve (b) türetilmiş anlam kavramlarını içermektedir. Pozitif başa çıkma yollarını kullanan birey sorunlara olumlu şekilde yaklaşır ve sorunlarıyla yüzleşerek çözmeye odaklanır. Bu davranışlar bireyde öz saygı ve kendini aşma hislerini arttırır ve psikolojik sağlamlığı olumlu yönde etkiler (Haase,2004). Bireylerin olaylara karşı umutlu ve manevi olarak bakmasıyla, olaylara yaklaşım ve onlardan çıkardıkları anlamlar da etkilenmektedir.

Sonuçlar: Tüm faktörlerin sonucunda ortaya iki temel kavram çıkmaktadır: (a) Psikolojik sağlamlık, (b) Yaşam kalitesi. Psikolojik sağlamlık, özgüven kendini aşma ve özsaygı kavramlarını içermektedir. Bireyin kendine yönelik olumlu duygulara sahip olması psikolojik sağlamlık düzeyini de olumlu yönde etkilemektedir. Yaşam kalitesi bireyin genel anlamda iyi hissetmesini anlatmaktadır.(Haase, 2004)

Tablo 2.1. Ergen Psikolojik Dayanıklılık Modeli Faktör Tipleri, Kavramlar ve Bileşenler (Haase,2004)

Faktör Tipi	Kavram	Bileşenler
Hastalık ile ilişkili riskler	1. Hastalık ile ilgili belirsizlikler	Hastalık ile ilgili belirsizlik ve karmaşıklık algısı
	2. Hastalık ve semptom ile ilgili sıkıntılar	Semptomlardan kaynaklı sıkıntı
		Hastalığın ciddiyeti
Aile koruyuculuğu	3. Aile Atmosferi	Uyum ve Bağlılık
		Ebeveynle ergen arası iletişim
		Algılanan Aile Desteği
	4. Aile desteği/kaynaklar	Aile ağı
		Sosyoekonomik değişkenler
Sosyal koruyuculuk	5. Sosyal bütünleşme	Algılanan arkadaş sosyal desteği
		Aynı ya da benzer durumdaki diğer kişilerin etkileri
		Hastalığın açığa çıkmasına karşı tutumlar
	6. Sağlık hizmeti kaynakları	Sağlık hizmeti sağlayıcılarından algılanan destek
		Ergen destek programına katılım ve memnuniyet
Bireysel Risk	7. Savunan başa çıkma	Baştan savan,duygusal, her şeyi kadere bırakan başa çıkma
Bireysel Koruyucular	8. Pozitif başa çıkma	Yüzleşen,olumlu,destekleyici başa çıkma
	9. Türetilmiş Anlam	Umut
		Manevi bakış açısı
Sonuçlar	10. Psikolojik Sağlamlık	Özgüven/ustalık
		Kendini Aşma
		Özsaygı
	11. Yaşam Kalitesi	İyi olma hissi

2.1.2 Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik sağlamlık genel bir kavram olmakla birlikte bir çok faktör ile ilişkilidir. Psikolojik sağlamlık kavramı, bireylerin yaşayabileceği psikolojik problemler açısından önemli riskleri içermesinin yanı sıra aynı zamanda koruyucu faktörler içermesi ile iyi bir sonuç olarak da nitelendirilebilmektedir. İyi sonuçlara katkı sağlayabilen bu koruyucu faktörler, olumlu süreç ve mekanizmalar da psikolojik sağlamlık olarak görülmektedir. (Masten, Cutuli, Herbers ve Reed, 2002)

Öz ve Yılmaz (2009) psikolojik sağlamlığın, psikolojik sağlıkta önemli bir yeri olduğunu ifade etmiştir. Psikolojik sağlamlık düzeyinin arttırılmasında da risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin belirlenmesi üzerinde durarak, psikolojik sağlamlığın geliştirilmesi için, bireyin hayatında koruyucu faktörlerin bulunmasının

ve yüz yüze olduğu risk faktörlerinin etkilerinin azaltılması veya yok edilmesinin önemli olduğunu ifade etmiştir.

Murray (2003) hassasiyet kavramı ile bireyin uygun olmayan sonuçlarla karşı karşıya kalma ihtimalini arttıran biyolojik, çevresel, psikososyal tehlikeler gibi risk faktörlerine karşı duyarlı olmasını ifade etmektedir. Murray (2003) tarafından yapılan araştırmada psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörler hakkında ilgili literatür incelenmiştir. Murray psikolojik sağlamlığı etkileyen risk faktörleri, koruyucu faktörler ve uygulamaya yönelik ön çıkarımları; bireysel, ailesel, okul ile ilişkili, toplumsal olmak üzere dört bölümde incelenmiştir. Murray (2003) tarafından geliştirilen bu modelde farklı kaynaklarla ilişki risk ve koruyucu faktörlerin uzun süreli sonuçlarının keşfedilmesi için bir çerçeve sunulmaktadır.

Murray (2003) bireysel özellikler anlamında yüksek oranda yetersizliğe sahip gençlerin psikolojik sağlamlık düzeyini olumlu etkileyebilecek yetenekleri ve yeterlilikleri olabileceğini; psikolojik sağlamlık hakkında yapılan araştırmaların, ebeveynler ve ailenin bireyin uyumunu olumlu etkilediğini gösterdiklerini; okulun çocuklar ve gençler üzerinde şefkatli öğretmen öğrenci ilişkileri, özerklik ve sosyal becerilerin geliştirilmesi gibi katkılar sunduğunu; toplumsal gruplar ve sosyal etkinliklere katılmanın yetersizliklere sahip bireyler için önemli gelişmeler sunduğunu ifade etmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen verilerin özeti Tablo 2.2' de sunulmuştur.

Tablo 2.2. Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler (Murray,2003)

Kaynak	Risk Faktörleri	Koruyucu Faktörler	Uygulamaya Yönelik Ön Çıkarımlar
Bireysel	• Cinsiyet • Irk • Hastalık Geçmişi • Düşük Akademik Beceri • Düşük Okul Devamı Düşük Zeka • Düşük Özerklik • Düşük Problem Çözme Becerileri • Duygusal Problemler	• Olumlu Mizaç • Yüksek Öz Saygı • Orta/Yüksek Zeka • İçsel Kontrol Odağı ve Yüksek Özerklik • Güçlü Akademik Beceriler • Orta/Yüksek Zeka • Güçlü Sosyal Problem Çözme Yeteneği • Olumlu Gelecek Algısı	• Özgür İradeyi Destekleme • ÖzSsaygıyı Yükseltme • Sosyal Bilişsel Problem Çözme Becerileri • Akademik Becerileri • Destekleme&Bilişsel Yeterlilikler
Aile	• Düşük Sosyoekonomik Seviye • Tutarsız, sert ve düzensiz ebeveynlik • Aile birliği • Ailenin Akıl Sağlığı Geçmişi • Çocuğa Geçmiş Dönemdeki Kötü Davramışlar	• Güvenli bağlanma ilişkisi • Sıcak ilişkilere sahip ama talep eden ebeveyn • Aile birliği • Ebeveynin Eğitim Düzeyi • Ebeveynin Çalışma Durumu • Çocuk ile ilgili yüksek beklentiler	• Güçlü ail eve okul ilişkileri kurmak ve yetkin ebeveynlik uygulamaları geliştirme • Ebeveynlere çocuklarının akademik işleri, hedef belirlemeleri ve davranış yönetimi konusunda desteklemeleri konusunda özel stratejiler sunma • Ebeveyn eğitim programları başlatma
Okul	• Eğitim Kalitesinde Düşüklük • Okul Aktivitelerine Katılma İmkanlarının Düşüklüğü • Okula bağlanma düzeyinin düşüklüğü • Tehlikeli veya Güvensiz Okul Çevresi • Zayıf Akran İlişkileri • Okul Bırakma	• Olumlu Destekçi Öğretmen Öğrenci İlişkisi • Akademik, Sosyal ve Duygusal Yetkinlik Yetkinlik Hakkında Net Bakış • Özgür İrade Geliştirme ve İçsel Kontrol • Tutarlı Okul Ev İletişimi • Tutarlı ve İyi Tasarlanmış Geçiş Planı	• Öğrencilerle buluşmalar yapma ve olumlu ilişkiler kurma • Araştırma odaklı eğitim uygulamaları ve güçlü akademik beceriler kurmaya odaklanma • Hedef Belirleme, Gerçekleştirme ve Değerlendirme Konusunda Öğrencileri Eğitme • Öğrencilere Ustalık Deneyimleri Konusunda İmkanlar Sunmak • Sosyal Duygusal Öğrenme Müfredatı ve Sosyal Problem Çözme Becerileri • Öğrencinin Ailesiyle Düzenli Olarak Görüşülerek Ortak Hedfler ve Aktiviteler Geliştirme • Gerçekçi ve Uygun Geçiş İçin Plan Tasarlama
Toplum	• Toplum İçi Etkinliklere katılma Fırsatlarının Az Olması • Geçerli İş İmkanı ve Seçeneğin Az Sayıda Bulunması • Anlamlı İlişkiler Kurmak ve Sürdürmek İçin Az Sayıda İmkan Bulunması • Suç, Şiddet, Yoksulluk OranınınYüksekliği	• Ulaşılabilir Toplum İçi Etkinliklerin Bulunması • Lise sürecinde İş İmkanlarının Bulunması • Topluluk İçinde Bir Danışman ya da Rol Modele Ulaşma İmkanı	• Gençlerin katılımını desteklemek için etkinlik listesi oluşturma • Öğrencilerin Toplumda Geçerli İş İmkanlarını Tanıma ve Bu İşlere Erişme Konusunda Destekleme • Toplumdaki Bireyler, Üniversite Öğrencilerine ve Öğretmenlere İşe Alma Konusu Hakkında Rehberlik Programı Başlatma

2.1.2.1. Risk Faktörleri

Risk kavramı, psikolojik sağlamlık kavramının açıklanmasında önemli bir role sahiptir. Psikolojik sağlamlık kavramı hakkında yapılmış tanımlar incelendiğinde tehdit, zorlanma, zorlayıcı değişimler, kayıplar, önemli hastalıklar gibi birey için riskli durumların bulunması halinde anlaşılan bir kişilik özelliği olduğu görülmektedir. Masten ve diğerlerine (2002) göre; psikolojik sağlamlık kavramından birey bir tür zorlayıcı durum, tehdit yani riskli bir yaşam deneyimi yaşadığında bahsedilebilmektedir. Belirli bir riskin bulunmaması durumunda bireylere, "yeterli/yetkin", "uyumlu", "normal" denilmektedir ancak burada psikolojik sağlamlık olgusundan bahsedilememektedir (Gizir,2007).

Richman ve Fraser (2001) risk kavramını bir genç veya çocuğun hayatında negatif sonuçlara sebep olabilecek bir veya daha fazla faktör bulunması olarak tanımlamışlar ve risk faktörlerinin biyolojik, sosyal yada ikisinin birleşimi olan biyososyal kaynaklara sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Bireysel risk faktörlerinin biyolojik özellikler ve kişilik özelliklerini içerdiğini; ebeveyn kaybı, suç oranı yüksek bir muhitte yaşamın ise çevresel risk faktörleri kapsamında değerlendirilebileceğini belirtmişlerdir. Richman ve Fraser risk faktörlerini spesifik ve spesifik olmayan risk faktörleri ve birikmiş risk faktörleri olamak üzere iki başlık altında incelemiştir. Ayrımcılığa uğrama, okul başarısızlığı gibi spesifik olmayan risk faktörleri negatif sonuçla doğrudan ilişkili değildir ancak alkolik anne babaya sahip olmanın alkol problemine sahip olma üzerindeki etkileri örneğinde görülebileceği gibi spesifik risk faktörleri sonuçla doğrudan ilişkilidir. Birikimli risk faktörleri, negatif sonuçların tek bir risk faktörünün açıklanamadığı durumlarda kullanılmaktadır. Birikimli risk faktörleri risk faktörlerinin etkileşimi sonucunda oluşmaktadır.

Gizir (2007) psikolojik sağlamlık araştırmalarında yer alan ve çocuk ve gençleri konu alan riskleri (a) bireysel risk faktörleri, (b) ailesel risk faktörleri ve (c) çevresel risk faktörleri olarak üç kategori halinde sıralamıştır. Gizir (2007) tarafından yapılan metanaliz çalışmasına göre, bireysel risk faktörleri; *erken doğum* (Bradley vd., 1994), *olumsuz yaşam olayları* (Masten, Morison, Pellegrini ve Telliegen, 1990; Tiet, Bird, Davies vd., 1998; Masten, Hubbard, Gest vd., 1999), *kronik hastalıklar* (McCubbin, Balling, Possin, Frierdich ve Bryne, 2002; Nakashima ve Canda, 2005), ailesel risk faktörleri; *ebeveynlerin hastalığı ya da psikopatolojisi* (Kumpfer ve

Barye, 2004; Pilowsky, Zybert ve Vlahov, 2004; Pölkki, Ervast ve Huuponen, 2004), *ebeveynlerin ayrılması, boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn ile birlikte yaşamak* (Lin, Sandler, Ayers, Wolchik ve Luecken, 2004; Tebes, Irish, Vasquez ve Perkins, 2004; Chen ve George, 2005; Greeff ve Ritman, 2005), *ergenlik döneminde anne olma* (Werner ve Smith, 1982), çevresel risk faktörleri; *düşük sosyo-ekonomik düzey, ekonomik zorluklar ve yoksulluk* (Werner ve Smith, 1982, 1992, 2001; Buckner, Mezzacappa ve Beardslee, 2003; Schoon, Parsons ve Sacker, 2004), *çocuk ihmali ve istismarı* (Flores, Rogosch ve Cicchetti, 2004; Wilcox, Richards ve O'Keeffe, 2004; Lansford vd., 2006), *savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar* (Goodman, 2004; Agabi ve Wilson, 2005), *toplumsal şiddet ve ailevi felaketler* (Criss, Pettit, Bates, Dodge ve Lapp, 2002; O'Donnell, SchwabSton ve Muyeed, 2002) ve *evsizlik* (Reed-Victor, 2000; Reed-Victor ve Stronge, 2002) olarak sıralanabilir.

Işık (2016) tarafından yapılan alanyazın incelemesinde, psikolojik sağlamlık konusunda yapılan araştırmaların risk faktörü olarak yoksulluk, ihmal/istismar, özel eğitime gereksinim duyma, deprem, parçalanmış aile, madde kullanımı fiziksel/ruhsal hastalığa sahip olma, akademik başarısızlık, kayıp/ölüm, yalnızlık kavramlarını ele aldığı sonucuna ulaşılmıştır.

2.1.2.2. Koruyucu Faktörler

Psikolojik sağlamlık pek çok değişkenden etkilenen çok yönlü bir kişilik özelliğidir. Ahern, Kiehl, Sole ve Byers (2006) psikolojik sağlamlığı ölçen mevcut ölçekleri (Baruth Koruyucu Faktörler Envanteri, Connor–Davidson Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Kısa Psikolojik Dayanıklılık Baş Etme Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği) incelemeleri sonucunda ölçeklerin bireylerin psikolojik sağlamlığını, destekleyici koruyucu faktörler, stresle başarılı şekilde başa çıkma, sağlık ile ilgili koruyucu faktörler, kendini toparlama davranışları, uyumu yükselten pozitif kişilik özellikleri olmak üzere beş temel faktöre dayanarak ölçtüklerini ortaya koymuşlardır.

Werner'e (2005) göre psikolojik sağlamlık birey, toplum ve aile temelli üç koruyucu faktöre bağlı olarak şekillenmektedir. *Bireysel koruyucu faktörler* bireyin bebeklik dönemi itibariyle gösterdiği aktif, etkin, ılımlı karakteristik davranışlar ile kendini göstermektedir. Bu çocuklar kendileri yapabilecekleri konusunda inançlıdır

ve bir zorluk anından kendine yardım davranışları gelişmiştir. *Ailesel koruyucu faktörler* ise çocuğun değişimlerle başa çıkmasında ihtiyaçlarına duyarlı bir kişiyle bağ kurmuş olması önemlidir. *Toplumsal koruyucu faktörler* gencin içinde bulunduğu toplumda yer alan akranları ya da kendinden büyük bireyleri içermektedir. Bu bireyler gencin zor durumlarda danıştığı kişilerdir.

Werner (2012) tarafından yapılmış bir araştırmada birincil bakım sağlayan kişi ve çocuk arasındaki bağ, annenin akıl sağlığı, ikinci bir bakım sağlayan, toplumdaki bireylerin sosyal desteği, paylaşılan ortak değerler, dini inaçlar, başkalarını korumak ve başkalarının iyiliği için sorumluluk almak, mizah gibi faktörlerin bireyin psikolojik sağlamlığını sürdürebilmesi için koruyucu olabildiği ifade edilmiştir.

2.1.3. Psikolojik Sağlamlık Hakkında Yapılmış Çalışmalar

Sezgin (2012) tarafından ilköğretim düzeyi öğretmenleri ile yürütülmüş olan çalışmada psikolojik sağlamlığın farklı demografik değişkenlere göre değişim gösterme durumu incelenmiş, öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin branş, mesleki kıdem, yaş, cinsiyet gibi özelliklere göre değişmediği sonucuna ulaşılmıştır.

Koç Yıldırım, Yıldırım, Otrar ve Şirin (2015) lise öğrencileri ile yürüttükleri araştırmada ergenlik dönemindeki bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ve benlik kurguları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, psikolojik sağlamlık ile özerk benlik kurgusu arasında negatif yönde anlamlı, psikolojik sağlamlık ile ilişkisel ve özerk ilişkisel benlik kurgusu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu, kızların psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu, akran desteği ve okul desteğinin psikolojik sağlamlık üzerinde pozitif etkisinin bulunduğu, akran desteği ve empati alt boyutu ile özerk ilişkisellik alt boyutunun pozitif anlamlı ilişkiye sahip olduğu, ilişkisellik alt boyutunun toplam psikolojik sağlamlık ile pozitif ve anlamlı ilişkisinin bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Mamen ve Dias (2016) tarafından yütütülen araştırmada, korunma ihtiyacı olan ergenlerin psikolojik iyilik hali ve psikolojik sağlamlık düzeyleri incelenmiş, ergenlerin %98.7'sinin düşük psikolojik sağlamlık sahip olduğu, katılımcı bireyler arasında erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeyi ve psikolojik iyi olma düzeyinin kadınlardan yüksek olduğu, psikolojik sağlamlık düzeylerinin aile tipine göre farklılık göstermediği, kurumda kalma yılı daha fazla olanların psikolojik sağlamlık

düzeyinin yüksek olduğu, katılımcıların psikolojik iyilik halinin ortalama düzeyde olduğu, psikolojik iyilik düzeyi ile psikolojik sağlamlık düzeyinin pozitif anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Verma (2016) tarafından yapılan çalışmada barınma evlerinde kalan ergenlik dönemindeki bireylerle araştırma yapılmış, tek cinsiyetli ve karma barınma evlerinde kalan ergenlerin iyi olma hali ve psikolojik sağlamlık düzeylerini araştırılmış, iyi olma hali ve psikolojilk sağlamlık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunduğu, erkeklerden karma barınma evlerinde olanlarının ve kadınlardan tek cinsiyetli barınma evlerinde olanlarının psikolojik iyi olma halinin daha yüksek olduğu, kadınların ve erkeklerin karma barınma evlerinde kalanlarının psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.(Verma,2016)

Çelik Sanberk ve Deveci'nin öğretmen adayları ile yürüttüğü araştırmaya göre, yaşam doyumunun umutsuzluk ile negatif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu; psikolojik sağlamlık ile pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. (Çelik Sanberk ve Deveci,2017)

Saka ve Ceylan (2018) tarafından 13-16 yaş arasında yer alan ortaokul ve lise öğrencileri ile yürütülen çalışmada ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin aile yapılarına göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; aile yapılarının ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde farklılaşmaya sebep olmadığı, geniş ve parçalanmış aileye sahip ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı ancak çekirdek aile yapısına sahip kız öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin aynı aile yapısına sahip erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu, çekirdek ve parçalanmış aile yapısına sahip ergenlerin yaşa göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin farklılaştığı ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin küçük yaş grubundaki ergenler lehine fark gösterdiği,üç aile tipinde de anne eğitim durumu ile psikolojik sağlamlık arasında ilişki görülmediği, yalnızca geniş aile yapısında yer alan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyinde baba eğitim durumuna göre anlamlı fark olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Karademir ve Açak (2019) tarafından yapılmış olan araştırmada üniversiteli sporcuların psikolojik sağlamlık düzeyleri incelenmiş, erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadınların psikolojik sağlamlık düzeyinden yüksek olduğu bulunmuştur. Okula uyum alt boyutunda yine erkekler lehine sonuca ulaşılmıştır.

Araştırmada toplam psikolojik sağlamlık düzeylerine bakıldığında gelir düzeyleri yüksek olanlar lehine ve yaşı daha büyük olanlar lehine sonuçlara ulaşıldığı, bireysel spor yapanların takım sporu yapanlara göre daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip olduğu ortaya konmuştur.

Totan, Özgül ve Tosun tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada bilişssel ve duygusal düzenlemenin sınav kaygısını azaltmasında psikolojik sağlamlığın aracı rolü incelenmiş; bilişsel ve duygusal düzenlemeyle psikolojik sağlamlığın pozitif yönde anlamlı ilişkinin bulunduğu, psikolojik sağlamlık ve sınav kaygısı arasında negatif yönlü anlamlı ilişkinin bulunduğu, psikolojik sağlamlığın sınav kaygısı ve bilişsel ve duygusal düzenleme arasında bir aracı role sahip olduğu sonucuna varılmıştır (Totan,Özgül ve Tosun,2019).

Uygun ve diğerleri (2020) tarafından yapılan çalışmada psikolojik sağlamlık ve algılanan sosyal destek arasında ilişki bulunduğunu, bipolar bozukluk yaşayan bireylerde yaptıkları çalışmada bu ilişkiyi ölçmek için deney ve kontrol grubu oluşturmuşlardır. Çalışma sonucunda bipolar bozukluğu bulunmayanlardan oluşan kontrol grubunda psikolojik sağlamlık ve aile alt boyutu arasında, bipolar bozukluk yaşayan grupta hem aile hem de arkadaş alt boyutunda psikolojik sağlamlık ve algılanan sosyal desteğin ilişkili olduğu görülmüştür.

Eiden ve diğerlerinin (2020) yürüttüğü boylamsal çalışmada, 227 aile ile çalışılmış, çocuklar 12 aylık oldukları zamandan 15-17 yaşlarına kadar takip edilmiştir. Ergenlik döneminde bireyler zorluk yaşamayan (alkol bağımlısı ebeveyne sahip olmayan ve madde kullanmayan), sıkıntılı (alkolik ebeveyne sahip olmayan, madde kullanan), psikolojik olarak dayanıklı (alkolik ebeveyne sahip olan, madde kullanmayan), savunmasız (alkolik ebeveyne sahip, madde kullanan) olmak üzere 4 gruba ayrılmıştır. Araştırmada psikolojik olarak dayanıklılar ile savunmasızlar; zorluk yaşamayanlar ile sıkıntılılar arasındaki farkları incelenmiş, sıkıntılıların zorluk yaşamayanlara göre daha zayıf kontrol ve duygu düzenleme becerisine sahip olduğu, çocuklukta babadan şiddet görme durumunun psikolojik dayanıklı ergenlerde savunmasızlara göre daha az olduğu, psikolojik dayanıklı bireylerin anne ve babalarında alkol bağımlılığı durumunun savunmasızlara göre daha az olduğu, psikolojik dayanıklı bireylerin anne baba çatışmalarının savunmasızlara göre daha az olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yazıcı Çelebi'nin, bireylerin Covid 19 salgınına yönelik tepkilerini psikolojik sağlamlık açısından incelemek üzere yürüttüğü çalışmada; erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu, psikolojik sağlamlık düzeyi düşük olan bireylerin uyku problemini daha çok yaşadığı, kendinde sürekli belirti arama eğilimi olan ve kaygı sebebiyle uyku düzeni bozulmuş olan bireylerin daha düşük psikolojik dayanıklılık puanına sahip oldukları, kadınların psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha düşük olduğu ve Covid 19 sürecinde uyku bozukluğu yaşama oranlarının da bu sonuç ile uyumlu olarak erkelere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır (Yazıcı Çelebi,2020).

2.2. BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ

Colman'a (2008) göre stres kavramı düzeltilmesi zor olan fiziksel, duygusal, sosyal, ekonomik veya iş durumları, deneyimler ve olaylar sebebiyle yaşanan psikolojik ve fiziksel gerilimleri ifade etmektedir. Lazarus (1993) stres süreci ile ilgili, (1) içsel ve dışsal bir etken, (2) tehlikeli ve tehlikesizi ayıran bir değerlendirme yapma (3) bedenle yada akılla yapılan başa çıkma süreci (4) stres tepkisi olarak adlandırılan, başa çıkma sürecinin etkilerinin vücutta ya da zihindeki karmaşık modelleri olmak üzere dört kavramdan bahsetmiştir. 1960'lı yıllardan itibaren stresin insanlığın kaçınılmaz bir sorunu olduğu ancak uyum sağlama konusunda başa çıkmanın büyük fark yaratmakta olduğu fikri yaygınlaşmıştır (Lazarus ve Folkman, 1984). Folkman ve Lazarus'a (1984) göre stres, bireylerin tehlikeli ve zorlayıcı durumlarla etkileşim kurması sonucunda oluşan bir durumdur. Lazarus (1993) stres kavramını, bireyin çevreyle etkileşimi sonucu ortaya çıkan zarar veya tehdite karşı geliştirilen tepki olarak açıklamıştır.

Bireyler stresli durumlar ile karşılaştıklarında, bu durumlara farklı tepkiler geliştirmektedir ve bu durum genel olarak stresle başa çıkma olarak adlandırılmaktadır. Lazarus'a (1993) göre en yaygın kullanılan tanıma göre stresle başa çıkma, bireyin yapabileceklerini kısıtlayan ya da bireyin yapabileceklerini aşan içsel ve dışsal taleplere karşı değişken davranışsal bilişsel ve duygusal çabalardır.

Jane, Sahler ve Carr'a (2009) göre başa çıkma stratejileri bireyin stresli olaylar karşısında kullanmaya uygun olduğu bir tepki listesidir ve başa çıkma stratejileri bireyin değişimlerle çevreyle uyumunu arttıran veya tam tersi bireye zarar veren ve çevreyle uyumunu azaltan stratejiler içerebilmektedir. Başa çıkma

stratejileri; aktif başa çıkma, pasif başa çıkma ve kaçınma olmak üzere üç temel gruba ayrılabilmektedir. Kaçınma, inkar olarak da adlandırılmakta ve birey stres faktörünü yok saymakta olduğu için herhangi bir davranış değişikliğine, algısal ve duygusal tepkiye ihtiyaç duymamaktadır (Sahler ve Carr,2009). Aktif başa çıkmada bireyler, olumsuz durumu ortadan kaldırmaya veya olumsuz duruma maruz kalmamaya yönelik bir çaba göstermektedir. Pasif başa çıkmada ise birey, olumsuz bir duruma maruz kaldığında açık bir davranış sergilemeyi bırakarak bir değişiklik olmasını beklemektedir. (Wechsler,1995) Savcı ve Aysan (2014) duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin pasif stratejilerden biri olduğunu ifade etmiştir. Başa çıkma davranışlarının başarısı stresin fizyolojik etkilerini azaltmasıyla ve olumsuz bir durumu ortadan kaldırılması ile ölçülmektedir. (Wechsler, 1995)

Chaturvedi ve Purushothaman'a (2009) göre başa çıkma stratejileri, bir bireyin içsel ve dışsal çevresi arasındaki tutarsızlıkları yönetebilmek için gösterdiği bilinçli çabalardır. Snyder, Pulvers, Kimberley'e (2001) göre başa çıkma bireylerin bir tehdit durumuna karşı ortaya çıkan ve hayattan doyum almalarını ve kendilerini korumalarını sağlayan farklı çeşitteki düşüncelerini, duygularını ve hareketlerini içeren bir kavramdır ve baş etme kavramı psikoloji biliminin ilgilendiği konuların merkezi haline gelmiştir. Başa çıkma düşünceleri, hisleri ve tepkileri iki önemli önemli ayırt edici özelliğe sahiptir: (1) amaçlı, çaba gösterilen, ve bilinçlidirler, (2) bireyin alışılmış düzenini sarsan veya tehdit eden olaylara karşı ortaya çıkarlar ve sadece bir davranıştan değil bir dizi davranışlardan oluşurlar (Snyder, Pulvers ve Kimberley, 2001). Elomaa ve diğerlerine (2020) göre, stresle başa çıkmanın ana faktörleri sağlık ve enerji, pozitif inançlar, problem çözme yeteneği ve maddi kaynaklardır.

Nixon ve diğerlerine (2020) göre etkili başa çıkma, stres kaynağının yönetimi ve azalan duygusal stresle ilişkili sonraki deneyim olmak üzere iki bölümden oluşmaktadır. Etkili başa çıkma tepkisi ilişkili duygusal sıkıntıyı azaltmayı sağlayan özel bir stratejiyken, etkisiz başa çıkma yolları ise duygusal sıkıntıda ya hiç bir değişim olmamasına ya da duygusal sıkıntının artmasına sebep olmaktadır. Snyder ve Dinoff'a (1999) göre baş etme stratejisinin etkililiği stresi azaltmasının yanı sıra sonuçlarının da psikolojik iyilik hali gibi uzun süreli olmasına bağlıdır.

Aytaç (2009) stresin nedenlerini üç başlık altında toplayarak fiziki çevre kaynaklı sorunlar, iş kaynaklı sorunlar ve psikososyal öğelerden kaynaklı sorunlar

olarak sıralamıştır. Psikososyal öğelerden kaynaklı sorunları ise, günlük yaşamda sıklıkla karşılaşılan ve anlık gerilim yaratan durumlar olarak açıkladığı *günlük stresler*; gelişim dönemlerinin birey için yarattığı zorlayıcı durumlar olarak açıkladığı *gelişimsel stresler*; bireyin karşılaştığı üst düzey gerilim yaratan travmatik yaşantılar olarak açıkladığı *hayat krizleri* niteliğindeki stresler olarak üç kategoride incelemiştir.

Folkman ve Lazarus bireylerin stres yaratan olaylarla karşılaştıklarında durumu değiştime çabası, durumu yönetebilmeye yönelik bilgileri toplama çabası, olayı kabullenmeye yönelik çaba ve çevrenin beklentilerini anlamaya yönelik çaba olmak üzere dört farklı başa çıkma yolu kullandılarını ifade etmiştir. Bu başa çıkma çabaları problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejileri olmak üzere iki genel başlık altında toplanmıştır (Lazarus ve Folkman 1986).

Folkman, Lazarus, Gruen ve DeLongis (1986) stresle başa çıkmanın strese yol açan problemle ilgilenen problem odaklı başa çıkma ve duygu düzenleme ile ilgilenen duygu odaklı başa çıkma olmak üzere iki temel fonksiyonu olduğunu ifade etmiştir. Folkman ve Lazarus tarafından 1990 yılında yürütülen araştırmaya göre ise bireyin stres yaşamasına sebep olan olaylara yönelik gösterilen tepkileri, problemin çözümüne odaklanan problem odaklı başa çıkma; problemin yarattığı duygulara odaklanan duygu odaklı başa çıkma olarak iki kategori altında toplamıştır. Folkman ve Lazarus'a (1988) göre problem odaklı başa çıkmada birey stresli duruma karşı birey çevre ilişkisinde değişiklikler yapmakta; duygu odaklı başa çıkmada ise birey stresli olaya verilen anlam ve dikkatte değişiklikler yapmaktadır.

Moss ve Billings (1982) tarafından başa çıkma hakkında yapılan alanyazın incelemesinde başa çıkma konusunda beş farklı yaklaşım bulunduğu ifade edilmiş ve bu yaklaşımlar üzerinde durulmuştur. Birinci yaklaşım psikoanalitik yaklaşımdır. Psikoanalitik yaklaşımda iç ve dış gerçeklik arasındaki çatışmaların çözüme ulaştırılmasında gerçekleşen ego süreçlerine odaklanılmaktadır. İkinci yaklaşım gelişim dönemleri yaklaşımıdır. Gelişim dönemleri yaklaşımına göre, gelişim dönemleri arasındaki geçişlerin başarılı bir şekilde atlanmasının başa çıkmaya katkı sağlayan kaynakların artmasını sağladığı üzerinde durulmaktadır. Üçüncü yaklaşım olan evrimsel yaklaşımda bireylerin hayatta kalmasında başa çıkmanın bu konudaki sağlayıcılığına vurgu yapılmaktadır. Dördüncü yaklaşım olan kültürel ve sosyo ekolojik yaklaşımda, başa çıkmanın fiziksel ve kültürel çevre koşullarına uyum

sağlama özelliğine odaklanılmaktadır. Beşinci yaklaşım bütüncül yaklaşımdır. Bütüncül yaklaşımda başa çıkmanın bilişsel ve davranışsal boyutu üzerinde durulmakta, bireylerin zorlu yaşam olayları karşısında gösterilen bu itip çabayı vurgulanmaktadır. (Akt. Eryılmaz, 2009)

Rith-Najarian, McLaughlin, Sheridan ve Nock'a (2014) göre çok sayıda sosyal ortam ve biyolojik değişimin yaşandığı ergenlik dönemi bireylerin stres seviyesinin de yükseldiği bir gelişim dönemidir. Goodvin, Carlo ve Torquati (2006) bir çocuğun stresli durumda bulunması ile başa çıkma becerilerini kullandığını, eğer çocuk bu stresli olay karşısında gösterdiği rahatsız olma durumu çok yüksekse, bunun çocuğun daha az etkin baş etme stratejileri kullandığını gösterdiğini, çocuğun rahatsızlık seviyesinin düşük olmasının çocuğun daha etkili baş etme stratejileri kullandığını gösterdiğini ifade etmiştir.

Spirito, Stark ve Williams (1988) ergenlik dönemindeki bireylere yönelik geliştirdikleri başa çıkma stratejilerinin belirlenmesi ölçeğinde üç alt boyut üzerinde çalışmıştır. Bedel ve Ulubey'e (2015) göre bu alt boyutlar problemi çözmeye yönelik davranışları içeren aktif başa çıkma, sorunu çözmekten kaçınmaya odaklanan kaçınan başa çıkma ve sorunu bir tehdit olarak görerek suçlayıcı, zarar verici davranışlara odaklanan olumsuz başa çıkma olarak açıklanabilir.

Tatlıoğlu (2012) bireyin kendisine zarar verme davranışlarından biri olan intihar davranışının sıklığı ve yaş grupları hakkında yapılan araştırmaları incelemiş ve gençlerde intihar oranının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmış, gençlerin problem çözmede başarısız oldukları zamanlarda ve stresli durumlarda gençlerin ilk olarak intihar düşüncesine yöneldiklerini, intiharın genç yaş grubunda trafik kazalarından sonra önemli ölüm sebeplerinden birtanesi olduğunu ifade etmiştir. Bunun yanı sıra problemli bir durumla karşılaşan her genç intihar etmeyi düşünmemekte ya da intihar eylemini gerçekleştirmemektedir. Birey baş etmekte zorlandığı bir yaşam deneyimi yaşamasıyla ve problem çözme becerilerinin düşük olmasıyla intihara yönelimli hale gelmektedir. (Eskin, Akoğlu ve Uygur, 2006)

2.2.1. Başa Çıkma İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Aldwin ve Yancura (2011) başa çıkmanın psikoanalitik yaklaşım, baş etme stilleri yaklaşımı ve süreç yaklaşımı olmak üzere üç ana yaklaşımla incelendiğini ifade etmiştir.

2.2.1.1. Psikoanalitik Yaklaşım

Psikoanalitik yaklaşım savunma mekanizmaları üzerine odaklanmaktadır. Bireyin bilinçli olmayan davranışlarını içermektedir (Aldwin ve Yancura,2011). Vaillant (1977) bu savunma mekanizmalarını, inkar gibi yansıtma mekanizmaları, pasif agresif davranışlar gibi olgunlaşmamış mekanizmalar, bastırma gibi nevrotik mekanizmalar, mizah gibi olgunlaşmış mekanizmalar olmak üzere dört kısımda incelemiştir. 1930'lar itibariyle savunma mekanizmaları, bireyin dış tehditlere karşı kullandığı başa çıkma araçları olarak düşünülmüştür.

2.2.1.2. Baş Etme Stilleri Yaklaşımları

Baş etme stilleri yaklaşımı, çeşitli durumlara karşı baş etmede bireysel kararlılık üzerine odaklanmaktadır. Bu yaklaşımda başa çıkmanın kişilik temelli olduğunu bu sebeple duruma göre değişim göstermediğini ve sabit olduğu savunulmaktadır (Aldwin ve Yancura,2011). Connor-Smith ve Flachsbart (2007) tarafından yapılan araştırmaya göre, nevrotizm özellikle geri çekilme ve olumsuz düşüncelere odaklanma gibi davranışların kullanıldığı kaçınan başa çıkma stratejileri ile sürekli ilişkili bir kişilik özelliği olarak görülmekte; dışa dönüklük ise sosyal destek arama ve etkin olma gibi gibi davranışların problem odaklı başa çıkma ile ilişkili görülmektedir.

2.2.1.3. Süreç Yaklaşımları

Süreç yaklaşımları bireylerin stresli yaşam olaylarına karşı nasıl tepki verdiğini incelemektedir (Aldwin ve Yancura,2011). Lazarus ve Folkman'a (1984) göre baş etme çevresel talepler ve bireyin kapasitesinin ortak bir ürünüdür. Baş etme davranışları, problemin olası etkilerini ve bireyin bu problemle baş etmek için kaynaklarını değerlendirilmesinden sonra ortaya çıkmaktadır. Lazarus ve Folkman'a (1980) göre baş etme süreci kavramı, bireyin stresli bir durumla karşılaştığında düşündükleri ve yaptıklarını ifade etmektedir. Aldwin (1991) süreç yaklaşımlarının iyi bir yönünün, baş etme stratejilerinin şekillendirilebilir olduğu ve insanların yaşlarının ilerlemesiyle birlikte problemlerle ilgilendikçe farklı yolları deneyimleyerek başa çıkma stratejilerinin geliştiğini savunması olarak ifade etmiştir. Baş etme stratejileri problemin çözümü üzerinde duran problem odaklı, duyguları düzenleme üzerinde duran duygu odaklı, başka insanların yardımları üzerinde duran sosyal destek, insanüstü güçler üzerinde duran dini ve problemi yeni bir bakış

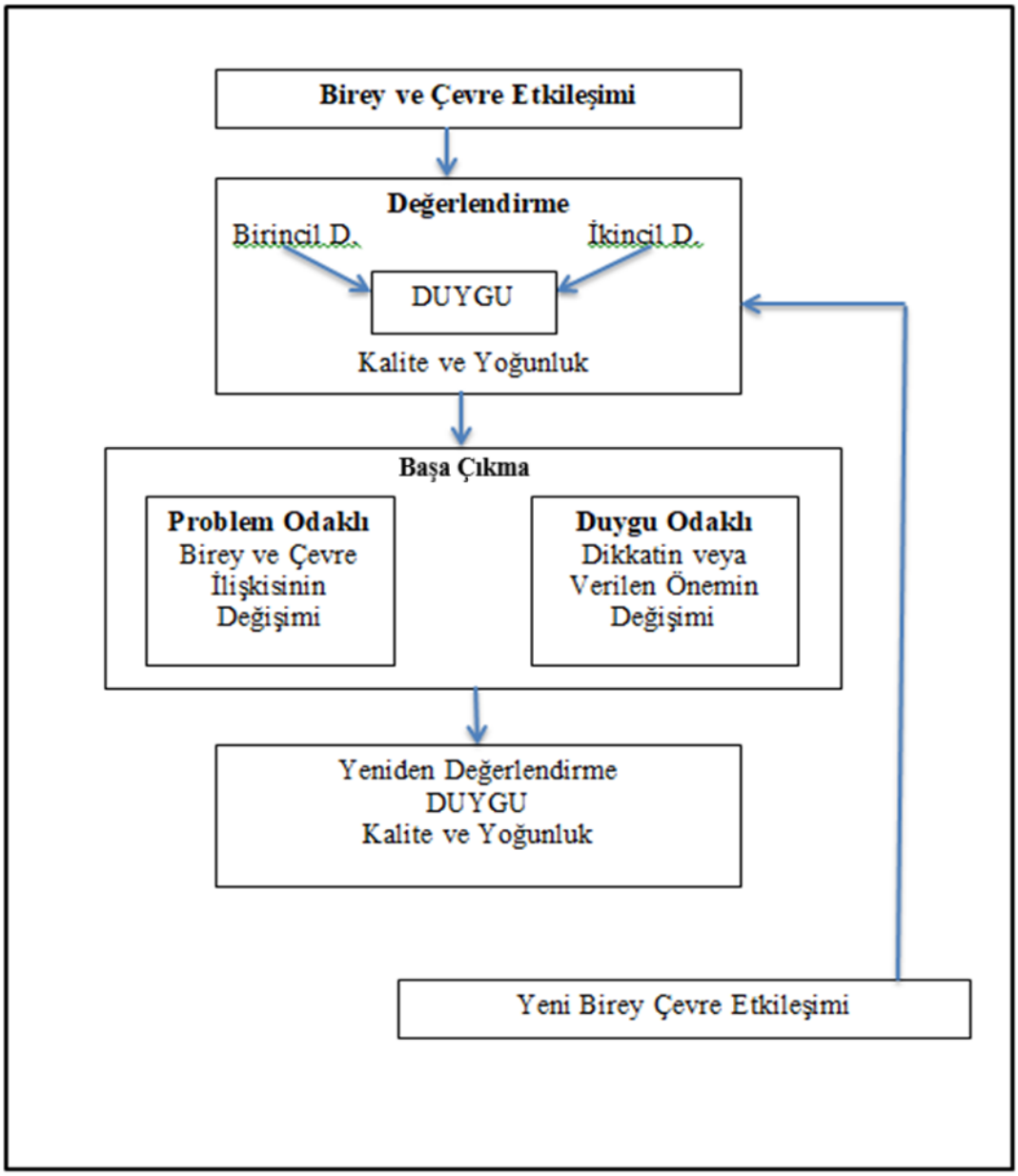
açısıyla görme üzerinde duran bilişsel çerçeveleme tipi olmak üzere beş ana kategori olarak gruplandırılmaktadır. (Aldwin ve Yancura,2011) Birey öncelikle problemi değerlendirerek, bu baş etme stratejilerinden birini uygulamaktadır.

Lazarus ve Folkman tarafından ortaya konan stres ve başa çıkmanın transaksiyonel teorisine göre, bireyler sürekli olarak gelen uyarıları değerlendirmektedirler (Lazarus ve Folkman,1988). Bu değerlendirme süreci duyguları oluşturur ve eğer uyarı tehlikeli ve tehdit edici ise ortaya çıkan bu gerilim, stres kaynağını veya duyguyu düzenlemek için başa çıkma stratejilerini başlatır. Başa çıkma süreci olumlu, olumsuz veya çözümlenmemiş şekilde bir sonuç ortaya çıkartır. (Biggs, Brough ve Drummond,2017)

Lazarus ve Folkman'a göre psikolojik stres ve başa çıkmanın bilişsel düzenleme teorisinde birey ve çevrenin karşılıklı ve dinamik bir şekilde ilişkili olduğu düşünülür. Bu yaklaşımda, bilişsel değerlendirme ve başa çıkma hakkında ve bunların yakın ve uzak sonuçları hakkında olmak üzere iki süreç belirlenmektedir. Birey bilişsel değerlendirmede, çevreyle olan ilişkisinin kendisinin iyilik durumu ile ilgili olup olmadığını ya da hangi yolla kendisinin iyiliğine olacak hale geleceğini değerlendirir. Bilişsel değerlendirmenin birincil ve ikincil değerlendirme olmak üzere iki türü bulunmaktadır. Birincil değerlendirmede birey çevreyle ilişkisinde tehlike olup olmadığını değerlendirir. İkincil değerlendirmede ise zararı önlemek veya üstesinden gelmek ya da fayda olasılıklarını arttırmak için neler yapılabileceği değerlendirilir. (Lazarus ve Folkman,1986)

Lazarus ve Fokman'a (1988) göre duygu hem motive ederek hem de engelleyerek başa çıkmayı tek yönlü olarak etkileyebilen bir nedensel örüntü oluşturmaktadır. Bunun yanı sıra duygu ve başa çıkma arasındaki ilişki çift yönlüdür ve birbirini etkilemektedir. Davranışsal akış stres yaratan durumun değerlendirilmesi ile başlamaktadır. Değerlendirme süreci bir duygu yaratır ve bu duygu kişi çevre ilişkisini değiştirir. Değişen kişi çevre ilişkisi yeniden değerlendirilir ve yeniden değerlendirme duygu kalitesinde ve yoğunluğunda değişikliğe sebep olur. Bu açıdan bakıldığında başa çıkma duygu düzenleyicilerden biridir. Bahsedilen süreç Şekil 2.1.' de görülebilmektedir.

Şekil 2.1. Duygu Düzenleyici Olarak Başa Çıkma (Folkman ve Lazarus, 1988)



Lazarus ve Folkman tarafından geliştirilen bilişsel teori pek çok araştırmacı için çalışma konusu haline gelmiştir. Sandín ve Chorot (2003)' e göre problem odaklı başa çıkma hem problem hem de bireyin başa çıkma kapasitesi üzerinde etkili olacak şekilde strese yol açan durum ile gerçekçi bir yolla mücadele etmeyi içerir. Afshar ve diğerleri (2015) tarafından yapılan araştırmaya göre dışadönüklük, açıklık, anlaşılabilirlik ve vicdanlılığın, olumlu yeniden yorumlama, gelişme ve kabul ile pozitif ilişkiye, kaçınma ile negatif ilişkiye sahip olduğu; nevrotizmin olumlu yeniden yorumlama, gelişme ve kabul ile negatif ilişkiye sahip olduğu ve kaçınma ile pozitif ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.2.2. Problem Odaklı Başa Çıkma ve Duygu Odaklı Başa Çıkma

Völlink, Bolman, Eppingbroek ve Dehue'e (2013) göre problem odaklı başa çıkmada birey stresin kaynağına yönelir ve strese sebep olan problemin ortadan kaldırılmasına yönelik harekete geçilir. Bu süreçte birey sosyal destek mekanizmalarını kullanır. Duygu odaklı başa çıkmada, durumun olumlu yönlerine odaklanmak gibi davranışlar yardımıyla bireyin strese sebep olan olay ya da durumu yorumlama şekli değiştirilir. Duygu odaklı başa çıkma öz kontrol, sorumluluğu üstlenme, kaçınma, sakınma gibi olumsuz başa çıkma yollarını içermektedir. Duygu odaklı başa çıkma yolları bireyin stres yaratan olaya yönelik bakış açısının ve buna bağlı olarak da duygusal tepkilerinin kontrolüne odaklanır.

Savcı ve Aysan (2014) probleme odaklanan başa çıkma stratejisinin daha aktif stresle başa çıkma yollarını yani planlama ve bilgiye odaklanan tepkileri içerdiğini; duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin ise pasif stresle başa çıkma yollarını içerdiğini ve stresli durumlarda yaşanan duyguları ortadan kaldırmayı hedeflediğini belirtmiştir.

Kaynar'a (2016) göre duygu odaklı başa çıkma stratejileri, bireyin duygu ve hayallere odaklanması, kendisini suçlaması, diğerlerini suçlaması, kaçma ve kaçınma davranışları ve sosyal destek arama davranışlarını içermektedir. Problem odaklı baş etme ise, planlama içeren, bilgi arayışına odaklanan, problem çözebilmeye yönelik harekete geçmeye odaklanarak problem durumunu ortadan kaldırmaya ya da azaltmaya yönelik çabaları içermektedir.

Duygu odaklı başa çıkmada birey problemlere odaklanmak yerine problemin yarattığı duygulara odaklanmaktadır ve duygu odaklı başa çıkmada bireyin sorunlardan kaçınma, problem ile ilgili başka birini suçlama, sorunu analiz etmede eksiklik gibi davranışları içermesi sebebiyle problem durumunun çözülmesi yerine durum daha olumsuz bir şekilde ilerleyebilmektedir (Kaynar, 2016).

Kaçınan başa çıkma da çoğunlukla duygu odaklıdır. Çünkü kaçınan başa çıkmada gerginlik duygusundan kaçma ve uzaklaşma çabası bulunmaktadır. Bazen kaçınan başa çıkma stres faktörü bulunmuyormuş gibi davranmayı da içermektedir. Bu sebeple birey hem duygusal hem de davranışsal olarak bir çaba göstermek zorunda kalmamaktadır. Kaçınan başa çıkma özellikle tehdit edici bir stres faktörü söz konusu olduğunda başarılı olamamaktadır. Çünkü tehdit eden stres faktörü

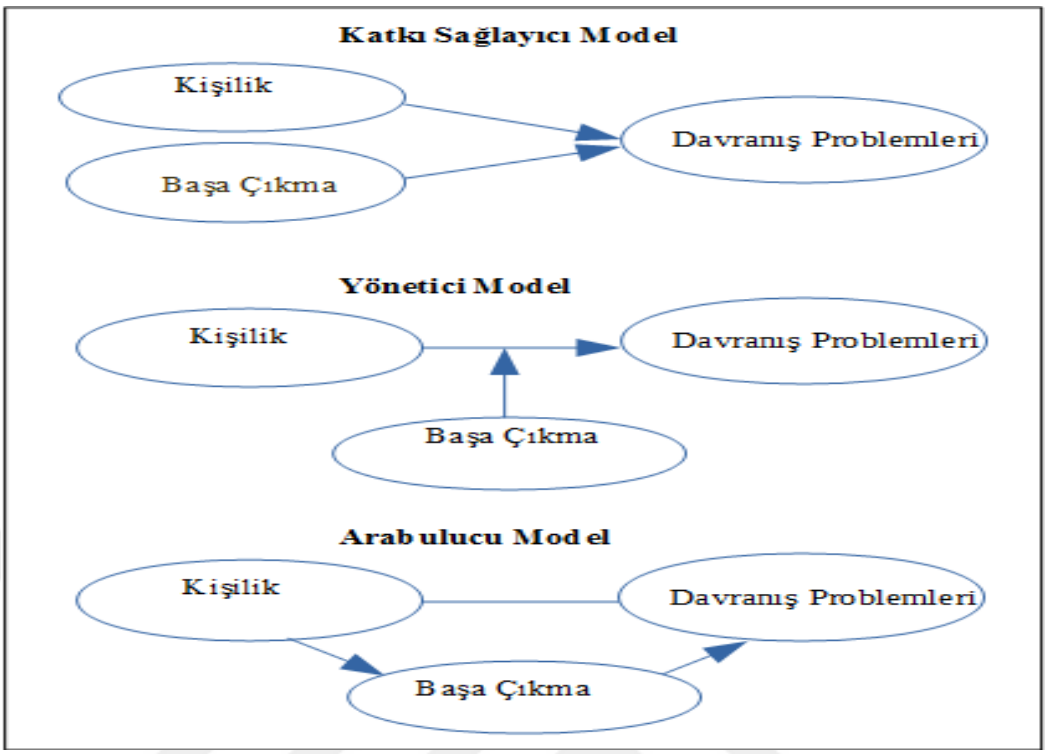
devam etse de birey bir çaba göstermemekte ve stres faktörü ortadan kaldırılmadığı için gerilim devam etmektedir. Bu sebeple kaçınan başa çıkma genel olarak stresi azaltmada etkisiz kalmaktadır (Friedman ve Silver,2007).

2.2.3. Başa Çıkma Stratejilerini Etkileyen Faktörler

Snyder ve Pulvers (2001) başa çıkma üzerinde kişilik ve durumsal faktörlerin birbiriyle ilişkili şekilde etkili olduğunu ifade etmiştir. Aytaç'a (2009) göre bireyler aynı olayı farklı şekilde algılayabilmekte olayı algılama tarzları ise sosyoekonomik faktörler, aile yapısı gibi faktörlerden etkilenebilmektedir. Bu sebeple bireylerin aynı anda aynı durumu yaşasalar bile zorlayıcı durumlara karşı gösterdikleri tepkiler de farklılaşmaktadır. Bireyler stres yaratan durumlarla yüzleşirken, karakterlerine, deneyimlerine, çevrelerine ve sosyal baskıya göre farklı başa çıkma stratejileri kullanmaktadır (Casullo ve Fernandez,2001).

Gomez'e (1998) göre kişilik ve psikopatolojinin farklı ilişkileri sebebiyle katkı sağlayıcı model, yönetici model ve arabulucu model olmak üzere üç farklı başa çıkma modeli ortaya çıkmaktadır. Katkı sağlayıcı modelde, başa çıkma stratejisi ve kişilik birlikte davranış probleminin gelişmesi ve devamına katkı sağlamakta ve kişilik ve başa çıkma stratejisi davranış problemi üzerinde kümülatif bir etki oluşturmaktadır. Yönetici modelde başa çıkma stratejisi, bireyin kişiliğinin davranış problemlerine etkisini yönetmekte, kişiliğin davranış problemlerine olan etkisinin yönünü ve yoğunluğunu değiştirmektedir. Arabulucu modelde ise tüm değişkenlerin arasındaki ilişki incelenmektedir. Arabulucu değişken, yordayıcı değişkenin bağımlı değişkeni etkileme işlemini temsil etmektedir. Başa çıkma modellerinin bileşenleri arasındaki ilişkiyi açıklayan görsel Şekil 2.2 de sunulmuştur.

Şekil 2.2. Başa Çıkma Modelleri (Gomez,1988)



2.2.4. Başa Çıkma Stratejileri Hakkında Yapılmış Araştırmalar

Tel ve Uzun (2003) tarafından gerçekleştirilen araştırmada acil servise gelen intihar girişimi bulunan bireylerin sosyal destek düzeyleri ve stresle başa çıkma düzeylerini belirlemek amaçlanmıştır. İntihar girişimi olan bireylerin çoğunlukla 15-19 yaş arasında olduğu, kadın, bekar ve kayıp deneyimi olan hastaların oranının yüksek olduğu, stresle baş etmede güçlük yaşadıkları ve sosyal destek düzeylerinin orta düzeyde olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Lewis ve Frydenberg (2004) tarafından yapılan araştırmada başa çıkma yeteneği az olan ergenlik dönemindeki bireylerin strese karşı tepkileri araştırılmış, yapılan araştırma sonucunda başa çıkma yeteneği düşük olan ergenlerin gerilimi azaltma, kendini suçlama, görmezden gelme, kendine saklama, endişeli ve hayali düşünme gibi davranışlarda bulunduklarını ortaya koymuşlar, bunun yanı sıra problem çözme, çalışma, olumluya odaklanma gibi bazı üretken başa çıkma stratejilerini de kullandıklarını ifade etmişlerdir.

Geçkil ve Yıldız (2006) tarafından yapılan çalışmada, ergenlik dönemindeki bireylere beslenme ve stresle başa çıkma konularında 8 haftalık planlı bir eğitim

programı uygulanmış, yapılan ön test ve son test sonuçlarına göre verilen eğitimin öğrencilerin beslenmeye yönelik sağlık davranışları ve stres yönetimi becerilerinde artış sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Brytek-Matera ve Schiltz (2013) tarafından yapılan arştırmada ergenlik döneminde bulunan ve yeme bozukluğu bulunan kadın katılımcıların olumlu başa çıkma yollarını, yeme bozukluğu bulunmayanlara göre daha az kullandığı ortaya konmuştur.

Hamarta (2015) tarafından yapılan araştırmada, ergenlik dönemindeki bireylerde sosyal kaygının stresle başa çıkma yaklaşımları açısından incelenmesi amaçlanmış, kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşımın, sosyal kaygı değişkeninin sosyal kaçınma, değersizlik ve kritize edilme alt boyutlarıyla negatif ilişkiye sahip olduğu; çaresiz yaklaşım, sosyal destek arama ve boyun eğici yaklaşım ile sosyal kaçınma, kritize edilme ve değersizlik arasında pozitif ilişki olduğu, etkili başa çıkma yollarını kullanan bireylerin sosyal kaygıyı daha az deneyimlediği ortaya konmuştur.

Ergin (2017) tarafından yapılan araştırmada, hemşirelik öğrencileri ile çalışılmış, öğrencilerin stres düzeyleri ve stresle baş etme davranışları ölçülmüştür. Çalışma sonucunda öğrencilerin stres düzeylerinin ortalamanın üzerinde olduğu, öğrencilerin en çok öğretim elemanları ve hemşirelerden kaynaklı stres yaşadıkları, stresle başa çıkmada problem çözme yollarını kullandıkları ortaya konmuştur.

Melendez, Satorres ve Delhom (2020) tarafından yürütülen araştırmada kişilik özellikleri ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki incelenmiş, 60-88 yaş aralığındaki bireylerle çalışılmıştır. Araştırma sonucuna göre, nevrotik kişilik ile aşırı duygusal tepkiler kaçınma, dini inanç, kendine dönük olumsuz düşünceler gibi başa çıkma yollarını içeren duygu odaklı başa çıkma ile pozitif anlamlı ilişkiye sahip olduğu; açıklık, uyumluluk ve sorumluluk kişilik özelliklerinin problem odaklı başa çıkma ile pozitif ilişkili olduğu; dışa dönük kişiliğin herhangi bir başa çıkma stratejisiyle ilişkili olmadığı; sorumluluk ve uyumluluğun duygu odaklı başa çıkma ile negatif ilişkiye sahip olduğu ortaya konmuştur.

Malinauskas, Saulius ve Kaufmanas (2020) tarafından beden eğitimi ve spor eğitmi bölümünde öğrenim gören öğrencilerinin duygusal zeka ve stresle başa çıkma stratejileri hakkında yapılan araştırmada, stresle başa çıkma faktörleri, sosyal destek,

problem çözme, duyguların boşaltılması ve kaçınma olmak üzere dört faktör belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre dördüncü sınıf öğrencilerinin birinci sınıf öğrencilerine göre sosyal destek arama davranışının daha yüksek olduğu, problem çözme becerilerinin duyguları yönetme ve aktarma ile ilişkili olduğu, duygusal zeka ile stresle başa çıkmanın ilişkisinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Naik ve Adarkar (2020) tarafından yapılan araştırmada, alkol bağımlılığı bulunan ve bulunmayan ebeveynlere sahip ergenlik dönemindeki bireylerin psikopatolojik özellikleri, başa çıkma yollarının incelenmesi amaçlanmıştır. Babaları alkol bağımlısı olan çocuklar ile yürütülmüş olan çalışmada, bu çocukların psikopatoloji oranının yüksek olduğu ve problem odaklı problem çözme becerilerinin düşük olduğu, bireylerde düşük akademik başarı ve madde kullanımı görüldüğü, erkek öğrencilerin kaçınma, mizah, kendini rahatlatma yollarını tercih ederken kız öğrencilerin ruhani yolları seçtiği sonucuna ulaşılmıştır.

Kar, Kar ve Kar (2021) tarafından yapılan araştırmada, Covid 19 pandemi sürecinde bireylerin stres düzeyleri ve baş etme stratejileri üzerine yürütülen araştırmada, katılımcıların depresyon düzeyleri, stres düzeyleri, stresle ilişkili semptomlar düzeyleri, ve baş etme düzeyleri ölçülmüş, katılımcıların stres düzeylerinin yüksek olduğu, depresyon bulgularının orta düzeyde olduğu görülmüştür. Araştırma sonucuna göre 20-30 yaş aralığındakilerin 40-60 yaş aralığındakilere göre, öğrencilerin çalışanlara göre, bekarların evlilere göre depresyon ve stres düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin işleriyle meşgul olma, problem çözme, duyguları paylaşma ve diğerleriyle konuşma gibi yollarla başa çıkmaya çalıştıkları ortaya konmuştur. Stres seviyesi orta ve yüksek olan bireylerin, problemi düşünmekten kaçındıkları, nasıl başa çıkacağını bilmedikleri ve başa çıkmada zorluk yaşadıklarını belirttikleri ve bu bireylerde mizah kullanımının düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.3. EBEVEYN DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİĞİ

Duygusal erişilebilirlik, ilişkinin ikili, duygusal ve yapısal özelliklerini içeren bağlanma ile ilişkili davranışlar çevresinde genişletilmiştir ve iki insanın sağlıklı duygusal bağ kurabilme becerisini ifade eden bir kavramdır (Saunders,Kraus, Barone vd.,2015) Mcconnell ve diğerleri (2020) duygusal erişilebilirliğin ağırlıklı olarak bağlanma teorisi çerçevesinde şekillenen ve ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkiyi

temsil eden bir kavram olduğunu belirtmişlerdir ve ayırt edici olarak duygusal erişilebilirliğin iki bireyin, ikili ilişkileri içerisinde birbirlerinden gelen hareketleri doğru yorumlayarak bu duygusal işaretlere uygun yanıt verebilmeleri olduğunu belirtmişlerdir. Bunun yanı sıra McConnell ve diğerleri (2020) duygusal erişilebilirliğin ebeveynle çocuk arasındaki genel duygusal bağlantıyı ifade ettiğini belirtmiştir. Benton, Coatsworth ve Biringen (2019) duygusal erişilebilirliğin, ebeveyn-çocuk ilişkilerindeki "duygusal" özellikleri vurgulayan bir yapı olduğunu ifade etmiştir. Lum ve Phares'e (2005) göre duygusal erişilebilirlik sağlıklı ebeveynlikte ebeveyn çocuk ilişkisinin kalitesini belirleyen önemli bir kavramdır.

Anne duyarlılığının ölçümlenmesinde; duyarlılığa karşı duyarsızlık, kabule karşı reddetme, işbirliğine karşı müdahale ve ulaşılabilirliğe karşı ihmalkarlık olmak üzere dört temel boyut tanımlanmıştır (Metin Orta ve Sümer, 2016). Bağlanma kuramı birçok araştırmacının katkılarıyla genişlemiş ve sonuçta güvenli, kaygılı-karasız ve kaçınan olmak üzere üç tip bağlanma stili belirlenmiş ve bu şekilde sınıflandırılmıştır. (Akbağ ve Erden İmamoğlu, 2010) Main ve Solomon (1990) tarafından yapılan araştırmada ise dağınık bağlanma adı verilen dördüncü bir bağlanma türü keşfedilmiştir. Metin Orta ve Sümer (2016) küçük yaşlarda oluşturulan bu bağlanma stilinin bireylerin ileriki yaşlarındaki duygu düzenleme stratejilerinde etkilerini gösterdiğini ifade etmiştir.

2.3.1 Bağlanma Kuramı

İnsan bebekler diğer türlerin bebeklerine göre biyolojik ve ruhsal açıdan yaşamına devam edebilmek için doğrudan bakım sağlayan birinin yardımına daha fazla ihtiyaç duymaktadır. Buna bağlı olarak bebeğin ebeveynleri ile geçirdiği ilk günden başlayarak ebeveyn çocuk arası duygusal ilişki olan bağlanma gerçekleşmektedir (Soysal, Bodur, İşeri ve Şenol, 2015). 0-2 yaş aralığı bebeklik dönemi olarak bilinmektedir ve bu dönem çocuğun çeşitli alanlarda en hızlı gelişim gösterdiği dönemdir. Bu dönemde çocuğun biyolojik ihtiyaçlarının yanı sıra zihinsel ve duygusal ihtyaçlarının da karşılanması gerekmektedir ve bebek bu süreçte bakım sağlayan kişiye bağımlıdır ve bu da bakım sağlayan ve bebek arasında bağlanmayı oluşturur (Tüzün ve Sayar, 2006). Bu ilişkinin önemi araştırmacıların da ilgisini çekmiş ve Bowlby "Bağlanma Kuramı" nı ortaya koymuştur. Bowlby (2005) bağlanmanın, insanlarda ve diğer memelilerde bebeklikte gelişen içgüdüsel bir davranış olduğunu, bireyin özellikle stresli hissettiği zamanlarda belirli bir figüre

yakınlık gösterme ve bunu sürdürme isteği olduğunu ifade etmiştir. Mary Ainsworth annesel duyarlılık kavramıyla bebeklerin çevreyi keşfederken güvenli üs belirlediklerini ortaya koymuş ve bağlanma kuramının gelişmesine katkıda bulunmuştur (Arslan ve Teze,2016).

Bağlanma kuramı Bowlby ve Ainsworth'un ortak katkılarıyla geliştirilmiştir. Bowlby ve Ainstworth bağımsız olarak çalıştıkları dönemde Freud ve psikanalitik görüşten etkilenmiştir. 2. Dünya Savaşı sonrasında hastanede yatan ve ebeveynlerinden ayrı olan çocukları gözlemlenmiştir. Bowlby yürüttüğü çalışma ile bir bebeğin zihinsel açıdan sağlıklı büyümesi için sürekli olarak ilişkide bulunduğu bir bakım sağlayanının bulunması gerektiği sonucuna ulaşmıştır. Mary Ainsworth bu anne bebek bağını incelemek amacıyla Uganda'da 0-2 yaş bebeği olan anneler ile gözlemsel bir çalışma başlatmıştır. Bu çalışma sonucunda az ağlayan, annenin varlığında keşfeden çocukların sahip olduğu güvenli bağlanma; annenin kucağında bile sık sık ağlayan ve az keşfen çocukların sahip olduğu güvensiz bağlanma; ayırt edici bir farklılık göstermeyen bağlılık göstermeyenler olmak üzere üç çeşit bağlanma olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmada anne duyarlılığı kavramı da öne çıkmıştır. Daha duyarlı annelerin bebekleri güvenli bağlanma geliştirirken; daha az duyarlı annelerin bebeklerinin güvensiz bağlanmaya sahip olduğu görülmüştür (Bretherton,1992).

Easterbrooks ve Biringen'e (2000) göre, bağlanmadan farklı olarak duygusal erişilebilirlikte bakım sağlayan yalnızca stres azaltıcı yada koruyucu rolde değildir ve duygusal erişilebilirlikte bakım sağlayana daha geniş bir bakış açısıyla bakılmaktadır. Easterbrooks ve Biringen (2000) bakım sağlayan ve çocuk arasındaki ilişkide sakinleştirici ve koruyucu rolün dışında kalan etkileşimlerde duygusal erişilebilirlik kalıplarının önemli bir rol oynayabileceğini ve aynı zamanda duygusal erişilebilirlik kavramında çocuğun ikili ilişkiye katkıları ve tepkilerinin de önemli olduğunu ifade etmiştir. Lum ve Phares (2005) de duygusal erişilebilirliğin yalnızca çocuğun sıkıntılı anlarında değil, çocuğun çeşitli duygusal hallerinde ortaya çıktığını ifade etmiştir.

2.3.2. Duygusal Erişilebilirliğe Ait Davranış Özellikleri

Duygusal erişilebilirlik ebeveyn açısından duyarlılık, yapılandırma, müdahaleci olmama ve düşmanca olmama olmak üzere dört niteliği; çocuk açısından

ise çocuğun ebeveyne karşı tepkililiği ve katılım olmak üzere iki niteliği kapsamaktadır (Mcconnell vd.,2020; Gökçe,2013). Biringen, Robinson ve Emde (2000) tarafından geliştirilmiş olan duygusal erişilebilirlik ölçeğinin belirtilen altı niteliği ölçecek şekilde geliştirilmiş olduğu ifade edilmiştir.

Biringen ve diğerlerine (2000) göre duygusal erişilebilirlik ile ilişkili davranış özellikleri şunlardır;

2.3.2.1. Duyarlılık

Biringen ve diğerleri (2000) tarafından geliştirilmiş olan ölçeğin duyarlılık boyutunun Ainstworth tarafından ortaya konan ebeveyn duyarlılığını temel alarak şekillenmiş olduğu ancak bu ölçekteki duyarlılığın daha kapsayıcı olduğu ve daha çok ebeveynin çocuğa yanıt verme becerisini temel aldığı belirtilmiştir. Ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin kapsadığı ebeveyn duyarlılığı; etkililik, zaman farkındalığı, oyunlarda çeşitlilik ve yaratıcılık, esneklik ve çatışmaları görmezden gelme gibi farklı içeriklere sahiptir. Biringen, Robinson ve Emde'e (2000) göre ebeveynler çocuk yetiştirme sürecinde doğru davranışlarda bulunsalar bile, çocuğun ihtiyaçlarına cevap vermek için bulunmuyorsa yüksek düzeyde duyarlı olarak nitelendirilemezler. (a) Yüksek duyarlılığa sahip ebeveyn, samimi, özgün ve uyumlu olma özelliklerini daha çok göstermektedir. Ebeveynin yüz ifadeleri ve ses tonu memnuniyet içerir ve ani duygusal geçişler bulunmamaktadır. Ebeveyn davranışları esnek ve duruma uyum sağlama özelliği göstermektedir. (b) Genel duyarlılığa sahip ebeveynler, yüksek duyarlılığa sahip ebeveynlere benzerler ancak ebeveyn çocuk ilişkisinin kalitesi biraz daha azdır. Bu ebeveynler ilişkide iyi olsalar da yaratıcı iletişim kuramamaları sebebiyle farklılık gösterirler ve yeterince iyi ebeveynler olarak ifade edilmektedirler. (c) Tutarsız duyarlılığa sahip ebeveynler, bazı alanlarda duyarlılık göstermektedir ancak oyun sürecinde yaratıcı ve neşeli olmak yerine başka endişeli ve şüpheli yaklaşımlarla meşgul olmaktadırlar ve bu sebeple duyarlı ebeveyn olarak sınıflandırılamamaktadırlar. (d) Biraz duyarsız ebeveynler, duyarlı ebeveyn davranışlarının çoğuna sahip olmasa da bazı açılardan yetkindir. Ebeveynin çocuk ile oyun girişimleri bulunmaktadır. Gözlemlendiğinde çocuk yetiştirme konusunda neyin önemli olduğu konusunda bazı fikirleri bulunmaktadır. (e) Yüksek düzeyde duyarsız ebeveynlerin**,** çocuk yetiştirmede neyin önemli olduğu konsunda çok az bilgisi bulunmaktadır. Duyarsız ebeveynin sinirli ve iğrenen bir yüz ifadesi ve sert bir ses tonuna sahip olan ebeveynlerden oluşan aktif/sert; ilgisiz ve depresif bir yüz

ifadesi ve isteksiz ve düşük bir ses tonuna sahip ebeveynlerden oluşan pasif/depresif olmak üzere iki çeşidi bulunmaktadır.

2.3.2.2. Yapılandırma

Bu özellik ebeveynin çocuğun davranışlarını takip etmeye özen göstermesi ve uygun ve uygun olmayan davranışlar konusunda çocuğa sınırlar belirlemesini ifade etmektedir. Yapılandırmada ebeveyn kuralları belirlemekte ve bunlara uyulmasını talep etmektedir. Yapılandırmada iyi olan ebeveyn, oyun oynama sırasında ilişki için çerçeve, kural ve düzelemelerin yanı sıra aşırıya kaçmadan tutarlı öneriler ve ipuçları da sunabilmektedir. (a) En iyi düzeyde yapılandıran ebeveynler, ilişkide aktif bir üyedir ve gerekli bilgileri, sınırları ve çerçeveyi sunmaktadır. Bunun yanı sıra çocuğa da alan tanıyarak potansiyelini göstermesini destekleyen ebeveynlerdir. (b) Tutarsız yapılandıran ebeveynler sınır koymada ve yapılandırmada tutarsızlık yaşayan ve başarısız yapılandırma girişimlerini tekrarlayan ebeveynlerdir. Tutarsız yapılandıran bazı ebeveynler yeterli yapılandırmayı sağlasa da geri çekilme davranışı göstermektedirler. Bu geri çekilme çocuğu desteksiz bırakmaktadır. Bazı ebeveynler ise çocuk ile oyunu sürdürmekte ancak uygun yapılandırmayı sağlayamamaktadır. Oyun devam etse bile ebeveyn çocuğun oyununa katkı sağlayamamaktadır. (c) Uygun düzeyde olmayan yapılandırmada ise ebeveyn sınırları belirleyememekte ve çocuğa yapılandırma sağlayamamaktadır. Bu tip ebeveynler oyun sürecine dahil olmayıp bu süreçte kendileri ayrı oyun oynayabilmekte ya da çocuk yetişkine yapılandırma sağlamaktadır.

2.3.2.3. Müdahaleci olmama

Müdahaleci olma, aşırı yönlendirme, aşırı uyarma, aşırı koruyuculuk niteliklerini ifade etmektedir. Örneğin çocuğa yaşından küçükmüş gibi davranmak bir müdahalecilik göstergesidir. Bu tür davranışlar çocuğun özerkliğini zayıflatmaktadır. Ebeveynin yapılandırma sürecinde talimatlara ağırlık vermesi, aşırı koruyucu olması, bu davranışların çocuğu üzdüğü işareti alınmasına rağmen ebeveynin davranışlarına devam etmesi müdahaleci bir davranış tarzıdır. Ebeveynin müdahaleci olmasının farklı sebepleri vardır. Obsesif kompulsif eğilime sahip bir birey çevresini kontrol etme ihtiyacına sahiptir ve bu birey ebeveyn olduğunda bu kontrol davranışı devam etmektedir. Bazı ebeveynler oyun sırasında kendilerini öğretmen olarak görmekte ve çocuğun oyun sürecine dahil olmak yerine

bilgilendirme rollerinin olduğunu hissetmekte ve talimatlar vermektedirler. Narsist eğilime sahip ebeveynler işten geldiğinde çocuğun ne yaparsa yapsın durup kendileri ile ilgilenmesini bekler ve eğer çocuk bunu yapmazsa çocuğun yaptığı işi bırakması yönünde müdahalaeci bir tutuma sahip olur. Borderline eğilime sahip ebeveynler ise yalnız kalma korkusuna sahip oldukları için çocuğun özerk davranışlarını gözlemlemekte zorlanmaktadırlar. (a) En uygun düzeyde müdahaleci olmama çocuk için müdahaleci olmadan erişilebilir olma becerisidir. (b) Müdahaleci olmama çocuğun oyuna liderlik etmesine izin vererek, duygusal olarak orda olma niteliğine sahip olmak ve çocuğa bir şey yapmadan duygusal olarak erişilebilir olam durumudur. Bu stil çocuğa keşfetme ve yönetme fırsatı vermektedir. (c) Biraz müdahaleci olma durumunda ebeveyn çocuğun oyununu takip etmek yerine sık soru sorma, oyun gidişatını yönlendirme gibi davranışlara sahiptir ancak buradaki müdahalecilik çok dikkat çekici halde değildir. Ebeveynin bazı davranışları yönlendirici ve korumacı görünmektedir ancak doğrudan müdahaleci değildir. (d) Müdahaleci ebeveynler ise çocuğu aşırı uyararak çocuğa alan tanımamakta ve çocuğun liderlik yapmasını ve keşfetmesini kısıtlamaktadır. İletişimi kontrol eden müdahaleci ebeveyn, çocuğun isteklerine saygı göstermemekte ve yeteneklerini göstermesi için alan tanımamaktadır.

2.3.2.4. Düşman/Düşmanca olmama

Çok yüksek düzeyde düşman ebeveyn yüz ifadeleriyle sesiyle çocuğa karşı açıkça korkutucu ve tehditkar yaklaşmaktadır. Arka plandaki, hoşnutsuzluk sabırsızlık, öfke gibi duygular düşmanlık içinde değerlendirilir. (a) Düşmanca olmayan ebeveynler açık ya da kapalı olarak çocuğa düşmanca tavırlarda bulunmamakta olan ebeveynlerdir. (b) Gizli düşmanlık gösteren ebeveynler düşmanlık göstergeleri gizli olan ebeveveynlerdir. Bu ebeveynler sabırsızlık, hoşnutsuzluk, göz devirme, can sıkkınlığı, alay etme, ses yükseltme davranışlarını çocuğa yöneltmektedirler. Açıkça düşmanlık davranışları görülmese de ebeveyn duygu düzenleme konusunda problem yaşamaktadır. (c) Belirgin ve açıkça düşmanlık gösteren ebeveynler açıkça sert, yıpratıcı ve küçük düşürücü yüz ifadeleri ve ses tonu kullanmaktadırlar. Ebeveynlik davranışları tehditkar ve korkutucudur. Bu ebeveyn soğuk bakışların yanı sıra çocuğa karşı fiziksel sert davranışlarda bulunabilmektedir.

2.3.2.5. Çocuğun Ebeveyne Karşı Tepkililiği

Çocuğun ebeveyne karşı tepkililiği, (1) karşılık bekleyen öneri veya teklif sonrası ebeveyn ile bağlantı kurmak için istek veya heveslilik ve (2) iletişim sırasında çocuğun gözle görülür memnuniyet belirtileri göstermesi olmak üzere davranışın iki yönüyle yansıtılmaktadır. Çocuğu ebeveynlere karşı tepkililik düzeyi aynı zamanda çocuğun ebeveynlerine gösterdiği duygusal erişilebilirliğin de ölçüsüdür. Duygusal ifadeleri az ve teklifleri görmezden gelen çocuk iyi düzeyde tepkili sayılamamaktadır. Eğer çocuk ebeveyne karşı gülme kahkaha gibi tepkiler gösteriyorsa bu konuda çocuğun gerçekten mutlu olup olmadığı önemlidir. Eğer çocuk duygusal olarak ebeveyne bağlı ve gerçekten mutlu olduğu için bu davranışlara sahipse çocuğun ebeveyne karşı tepkililiği uygun düzeydedir. Ancak bu davranışlar gergin ya da aşırı dikkat çekiciyse ve ebeveyni mutlu etme ya da mutsuz etme amacı taşıyorsa gerçek bir duygusal bağ kurulamamış olduğu için burada çocuğun tepkililiğinden söz edilemez. (a) Uygun düzeyde tepkilik düzeyine sahip çocuklar, özerk aktivitelere ve ebeveyne karşı tepkileri ve özerk aktivitelere tepkileri arasında denge kurabilmektedirler. Ebeveynden gelen tekliflere aciliyet ve gereklilik duygusu olmadan sıklıkla yanıt vermektedirler. Çocuk ebeveynin sorularına, önerilerine, yorumlarına karşı memnuniyet ve heves göstermektedir. (b) Ortalama tepkililik düzeyine sahip çocuklar, genel olarak duygusal olarak olumlu ve tepkililik niteliğine sahiptir ancak bu nitelikler biraz daha azdır ve çocukta bıkkınlık vardır. (b) Biraz uygun olmayan tepkililiğe sahip çocuklar, kendi başına oyundan ayrılmakta ve tekrar ebeveynler tarafından oyuna çağırılmaktadır. Güçlü duygusal belirtileri göstermemek veya negatiflik bu çocuğun karakteristik özelliklerindendir. Bunun yanı sıra ebeveyne daima duyarlı olan çocuklarda özerklik duygusu azalmaktadır ve bazı durumlarda çocuk ebeveyne karşı bakıcı rolüne sahip olan çocuklar da bu gruba girebilmektedir. (c) Açıkça uygun olmayan tepkililiğe sahip olan çocuklar ise ebeveynleriyle ilişkilerinde nadiren duygusal ve davranışsal tepkiler göstermektedirler. Çocuğun özerklik arayışı ve tepki davranışları uygun düzeyde değildir. Çocuk bakışlarıyla, vücut duruşuyla ve sözel ifadeleriyle ebeveyni ile iletişim kurarken kaçınma davranışları göstermekte, ebeveynin sorularını, yorumlarını, taleplerini tamamen görmezden gelmektedir. Aşırı tepkililiğe sahip çocuklar da bu grup içinde değerlendirilmektedir.

2.3.2.6. Katılım

Katılım çocuğun ebeveyni oyuna katılma derecesi ve bu süreçte ebeveynle bağ kurma düzeyini ifade etmektedir. Teorik olarak yüksek düzeyde müdahalecilik, çocuğun katılımının daha düşük düzeyde olmasıyla ilişkilidir. Ebeveyn çocuk ile sürekli iletişim halinde olursa, çocuğun ebeveyni oyuna katma davranışını görebilmek için çok az fırsat kalmaktadır. Önemli olan çocuğun özerkliği ve ebeveyni oyuna katması arasındaki dengedir. (a) Uygun düzeyde ebeveynle birlikte katılım düzeyine sahip çocuklar, özerk oyun ile ebeveyni oyuna katma davranışlarında dengeli davranarak ebeveynler iletişiminde endişesizdir ve dahil edici davranışlar oyuna uyumlu şekilde sürdürülür. Çocuk ebeveyn ile bir izleyici ya da bir yardımcı olarak iletişim kurabilir sorular sorabilir ve bu davranışları aciliyet ve gerginlik olmadan gerçekleştirmektedir. (b) Ortalama düzeyde ebeveynle birlikte katılım gösteren çocuklar, göreve ve yapılacak işe ebeveyni oyuna katmaktan daha çok ilgi göstermektedirler. Ebeveynleriyle ilişki kurmaktan daha çok yalnız olma ve yalnız oynamaya yönelimlilerdir. (c) Biraz uygun olmayan ebeveyn ile birlikte katılım gösteren çocuklar ebeveyni oyuna katma ya da etkileşim konusunda en iyi değildir. Uygun olmayan katılım davranışları çocuğun çekingen olmasından ya da ebeveynleri aşırı katmasından kaynaklanmaktadır. Bunun yanı sıra çocuğun dahil etme davranışlarının ağlama, sızlanma, şikayet etme gibi olumsuz ifade biçimlerini içermesi de uygun olmayan katılım davranışlarındandır. (d) Açıkça uygun olmayan ebeveyn ile birlikte katılım davranışı gösteren çocuklar, dahil etme davranışları ile özerk oyun arasında denge kuramamakta ve ebeveyne uygun şekilde yönelememektedir. Ebeveyn çocuk ile ilişki kurmak için girişimlerde bulunsa bile çocuk bu iletişimi detaylandırmaya hevesli olmamaktadır. Bazı durumlarda hem ebeveyn hem çocuk iletişim kurmamaktadır. Bunun yanı sıra ebeveyni aşırı dahil etme de bu stil içinde değerlendirilebilmektedir.

2.3.3. Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Hakkında Yapılmış Çalışmalar

Lovas (2005) tarafından yapılan araştırmada, ebeveyn ve çocuk ikilisi kapalı alanda oyun süreci çocuklar 19 ve 24 aylıkken video olarak kaydedilmiş, videodaki gözlemler ebeveyn duygusal erişilebilirliği ölçeğinin alt boyutlarına göre kodlanmış, ortalama farkları incelendiğinde ebeveyn cinsiyet farklarının çocuk cinsiyet farklarından daha büyük olduğu ortaya konmuştur. Anne kız ikilisinin daha yüksek ortalamaya sahip olduğu, düşmanlık alt boyutu dışında anne oğul ikilisinin bunu

izlediği, bunun ardından baba kız ikilisinin geldiği, en sonuncusunun ise baba oğul ikilileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Baba oğul ilişkisinin, diğer ilişkilere göre yeterince iyi ebeveynliğin altına daha sık düştüğü görülmüştür.

Demidenko, Manion ve Lee (2014) tarafından babalar ve ergenlik dönemindeki kız çocukları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan araştrma sonucunda, depresyon teşhisi konulan kızların depresyonda olmayan akranlarına göre, psikopatolojiye sahip babalara ya da duygu durum bozukluğu olan annelere sahip olma ihtimallerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra depresyon teşhisi olan kızların, babasıyla ilişkisinin daha az sıcak olduğu, reddedilme duygusunun yüksek olduğu baba duygusal erişilebilirliğini daha düşük algıladıkları ve olumsuz iletişimin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Mingo ve Easterbrooks (2015) tarafından yapılan araştırmada, yaş ortalaması 12 olan ergenlik dönemindeki anneler ile çalışılmıştır. Araştırmanın amacı, duygusal erişilebilirliğin ikili modellerini tanımlamaktır. Düşük işlevli, yüksek işlevli, düşmanca olmayan anne ile düşük işlevli, tutarsız duyarlı anne ve duyarlı çocuk olmak üzere belirlenen dört kümeye göre analizler gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, bu kümelerin, annenin çocuğun gücü ve bağımsızlığı ile ilgili ebeveyn tutumları, annenin kendi ebeveynleri ve çocuğuyla çatışma çözme stratejileri, anne çocuk ikililerinin yaşam düzenlemeleri ile belirgin bir ilişkisi olduğu ortaya konmuştur.

Bergmann ve diğerleri (2016) tarafından yapılmış olan çalışmada, obezite problemi yaşayan annelerin çocukları ile kurduğu anne çocuk ilişkisi üzerinde çalışılmıştır. Araştırmanın obezite problemi yaşayan ve normal kilodaki anneler arasındaki anne çocuk duygusal erişilebilirliği arasındaki farkı belirlemek ve annenin kilosunun ve duygusal yetkinliğinin duygusal erişilebilirliği yordamada nasıl ilişki gösterdiğini belirlemek olmak üzere iki amacı vardır. Araştırmanın sonucunda obezite problemi yaşayan annelerin normal kiloya sahip annelere göre daha düşük duygu anlama becerisine sahip olduğu ve bununla ilişkili olarak daha düşük duygusal erişilebilirlik düzeyine sahip olduğu ortaya konmuştur. Bunun yanı sıra duygu belirten yüz ifadelerini algılamanın obezite problemi yaşayan annelerde normal kiloya sahip annelere göre daha çok duygusal erişilebilirlikle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Babore, Carlucci, Cataldi, Phares, Trumello (2016) tarafından yapılan araştırmada ergenlik dönemindeki bireylerde agresif davranışlara sebep olabileceği düşünülen risk faktörleri üzerinde çalışılmış, agresiflik düzeyi, ebeveynlerle duygusal ilişkiler, özsaygı değişkenleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, özsaygının saldırganlık ve duygusal erişilebilirlik değişkenleri arasında aracı rol oynadığı bulunmuş bu sebeple ergenlik dönemindeki bireylerde saldırganlığı önleyici çalışmaların ebeveynlerle ilişkilerin düzenlenmesi ve özsaygıyı arttırma konuları üzerinde yoğunlaşması önerilmiştir.

Trupe, Macfie, Skadberg ve Kurdziel (2018) tarafından yapılan araştırmada, sınır kişilik bozukluğunu da içeren duygusal erişilebilirlik özelliklerinin risk faktörleri üzerindeki kümelerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma anneleri bipolar kişilik bozukluğuna sahip olan düşük sosyoekonomik imkanlara sahip 4-7 yaş arası çocuklar ile gerçekleştirilmiştir. Düşük işlevli kümede yer alan annelerin yüksek işlevli kümede yer alan annelere göre daha düşük gelire, düşük sosyal desteğe, olumsuz ilişkilere sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Düşük işlevli kümede yer alan annelerin çocuklarının daha çok bipolar kişilik bozukluğu risk faktörlerine sahip olduğu, uyumsuz kümede aşırı sorumlu ve anneyle aşırı ilgili olgun kız çocuklarının bulunduğu ve burada açık bir rol değişiminin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Cenkseven Önder ve Gök (2018) tarafından yapılmış olan araştırmada, ortaöğretim öğrencilerinin akran zorbalığı görmelerinde temel psikolojik ihtiyaçlar ve ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin yordayıclığının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda, zorbalığa maruz kalma puanlarının özerklik, yeterlilik, ilişki ihtiyaçları ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği düzeyiyle negatif ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kız ergenlerde zorbalığa maruz kalmayı anlamlı olarak yordayan değişkenlerin özerklik ihtiyacı ve anneye duygusal erişilebilirlik; erkek ergenlerde zorbalığa maruz kalmayı anlamlı olarak yordayan değişkenlerin özerklik ve ilişki ihtiyacı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Rossen ve diğerleri (2019) tarafından yapılan araştırmada, 8 haftalık lohusa kadınların doğum sonrası bağlanma, annenin zihinsel sağlığı, madde kullanımının, on ikinci aydaki anne bebek bağlanmasını ve duygusal erişilebilirliğini ne ölçüde yordadığının bulunması amaçlanmıştır. Boylamsal çalışmada, hamilelelik sürecinde, doğumda, doğum sonrası 8. haftada ve 12. ayda bilgi toplanmıştır. Araştırmaya göre,

8. haftadaki bağlanmanın 12. ayda da devamlılık gösterdiği, erken dönemdeki doğum sonrası stres ve depresyonun 12. aydaki bağlanma ile ilişkili olduğu, 8. haftadaki sigara kullanımının 12. aydaki düşük ebeveyn duygusal erişilebilirliğini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Dirks ve Rieffe (2019) tarafından yapılan arşatırmada, ortak katılım ve duygusal erişilebilirlik açısından orta düzeyde işitme problem yaşayan çocukların normal düzeyde işiten çocuklar ile karşılaştırılması amaçlanmıştır. Süreçte ebeveynler ve çocuklar 10 dakika boyunca oyun oynarken video kaydı yapılmış ve duygusal erişilebilirlik envaterine göre davranışlar kodlanmıştır. Araştırmada duygusal erişilebilirlik düzeyinde iki grup arasında farklılık gözlemlenmediği ancak işitme problem yaşayan çocuklar ve ebeveynlerinin ortak katılım konusunda daha düşük başarı gösterdiği sonucuna ulaşıldığı ortaya konmuştur.

Wurster, Sarche, Trucksess ve Biringen (2020) tarafından bir Amerikan Kızılderili topluluğunda yapılan araştırmada, annenin olumsuz çocukluk deneyimleri, ebeveynin zihinsel sıkıntıları, çocuğun sosyal duygusal işlevi ve ebeveynin duygusal erişilebilirliği incelenmiştir. Araştırma sonucunda annenin olumsuz çocukluk deneyimlerinin annede depresyon, anksiyete gibi zihinsel sıkıntılar yaratarak çocuğun sosyal duygusal işlevini dolaylı yoldan olumsuz etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin kategorik bir ölçüsü moderator değişken olarak eklendiğinde, bu modelin yalnızca düşük duygusal erişilebilirliğe sahip ebeveyn grubunda geçerli olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar yüksek ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin, ebeveynin olumsuz çocukluk yaşantıları, zihinsel sıkıntıları ve çocuğun sosyal duygusal sıkıntılarının ilişkileri üzerinde bir tampon etkisine sahip olduğuna bir kanıt sunumaktadır.

Mcconell ve diğerleri (2020) tarafından yapılan araştırmada, kısa bir ebeveynlik eğitimi müdahalesinin olumlu anne çocuk ilişkisini destekleyerek ailelere yardım etmede etkisini belirlemektir. Müdahale süreci, ön test ve anne çocuk diyaloğunun kısa bir süre video kaydı alınması ardından duygusal erişilebilirliğin arttırılmasına yönelik grup çalışması, okuma materyalleri, geri bildirim ve danışma hizmeti sunulması ve süreç sonunda yeniden anne çocuk iletişimin kaydedilmesi ve son test sunulması şeklinde gerçekleştirilmiştir. Müdahale programı sonrasında anneler psikolojik iyi oluş hallerinin ve duygusal erişilebilirlik düzeylerinin yükseldiğini ve çocuklarının psikolojik erişilebilirliğinin daha çok gözlendiğini ifade

etmişlerdir. Bunun yanı sıra araştırmacılar da davranış problemi yaşayan çocuklarda gözle görülebilir ilerlemeler olduğunu ortaya koymuştur.

BÖLÜM III: YÖNTEM

Bu bölümde, araştırma modeli, araştırmanın yürütüldüğü çalışma grubu, araştırma sürecinde kullanılmış olan veri toplama araçları, çalışma sonucunda elde edilen verilerin çözümlenme sürecinde kullanılan yöntemler ile ilgili bilgilere yer verilmektedir.

3.1.ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu çalışmada lise öğrencilerinin ebeveyn duygusal erişilebilirliği düzeyleri, kullandıkları başa çıkma stratejileri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri genel tarama modeli kullanılarak belirlenmiş ve bu değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Öztürk Kumandaş'a (2019) göre genel tarama yönteminde amaç araştırmacının üzerinde çalıştığı evrenin hali hazırda olan durumunu ortaya koymak amacıyla veri toplaması ve sonrasında bu verilerin analiziyle bir yargıya ulaşmasıdır. Yine Öztürk Kumandaş'a (2019) göre ilişkisel tarama modelinde ise iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte bir değişim olup olmadığının tespit edilmesi; eğer değişim varsa bu değişimin düzeyinin analiz edilmesi amaçlanmaktadır.

3.2.EVREN VE ÖRNEKLEM

Ortaöğretim seviyesinde öğrenim gören ergenlik dönemindeki bireyler üzerinde yapılan araştırmanın evrenini, 2019-2020 eğitim öğretim yılında İstanbul ili Kağıthane ilçesinde bulunan Anadolu, Kız ve Erkek Anadolu İmam Hatip ve Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerinin 9. 10. ve 11. sınıflarına devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Ölçeklerin belirtilen katılımcı gruba uygulanması öncesinde, araştırma önerisi İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu Başkanlığı tarafından onaylanmış (EK-1), İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü' nden okullarda yapılacak uygulamalar için izin alınmıştır. (EK-2) Kağıthane ilçesinde yer alan dört adet devlet okulunda, okul idareleri ile görüşülerek ve bu okulların 9. 10. 11 sınıflarından birer sınıf uygun örnekleme yoluyla seçilerek araştırmanın örneklem grubuna ulaşılmıştır.

Verilerin analiz edilmesinden önce katılımcılar tarafından cevaplanan ölçekler incelenerek eksik, hatalı veya özensiz dolduran 7 katılımcının verileri

çıkartılmıştır. Yapılan işlemler sonrasında örneklem grubunu 528 öğrenci oluşmuştur.

Katılımcıların demografik özelliklere göre frekans ve yüzde değerleri sıralı tablolarda sunulmuştur.

Tablo 3.1: Cinsiyete Dair Frekans ve Yüzde Değerleri

Cinsiyet	f	%
Kadın	282	46,4
Erkek	246	53,4

Tablo 3.1 incelendiğinde, örneklem grubunun %46,4'sinin (n=282) kadın, %53,4'ünün (n=246) erkek öğrenciden oluşmakta olduğu görülmektedir.

Tablo 3.2: Sınıf Düzeyine Dair Frekans ve Yüzde Değerleri

Sınıf Düzeyi	f	%
9.sınıf	211	40,0
10.sınıf	154	29,2
11.sınıf	163	30,8

Tablo 3.2' den anlaşıldığı üzere, örneklem grubunun %40'ı (n=211) 9. sınıf öğrencisi, %29,2'si (n=154) 10. sınıf öğrencisi, %30,8'i (n=163) 11. sınıf öğrencisidir.

Tablo 3.3: Algılanan Akademik Başarı Düzeyine Dair Frekans ve Yüzde Değerleri

Akademik Başarı	f	%
Düşük	26	14,7
Orta	422	79,9
Yüksek	80	15,2

Tablo 3.3 incelendiğinde, örneklem grubunun %14,7'si (n=26) düşük akademik başarıya, %79,9'u (n=422) orta düzeyde akademik başarıya, %15,2'si (n=80) yüksek düzeyde akademik başarıya sahip olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 3.4: Algılanan Ekonomik Düzeye Dair Frekans ve Yüzde Değerleri

Ekonomik Düzey	f	%
Düşük	23	4,4
Orta	461	87,3
Yüksek	44	8,3

Tablo 3.4'e göre, örneklem grubundaki öğrencilerin %4,4'ü (n=23) düşük gelir düzeyine, %87,3'ü (n=461) orta gelir düzeyine, %8,3'ü (n=44) yüksek gelir düzeyine sahip ailelerdendir.

Tablo 3.5: Anne Baba Birliktelik Durumuna Dair Frekans ve Yüzde Değerleri

Anne-Baba Birliktelik Durumu	f	%
Boşanmış	30	5,7
Birlikte	498	94,3

Tablo 3.5 incelendiğinde, örneklem grubundaki öğrencilerin %5,7' sinin (n=30) boşanmış ebeveynlere, %94,3' ünün (n=498) birlikte ebeveynlere sahip oldukları anlaşılmaktadır.

Tablo 3.6: Anne Eğitim Düzeyine Dair Frekans ve Yüzde Değerleri

Anne Eğitim Düzeyi	f	%
Okul Mezunu Değil	29	5,5
İlköğretim	240	45,5
Ortaöğretim	203	38,4
Yükseköğretim	56	10,6

Tablo 3.6'dan anlaşıldığı üzere, örneklem grubundaki öğrencilerin anne eğitim düzeyleri %5,5 (n=29) okul mezunu olmayan, %45,5 (n=240) ilköğretim düzeyi, %38,4 (n=203) ortaöğretim düzeyi, %10,6 (n=56) yükseköğretim düzeyidir.

Tablo 3.7: Baba Eğitim Düzeyine Dair Frekans ve Yüzde Değerleri

Baba Eğitim Düzeyi	f	%
Okul Mezunu Değil	11	2,1
İlköğretim	173	32,8
Ortaöğretim	259	49,1
Yükseköğretim	85	16,1

Tablo 3.7’ e göre, örneklem grubundaki öğrencilerin baba eğitim düzeyleri %2,1 (n=11) okul mezunu olmayan, %32,8 (n=173) ilköğretim düzeyi, %49,1 (n=259) ortaöğretim düzeyi, %16,1 (n=85) yükseköğretim düzeyidir.

Tablo 3.8: Anne Tutumlarına Dair Frekans ve Yüzde Değerleri

Anne Tutum	f	%
Demokratik	308	58,3
Baskıcı	66	12,5
İlgisiz	15	2,8
Aşırı Koruyucu	139	26,3

Tablo 3.8’den anlaşıldığı üzere, örneklem grubundaki öğrencilerin %58,3’ ü (n=308) annesini demokratik, %12,5’ i (n=66) baskıcı, %2,8’ i (n=15) ilgisiz, %26,3 ’ü (n=139) aşırı koruyucu olarak değerlendirmiştir.

Tablo 3.9: Baba Tutumlarına Dair Frekans ve Yüzde Değerleri

Baba Tutum	f	%
Demokratik	311	58,9
Baskıcı	63	11,9
İlgisiz	45	8,5
Aşırı Koruyucu	108	20,5

Tablo 3.9’dan anlaşıldığı üzere, örneklem grubundaki öğrencilerin %58,9’u (n=311) babasını demokratik, %11,9’u (n=63) baskıcı, %8,5’i (n=45) ilgisiz, %20,5’i (n=108) aşırı koruyucu olarak değerlendirmiştir.

Tablo 3.10. Anne ve Baba Çalışma Durumuna Dair Frekans ve Yüzde Değerleri

Anne Çalışma Durumu	f	%
Çalışmıyor	352	66,7
Çalışıyor	176	33,3
Baba Çalışma Durumu		
Çalışmıyor	47	8,9
Çalışıyor	480	91,1

Tablo 3.10’dan anlaşıldığı üzere, örneklem grubundaki öğrencilerin %66,7’ sinin (n=352) annesi çalışmakta, %33,3’ ünün (n=176) annesi çalışmamaktadır.

Tablo 3.10'a göre çalışma grubundaki öğrencilerin %91,1' nin (n=480) babası çalışmakta, %8,9'unun (n=47) ise babasının çalışmamaktadır.

3.3.VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu araştırmada örneklem grubundan gerekli verileri toplamak için, Kişisel Bilgi Formu, Ergenler için Başa Çıkma Ölçeği, Ergen Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Ebeveyn Duygusal Erişilebilirlik Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu çalışmaya katılan bireylerin demografik bilgileri hakkında sorular içermektedir. Bu form araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Formda öğrencinin cinsiyeti, okul türü, sınıf düzeyi, algılanan akademik başarısı, anne baba sağ vefat durumu, anne baba birliktelik durumu, anne baba eğitim durumu, aile ekonomik düzeyi, anne baba çalışma durumu, algılanan anne baba tutumuna ilişkin bilgiler yer almaktadır (EK-3).

3.3.2. Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği

Çocuk ve Ergenler için Başa Çıkma Ölçeği (KIDCOPE T), Spirito, Stark ve Williams tarafından 1988 yılında geliştirilmiş, 13-18 yaş arası ergenler için ve 5-13 yaş arası çocuklar için olmak üzere iki formu bulunmaktadır. Bu çalışmada, Çocuk ve Ergenler için Başa Çıkma Ölçeği' nin (KIDCOPE T), Bedel, Işık ve Hamarta tarafından Türkçe' ye uyarlanması sonucunda oluşturulan "Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği" kullanılmıştır (EK-4)

Ölçeğin amacı ergenlik dönemindeki bireylerin başa çıkma stratejilerini belirlemektir. Çocuk ve Ergenler için Başa Çıkma Ölçeği'nin ergen formunun sosyal uzaklaşma, dikkati dağıtma, arzu giderici düşünme, bilişsel yeniden yapılandırma, sosyal destek, problem çözme, kendini eleştirme, duygu düzenleme, çekilme ve başkalarını suçlama olmak üzere on başa çıkma stratejisini ölçen 11 maddeden oluşmaktadır (Bedel, Işık ve Hamarta, 2014).

Çocuk ve Ergenler için Başa Çıkma Ölçeği ergen formu üç faktör ve 11 maddeden oluşmaktadır. Geçerlik ve güvenirliğin belirlenmesi amacıyla ölçek yaşları 13 ile 18 arasında değişip yaş ortalamaları 15.1 olan 7. 8. 9. 10. ve 11 sınıfa devam

eden 453’ ye öğrenci uygulanmış, ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı Aktif Başa Çıkma için .72, Kaçınan Başa Çıkma için .70 ve Olumsuz Başa Çıkma için .65 olarak bulunmuştur. Ölçek öğrencilere 3 hafta arayla uygulanmış ve test tekrar test güvenirliği Aktif Başa Çıkma için r= .66, Kaçınan Başa Çıkma için r= .61 ve Olumsuz Başa Çıkma için r = .76 bulunmuştur (Bedel, Işık ve Hamarta, 2014).

Araştımacılar tarafından Ergenler için Başa Çıkma Ölçeğinin geçerliliğine kanıt sunabilmek için ölçüt bağıntılı geçerlilik düzeyi Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg ve Jacob’ un 1983 yılında geliştirdiği Sürekli Kaygı Envanteri ile ölçülmüştür. Çalışmada, her bir alt ölçek ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmacıların öngürdüğü şekilde Aktif Başa Çıkma ile sürekli kaygı arasında negatif ilişki gözlenmiş ($r = -.33$, $p < .001$) Olumsuz Başa Çıkma ve Kaçınan Başa Çıkma ile sürekli kaygı arasında ise pozitif ve anlamlı ilişki gözlenmiştir. (sırasıyla, $r = .44$, $r = .27$, $p < .001$). (Bedel, Işık ve Hamarta, 2014). Ölçeğin, bu araştırmada, 528 öğrenciden oluşan örneklem grubunda hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı Aktif Başa Çıkma için 0.54, Kaçınan Başa Çıkma için 0,35 ve Olumsuz Başa Çıkma için 0,36 olarak bulunmuştur.

Ergenler için Başa Çıkma Ölçeği 15 maddeden oluşmaktadır. Her bir maddenin derecelendirilmesi “*Hiç Bir Zaman”, “Ara Sıra”, “Çoğu Zaman”, “Her Zaman*” seçeneklerinden oluşan dörtlü likert tipi bir ölçek üzerinden yapılmaktadır. Verilen cevaplara 0–3 arasında değişmekte olan puanlar verilmektedir. Ölçek; aktif başa çıkma (ABÇ), kaçınan başa çıkma (KBÇ) ve olumsuz başa çıkma (OBÇ) olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puanlar aktif başa çıkma ve kaçınan başa çıkma için 0 ve 12; olumsuz başa çıkma için 0 ve 9 arasında değişmektedir. Elde edilen puanın yüksekliği, bireyin ilgili başa çıkma yaklaşımını daha sık kullandığını göstermektedir.

3.3.3 Ergen Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Bu çalışmada Bulut, Doğan ve Altundağ tarafından 2013 yılında geliştirilen Ergen Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır (EK-5). Ölçeğin amacı ergenlik dönemindeki bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyini belirlemektir. Ergen Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Bulut, Doğan ve Altundağ tarafından 2013 yılında geliştirilmiştir. Araştırmacılar gerçekleştirilen literatür taramasında kültürümüze uygun Bayraklı ve

Kaner'e ait (2010) yetişkinlere yönelik ve Gürgan'a (2006) ait üniversite öğrencilerine yönelik olmak üzere iki psikolojik sağlamlık ölçeği bulunduğunu ancak bu ölçeklerin ergenlik dönemindeki bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçmek için kullanışlı olmadığını ve ergenlik dönemindeki bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçmek üzere bir envantere ihtiyaç bulunduğunu ifade etmişlerdir (Bulut,Doğan ve Altundağ, 2010).

Ergen Psikolojik Sağlamlık Ölçeği 6 faktör ve 29 maddeden oluşmaktadır. Geçerlik ve güvenirlik düzeyinin belirlenmesi amacıyla ölçek, yaşları 14 ile 17 arasında değişen yaş ortalaması 15,56 olan, 214'ü kız olan 133'ü erkek toplam 347 öğrenciye uygulanmış; ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı Aile Desteği alt boyutu için r= .89, Akran Desteği alt boyu için r= .84, Okul Desteği alt boyutu için r= .81, Uyum alt boyutu için r= .70, Mücadele Azmi alt boyutu için r= .67, Empati alt boyutu için ise r= .61 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar ölçeğin iç tutarlılığının kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu araştırmada, ölçeğin 528 öğrenciden olşan örneklem grubuna uygulanması sonucunda Cronbach Alfa katsıyısı 0,44 olarak bulunmuştur.

Araştımacılar tarafından Ergenler için Başa Çıkma Ölçeğinin geçerliliğine kanıt sunabilmek için ölçüt bağıntılı geçerlilik düzeyi Problem Çözme Envanteri, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Rotter İç ve Dış Kontrol Odağı Ölçeği ile ölçülmüştür. Problem Çözme Envanterinden alınan yüksek puan bireyin problem çözme davranışında etkili olamadığını ifade etmekte, Beck Umutsuzluk Ölçeğinden alınan yüksek puan bireyin umutsuzluk düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmekte, İç ve Dış Kontrol Odağı Ölçeğinden alınan yüksek puan bireyin dış kontrol odağının yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ergen Psikolojik Sağlamlık Ölçeği sonuçları, Problem Çözme Envanteri sonuçları ile -0.47 ($p< 0.001$) değerinde korelasyon; Beck Umutsuzluk Ölçeği sonuçları ile -0.61 ($p< 0.001$) değerinde korelasyon; İç ve Dış Kontrol Odağı Ölçeği sonuçları ile -0.46 ($p < 0.001$) değerinde korelasyona sahiptir. Ergen Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin Problem Çözme Envanteri, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Rotter İç ve Dış Kontrol Odağı Ölçeği sonuçları ile arasında negatif ilişkisi bulunmuştur.

Ergenler için Psikolojik Sağlamlık Ölçeği 29 maddeden oluşmaktadır. "*Bana Hiç Uygun Değil, "Bana Uygun Değil","Bana Uygun","Bana Çok Uygun"*

seçeneklerinden oluşan dörtlü likert tipi bir ölçektir. Verilen cevaplara 1–4 arasında değişmekte olan puanlar verilmektedir. Ters maddelere verilen puanlarda Bana Hiç Uygun Değil seçeneği 4, Bana Çok Uygun seçeneği 1 puan olacak şekilde puanlanmaktadır. Ölçek; aile desteği, akran desteği, okul desteği, uyum, mücadele azmi ve empati olmak üzere altı alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 29 ile 116 arasında değişmektedir. Elde edilen puanın yüksekliği bireyin psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

3.3.4 Ebeveyn Duygusal Erişilebilirlik Ölçeği

Ebeveyn Duygusal Erişilibilirliği Ölçeği Lum ve Phares (2005) tarafından "Lum Emotional Availability of Parents" adıyla geliştirilmiştir. Bu çalışmada, Lum Emotional Availability of Parents ölçeğinin Gökçe tarafından 2013 yılında Türkçe' ye uyarlama çalışması sonucu oluşturulan Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Ölçeği kullanılmıştır (EK-4).

Ebeveyn duygusal erişilebilirliği ölçeğinin amacı bireylerin anne ve babalarının duygusal erişilebilirlik düzeylerini hem anne hem baba için ölçmektir. Bireylerden ayrı ayrı anne ve babalarını düşünerek yanıtlamaları istenen 15 maddeden oluşmaktadır. Katılımcıların maddeleri 1 (hiçbir zaman) ve 6 (her zaman) arasında derecelendirilmesi istenen, likert tipi bir ölçektir.

Lum ve Phares (2005) tarafından gerçekleştirilen çalışma sonuçlarına göre ölçeğin anne ve baba duygusal erişilebilirliği olarak nitelenen tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu görülmüştür. Ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları klinik olan ve klinik olmayan örneklemde gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışmalar sonucunda ölçeğin cronbach alfa iç tutarlık katsayıları, klinik olmayan örneklemde anne formu için .96, baba formu için .97 bulunmuş; klinik örneklemde ise anne formu için .92, baba formu için .93 olduğu bulunmuştur. Ölçeğin Test-tekrar test güvenirliğine bakıldığında ise anne formu için .92, baba formu için .85 olduğu görülmüştür.

Gökçe tarafından 2013 yılında gerçekleştirilen Türkçe' ye uyarlama çalışmasının gerçekleştirilebilmesi için ölçeğin orjinal formunun araştırmacı ve danışmanı tarafından ayrı ayrı çevirisi yapılmış, farklılık gösteren çeviriler bir klinik psikolog ve bir sosyal psikologtan oluşan hakem tarafından değerlendirilmiş ve ölçeğe son hali verilmiştir. Ölçeğin Türkçe' ye uyarlanmış halinin geçerlilik ve

güvenirlik çalışmaları sonucunda, cronbach alfa iç tutarlık katsayısının anne formu için .95, baba formu için .97 olduğu bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe' ye uyarlanmış halinin madde test korelasyonuna bakıldığında ise anne formunun değerlerinin .65 ile .83 arasında değişmekte olduğu; baba formunun değerlerinin ise .76 ile .86 arasında değişmekte olduğu görülmüştür. Bu araştırmada, 528 öğrenciden oluşan örneklem grubuna uygulanan envanterin Cronbach Alfa katsayısının anne duygusal erişilebilirliği alt boyutu için 0,95; baba duygusal erişilebilirliği alt boyutu için 0,96 olduğu bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçe versiyonunun psikometrik özelliklerin belirlenmesi amacıyla faktör yapısı değerlendirilmiş ve anne duygusal erişilebilirliği ve baba duygusal erişilebilirliği ölçeklerinin tek faktörlü bir yapısı olduğu bulunmuştur. Anne ve baba formundan ayrı ayrı alınabilecek en düşük puan 15 en yüksek puan ise 90'dır. Ölçeğin anne ve baba formundan alınan yüksek puanlar, ilgili formun ilişkili olduğu ebeveynin duygusal erişilebilirliğinin yüksekliğine işaret etmektedir.

3.4. VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ

Analize başlanmadan önce değişkenlerin parametrik koşulları karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir. Bu doğrultuda, çarpıklık ve basıklık katsayıları ele alınmıştır. Ölçek alt boyutlarından alınan puan ortalamalarının demografik değişkenler açısından karşılaştırılması amacıyla öncelikle Levene testi uygulanmış, buna göre varyans homojenliğini sağlayan değişkenlerden iki grup içerenler Bağımsız Örneklem T testi, ikiden fazla grup içerenler Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile; sağlamayan değişkenlerden iki grup içerenler ise Mann Whitney U, ikiden fazla grup içerenler Kruskall Wallis analizi ile incelenmiştir. ANOVA analizlerinde farklılığın hangi gruplar arasından kaynaklandığına dair analizler Post Hoc Tukey, Kruskall Wallis analizlerinde ise Tamhane's testi ile incelenmiştir. Değişkenler arası ilişkilerin saptanması amacıyla Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 22 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

3.4.1. VARYANSLARIN HOMOJENLİĞİNE AİT ANALİZLER

Tablo 3.11: Cinsiyet Açısından Varyansların Homojenliğine İlişkin Bulgular

Değişkenler	İstatistik	Sd1	Sd2	p
Aktif Başa Çıkma	1,915	1	526	,167
Kaçınan Başa Çıkma	,966	1	526	,326
Olumsuz Başa Çıkma	2,800	1	526	,095
Toplam Psikolojik Sağlamlık	,003	1	526	,956
Anne Duygusal Erişilebilirlik	3,482	1	526	,063
Baba Duygusal Erişilebilirlik	1,788	1	526	,182

***p<.05**

Değişkenlerin cinsiyet açısından puan ortalamalarının karşılaştırılması analizi için öncelikle varyansların homojenliği koşulu incelenmiştir. Bu doğrultuda Levene testi analizi yapılmıştır. Tablo 3.11'de görüldüğü üzere test sonucuna göre tüm değişkenlerin p değeri .05'ten büyük olduğundan varyansları homojen dağılmıştır. Bu nedenle değişkenler Bağımsız Örneklem T Testi yöntemi ile analiz edilmiştir.

Tablo 3.12: Sınıf Düzeyi Açısından Varyansların Homojenliğine İlişkin Bulgular

Değişkenler	İstatistik	Sd1	Sd2	p
Aktif Başa Çıkma	1,674	3	523	,172
Kaçınan Başa Çıkma	2,136	3	523	,095
Olumsuz Başa Çıkma	1,211	3	523	,305
Toplam Psikolojik Sağlamlık	,802	3	523	,493
Anne Duygusal Erişilebilirlik	,814	3	523	,486
Baba Duygusal Erişilebilirlik	,788	3	523	,501

***p<.05**

Değişkenlerin sınıf düzeyi açısından puan ortalamalarının karşılaştırılması analizi için öncelikle varyansların homojenliği koşulu incelenmiştir. Bu doğrultuda Levene testi analizi yapılmıştır. Tablo 3.12' de görüldüğü üzere test sonucuna göre tüm değişkenlerin p değeri .05'ten büyük olduğundan varyansları homojen dağılmıştır. Bu nedenle değişkenler Tek yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yöntemi ile analiz edilmiştir.

Tablo 3.13: Akademik Başarı Açısından Varyansların Homojenliğine İlişkin Bulgular

Değişkenler	İstatistik	Sd1	Sd2	p
Aktif Başa Çıkma	,463	2	525	,630
Kaçınan Başa Çıkma	1,276	2	525	,280
Olumsuz Başa Çıkma	2,869	2	525	,058
Toplam Psikolojik Sağlamlık	1,002	2	525	,368
Anne Duygusal Erişilebilirlik	,804	2	525	,448
Baba Duygusal Erişilebilirlik	,591	2	525	,554

***p<.05**

Değişkenlerin akademik başarı düzeyi açısından puan ortalamalarının karşılaştırılması analizi için öncelikle varyansların homojenliği koşulu incelenmiştir. Bu doğrultuda Levene testi analizi yapılmıştır. Tablo 3.13' te görüldüğü üzere test sonucuna göre tüm değişkenlerin p değeri .05'ten büyük olduğundan varyansları homojen dağılmıştır. Bu nedenle değişkenler Tek yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yöntemi ile analiz edilmiştir.

Tablo 3.14: Aile Ekonomik Düzeyi Açısından Varyansların Homojenliğine İlişkin Bulgular

Değişkenler	İstatistik	Sd1	Sd2	p
Aktif Başa Çıkma	,265	2	525	,768
Kaçınan Başa Çıkma	,570	2	525	,566
Olumsuz Başa Çıkma	1,039	2	525	,355
Toplam Psikolojik Sağlamlık	1,412	2	525	,245
Anne Duygusal Erişilebilirlik	,350	2	525	,705
Baba Duygusal Erişilebilirlik	2,519	2	525	,081

***p<.05**

Değişkenlerin aile ekonomik düzeyi açısından puan ortalamalarının karşılaştırılması analizi için öncelikle varyansların homojenliği koşulu incelenmiştir. Bu doğrultuda Levene testi analizi yapılmıştır. Tablo 3.14'te görüldüğü üzere tüm değişkenlerin p değeri .05'ten büyük olduğundan varyansları homojen dağılmıştır. Bu nedenle değişkenler Tek yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yöntemi ile analiz edilmiştir.

Tablo 3.15: Anne Baba Birliktelik Durumu Açısından Varyansların Homojenliğine İlişkin Bulgular

Değişkenler	İstatistik	Sd1	Sd2	p
Aktif Başa Çıkma	,103	1	526	,749
Kaçınan Başa Çıkma	,235	1	526	,628
Olumsuz Başa Çıkma	,086	1	526	,769
Toplam Psikolojik Sağlamlık	,683	1	526	,409
Anne Duygusal Erişilebilirlik	,277	1	526	,599
Baba Duygusal Erişilebilirlik	18,582	1	526	,000*

***p<.05**

Değişkenlerin anne baba birliktelik durumu açısından puan ortalamalarının karşılaştırılması analizi için öncelikle varyansların homojenliği koşulu incelenmiştir. Bu doğrultuda Levene testi analizi yapılmıştır. Tablo 3.15'te görüldüğü üzere test sonucuna göre baba duygusal erişilebilirlik değişkeni dışındaki tüm değişkenlerin p değeri .05'ten büyük olduğundan varyansları homojen dağılmıştır. Homojenlik şartını sağlayan değişkenler Bağımsız Örneklem T Testi yöntemi ile analiz edilmiştir. Baba duygusal erişilebilirliği değişkeni ise Mann Whitney U yöntemi ile analiz edilmiştir.

Tablo 3.16: Anne Eğitim Düzeyi Açısından Varyansların Homojenliğine İlişkin Bulgular

Değişkenler	İstatistik	Sd1	Sd2	p
Aktif Başa Çıkma	1,534	3	524	,205
Kaçınan Başa Çıkma	2,330	3	524	,074
Olumsuz Başa Çıkma	,122	3	524	,947
Toplam Psikolojik Sağlamlık	6,600	3	524	,000*
Anne Duygusal Erişilebilirlik	,791	3	524	,499
Baba Duygusal Erişilebilirlik	,900	3	524	,441

***p<.05**

Değişkenlerin anne eğitim düzeyi açısından puan ortalamalarının karşılaştırılması analizi için öncelikle varyansların homojenliği koşulu incelenmiştir. Bu doğrultuda Levene testi analizi yapılmıştır. Tablo 3.16'da görüldüğü üzere test sonucuna göre toplam psikolojik sağlamlık değişkeninin p değeri .05'ten küçük olduğundan varyansları homojen dağılmamıştır. Bunun dışında kalan değişkenler ise varyanslar açısından homojendir. Varyans homojenliğini sağlayan değişkenler Tek

Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile, sağlamayan değişken ise Kruskall Wallis Analizi ile incelenmiştir.

Tablo 3.17: Baba Eğitim Düzeyi Açısından Varyansların Homojenliğine İlişkin Bulgular

Değişkenler	İstatistik	Sd1	Sd2	p
Aktif Başa Çıkma	,900	3	524	,441
Kaçınan Başa Çıkma	2,259	3	524	,081
Olumsuz Başa Çıkma	,428	3	524	,733
Toplam Psikolojik Sağlamlık	3,045	3	524	,028*
Anne Duygusal Erişilebilirlik	2,874	3	524	,036*
Baba Duygusal Erişilebilirlik	3,478	3	524	,016*

***p<.05**

Değişkenlerin baba eğitim düzeyi açısından puan ortalamalarının karşılaştırılması analizi için öncelikle varyansların homojenliği koşulu incelenmiştir. Bu doğrultuda Levene testi analizi yapılmıştır. Tablo 3.17'de görüldüğü üzere test sonucuna göre toplam psikolojik sağlamlık, anne duygusal erişilebilirliği ve baba duygusal erişilebilirliği değişkenlerinin p değeri .05'ten küçük olduğundan varyansları homojen dağılmamıştır. Bunlar dışında kalan değişkenler ise varyanslar açısından homojendir. Varyans homojenliğini sağlayan değişkenler Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), sağlamayan değişkenler ise Kruskall Wallis analizi ile incelenmiştir.

Tablo 3.18: Anne Çalışma Durumu Açısından Varyansların Homojenliğine İlişkin Bulgular

Değişkenler	İstatistik	Sd1	Sd2	p
Aktif Başa Çıkma	,035	1	526	,852
Kaçınan Başa Çıkma	,001	1	526	,971
Olumsuz Başa Çıkma	,876	1	526	,350
Toplam Psikolojik Sağlamlık	,818	1	526	,366
Anne Duygusal Erişilebilirlik	1,875	1	526	,172
Baba Duygusal Erişilebilirlik	2,048	1	526	,153

***p<.05**

Değişkenlerin anne çalışma durumu açısından puan ortalamalarının karşılaştırılması analizi için öncelikle varyansların homojenliği koşulu incelenmiştir.

Bu doğrultuda Levene testi analizi yapılmıştır. Tablo 3.18'de görüldüğü üzere test sonucuna göre tüm değişkenlerin p değeri .05'ten büyük olduğundan varyansları homojen dağılmıştır. Bu sebeple değişkenler Bağımsız Örneklem T Testi yöntemi ile analiz edilmiştir.

Tablo 3.19: Baba Çalışma Durumu Açısından Varyansların Homojenliğine İlişkin Bulgular

Değişkenler	İstatistik	Sd1	Sd2	p
Aktif Başa Çıkma	,376	1	525	,540
Kaçınan Başa Çıkma	1,047	1	525	,307
Olumsuz Başa Çıkma	1,650	1	525	,200
Toplam Psikolojik Sağlamlık	1,337	1	525	,248
Anne Duygusal Erişilebilirlik	,810	1	525	,368
Baba Duygusal Erişilebilirlik	,156	1	525	,693

***p<.05**

Değişkenlerin baba çalışma durumu açısından puan ortalamalarının karşılaştırılması analizi için öncelikle varyansların homojenliği koşulu incelenmiştir. Bu doğrultuda Levene testi analizi yapılmıştır. Tablo 3.19'da görüldüğü üzere test sonucuna göre o tüm değişkenlerin p değeri .05'ten büyük olduğundan varyansları homojen dağılmıştır. Bu sebeple değişkenler Bağımsız Örneklem T Testi yöntemi ile analiz edilmiştir.

Tablo 3.20: Anne Tutumu Açısından Varyansların Homojenliğine İlişkin Bulgular

Değişkenler	İstatistik	Sd1	Sd2	p
Aktif Başa Çıkma	1,915	1	526	,167
Kaçınan Başa Çıkma	,966	1	526	,326
Olumsuz Başa Çıkma	2,800	1	526	,095
Toplam Psikolojik Sağlamlık	,003	1	526	,956
Anne Duygusal Erişilebilirlik	3,482	1	526	,063
Baba Duygusal Erişilebilirlik	1,788	1	526	,182

***p<.05**

Değişkenlerin anne tutumları açısından puan ortalamalarının karşılaştırılması analizi için öncelikle varyansların homojenliği koşulu incelenmiştir. Bu doğrultuda Levene testi analizi yapılmıştır. Tablo 3.20' de görüldüğü üzere test sonucuna göre tüm değişkenlerin p değeri .05'ten büyük olduğundan varyansları homojen

dağılmıştır. Bu nedenle değişkenler Tek yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yöntemi ile analiz edilmiştir.

Tablo 3.21: Baba Tutumu Açısından Varyansların Homojenliğine İlişkin Bulgular

Değişkenler	İstatistik	Sd1	Sd2	p
Aktif Başa Çıkma	,325	3	523	,807
Kaçınan Başa Çıkma	2,386	3	523	,068
Olumsuz Başa Çıkma	,757	3	523	,519
Toplam Psikolojik Sağlamlık	,059	3	523	,981
Anne Duygusal Erişilebilirlik	9,489	3	523	,000*
Baba Duygusal Erişilebilirlik	11,506	3	523	,000*

***p<.05**

Değişkenlerin okul türü açısından puan ortalamalarının karşılaştırılması analizi için öncelikle varyansların homojenliği koşulu incelenmiştir. Bu doğrultuda Levene testi analizi yapılmıştır. Tablo 3.21'de görüldüğü üzere test sonucuna göre akran desteği, anne duygusal erişilebilirliği ve baba duygusal erişilebilirliği değişkenlerinin p değeri .05'ten küçük olduğundan varyansları homojen dağılmamıştır. Bunlar dışında kalan değişkenler ise varyanslar açısından homojendir. Varyans homojenliğini sağlayan değişkenler Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), sağlamayan değişkenler ise Kruskall Wallis analizi ile incelenmiştir.

BÖLÜM IV: BULGULAR

Bulgular bölümünde öncelikle değişkenlere ait betimsel istatistiklere yer verilmiştir. Ardından araştırma sürecinde ulaşılan verilerin çözümlenmesinde uygulanan analizler ve analiz sonucunda elde edilen bulgular sunulmuştur. Bulgular bölümünün ilk aşamasında psikolojik sağlamlık envanteri toplam puanının, stresle başa çıkma alt boyutları ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği alt boyutları ile ilişkisine dair analizlere yer verilmiştir. Ardından psikolojik sağlamlık toplam puanları, stresle başa çıkma alt boyut puanları ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği alt boyut puanlarının demografik değişkenlere göre farklılaşmasına dair analizler sunulmuştur. Bu bölümde değişkenler araştırma sorularında belirtilen demografik değişkenler açısından şu sıra ile ele alınmıştır: cinsiyet, sınıf düzeyi, akademik başarı düzeyi, aile ekonomik düzeyi, anne baba birliktelik durumu, baba eğitim düzeyi, anne eğitim düzeyi, anne çalışma durumu ve baba çalışma durumu, anne tutumu ve baba tutumu. Analizler değişkenlerin parametrik koşulları sağlamalarına göre belirlenmiştir. Koşulları sağlayan değişkenler parametrik yöntemlerle analiz edilirken koşulları sağlamayan değişkenler ise uygun non parametrik yöntemlerle analiz edilmiştir.

Tablo 4.1: Değişkenlere Ait Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişkenler	N	Ortalama	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Aktif Başa Çıkma	528	6,91	2,22	-,095	-,238
Kaçınan Başa Çıkma	528	6,27	2,05	,020	-,256
Olumsuz Başa Çıkma	528	2,51	1,63	,823	,816
Aile Desteği	528	23,48	3,68	-1,017	1,054
Akran Desteği	528	17,70	2,84	-1,444	2,152
Okul Desteği	528	14,42	3,57	-,416	-,321
Uyum	528	12,40	2,11	-,415	,334
Mücadele	528	14,43	3,16	-,260	-,286
Empati	528	9,49	1,66	-,444	,287
Toplam Psikolojik Sağlamlık	528	91,94	10,18	-,037	-,664
Anne Duygusal Erişilebilirlik	528	76,75	15,20	-1,519	1,922
Baba Duygusal Erişilebilirlik	528	69,49	19,52	-1,101	,457

***p<.05**

Katılımcıların ölçeklere verdikleri cevaplar analiz edilerek normallik varsayımları için değişkenlerin çarpıklık-basıklık değerleri incelenmiş, değişkenlere ilişkin hesaplanmış olan Çarpıklık ve Basıklık değerleri Tablo 4.1'de gösterilmiştir.

Kim (2013) örneklem sayısının 300' den büyük olması durumunda çarpıklık katsayısının 2 den büyük, basıklık katsayısının 7' den büyük olmasının normal olmayan dağılımı ifade ettiğini belirtmiştir. Tablo 4.1'de sunulan analizlere göre tüm değişkenlerin çarpıklık katsayılarının 2' nin altında, basıklık katsayılarının 7' nin altında olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre değişkenler normal dağılım göstermektedir.

4.1. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK TOPLAM PUANI, BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ ALT BOYUT PUANLARI VE EBEVEYN DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİĞİ ALT BOYUT PUANLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Tablo 4.2: Psikolojik Sağlamlık Toplam Puanı, Başa Çıkma Stratejileri Alt Boyut Puanları ve Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkiye İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1. Aktif Başa Çıkma	1					
2. Kaçınan Başa Çıkma	, 083	1				
3. Olumsuz Başa Çıkma	-,159**	,315**	1			
4. Anne Duygusal Erişilebilirlik	,151**	-,048	-,166**	1		
5. Baba Duygusal Erişilebilirlik	,128**	-,031	-,131**	,559**	1	
6. Toplam Psikolojik Sağlamlık	,307**	-,115**	-,312**	,493**	,416**	1

****p<.01**

Tablo 4.2'de görüldüğü üzere, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonucunda en güçlü ilişki anne duygusal erişilebilirlik düzeyi ile baba duygusal erişilebilirlik düzeyi arasında bulunmuştur (r=0.559, $p<.01$). İki değişken arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Anne duygusal erişilebilirliği ile aktif başa çıkma *(0,151, p<.01)* arasında pozitif yönlü; olumsuz başa çıkma *(-0,166 p<.01)* arasında negatif

yönlü ve anlamlı ilişkiler vardır. Baba duygusal erişilebilirliği ile aktif başa çıkma *(r=0,128, p<.01)* arasında pozitif yönlü; olumsuz başa çıkma arasında *(r=-0,131, p<.01)* negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler vardır. Toplam psikolojik sağlamlık ile aktif başa çıkma arasında (*r*=0.307, *p<.01*) pozitif yönlü, kaçınan başa çıkma (*r*=-0.115, *p<.01*), ve olumsuz başa çıkma (*r*=-0.312, *p<.01*) ile arasında negatif yönlü ilişkiler olduğu görülmüştür. Psikolojik sağlamlık ile anne duygusal erişilebilirlik (*r*=0.493, *p<.01*) ve baba duygusal erişilebilirlik düzeyleri (*r*=0.416, *p<.01*) arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler söz konusudur.

4.2. LİSE ÖĞRENCİLERİNİN TOPLAM PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK PUANLARININ DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE GÖRE FARKLILAŞMASINA İLİŞKİN BULGULAR

Tablo 4.3: Psikolojik Sağlamlık Envanteri Toplam Puanlarının "Cinsiyet" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına ilişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	n	X̄	t	df	p
Toplam Psikolojik Sağlamlık	Erkek	246	91,26	-1,445	526	,149
	Kız	282	92,54		518,770	

***p<.05**

Tablo 4.3'te görüldüğü üzere, toplam psikolojik sağlamlık puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşması Bağımsız Örneklem T testi ile ölçülmüş, erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlık toplam puanlarının ortalaması ile kız öğrencilerin psikolojik sağlamlık toplam puanlarının ortalaması arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 4.4: Psikolojik Sağlamlık Envanteri Toplam Puanlarının "Sınıf Düzeyi" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		N	$\bar{X}$	ss	F	p
T. Psikolojik Sağlamlık	9.sınıf	211	91,7316	10,02282		
	10.sınıf	156	91,7949	10,29671	,207	,813
	11.sınıf	161	92,3763	10,32235		
	Total	528	91,9469	10,18059		

***p<.05**

Tablo 4.4'e göre toplam psikolojik sağlamlık puanlarının "sınıf düzeyi" değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 4.5: Psikolojik Sağlamlık Envanteri Toplam Puanlarının "Algılanan Akademik Başarı" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		N	$\bar{X}$	ss	F	p
T. Psikolojik Sağlamlık	Düşük	26	87,1923	9,53738		
	Orta	422	91,7771	10,22213	5,277	,005*
	Yüksek	80	94,3875	9,59891		
	Total	528	91,9469	10,18059		

***p<.05**

Tablo 4.5'ten anlaşılacağı üzere psikolojik sağlamlık toplam puanlarının "akademik başarı" değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür.[F(2,525)= 5.277; p< .05].

Rastlanan farklılığın hangi gruplar arasında oluştuğunu belirlemek amacıyla Post Hoc Tukey analizi uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre farklılığın düşük ($\bar{X}$ =87.19) ile yüksek ($\bar{X}$=94.38) gruplar arasından kaynaklandığı, farklılaşmanın akademik başarısı yüksek olan grup lehine olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.6: Psikolojik Sağlamlık Envanteri Toplam Puanlarının "Algılanan Ekonomik Düzey" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		N	$\bar{X}$	ss	F	p
T. Psikolojik Sağlamlık	Orta altı	23	92,1304	9,57888		
	Orta	461	91,7851	10,33165	,603	,547
	Yüksek	44	93,5455	8,85925		
	Total	528	91,9469	10,18059		

***p<.05**

Tablo 4.6'da belirtildiği üzere, psikolojik sağlamlık toplam puanlarının ekonomik düzey değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Tablo 4.7: Psikolojik Sağlamlık Envanteri Toplam Puanlarının "Anne Baba Birliktelik Durumu" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Değişkenler	Anne Baba Birliktelik Durumu	n	$\bar{X}$	t	df	p
T.Psikolojik Sağlamlık	Boşanmış	30	91,66	-,155	526	,877
	Birlikte	498	91,96		32,020	

***p<.05**

Tablo 4.7 incelendiğinde, psikolojik sağlamlık toplam puanlarının anne baba birliktelik durumu değişkeni açısından incelenmesi amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonuçlarına göre, annesi ile babası boşanmış öğrencilerin toplam psikolojik sağlamlık puan ortalaması ile annesi ile babası birlikte olan öğrencilerin puan ortalaması arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir.

Tablo 4.8: Psikolojik Sağlamlık Envanteri Toplam Puanlarının "Anne Çalışma Durumu" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına ilişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Değişkenler	Çalışma Durumu	n	X̄	t	df	p
Toplam Psikolojik Sağlamlık	Çalışmıyor	352	92,00	,174	526	,862
	Çalışıyor	176	91,83		342,468	

***P<.05**

Annenin çalışma durumu açısından araştırma değişkenlerinden elde edilen psikolojik sağlamlık toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için Bağımsız Örneklem T Testi kullanılmıştır. Tablo 4.8 incelendiğinde toplam psikolojik sağlamlık alt boyut puan ortalamalarının annesi çalışan ve çalışmayan gruplar arasında farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 4.9: Psikolojik Sağlamlık Envanteri Toplam Puanlarının "Baba Çalışma Durumu" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Değişkenler	Baba Çalışma Durumu	n	X̄	t	df	p
Toplam Psikolojik Sağlamlık	Çalışıyor	480	9,52		52,865	,860
	Çalışmıyor	47	92,19	,176	525	

*** p < .05**

Tablo 4.9'da görüldüğü üzere, psikolojik sağlamlık envanteri toplam puanlarının baba çalışma durumu değişkenine göre farklılaşma durumu Bağımsız Örneklem T Testi ile analiz edilmiştir. Sonuçlara göre, babası çalışmayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık toplam puanları ortalaması ile babası çalışan öğrencilerin puan ortalaması arasında istisksel açıdan fark bulunamamıştır.

Tablo 4.10: Psikolojik Sağlamlık Envanteri Toplam Puanlarının "Anne Eğitim Düzeyi" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Değişkenler	Eğitim Düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss	Sıra Ortalaması	Medyan	X^2
Toplam Psikolojik Sağlamlık	Okul Mezunu Değil	29	91,75	14,20	267,00	92,0	1,67
	İlköğretim	240	91,30	9,83	255,24		
	Ortaöğretim	203	92,55	9,94	272,20		
	Yükseköğretim	56	92,57	10,16	274,98		

***p<.05**

Tablo 4.10'da katılımcıların psikolojik sağlamlık toplam puanlarının aritmetik ortalamalarının anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan Kruskal-Wallis testi sonucunda, gruplar arasında anlamlı farka rastlanmamıştır.

Tablo 4.11: Psikolojik Sağlamlık Envanteri Toplam Puanlarının "Baba Eğitim Düzeyi" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Değişkenler Eğitim Düzeyi		N	$\bar{X}$	Ss	Sıra Ortalaması	Medyan	X^2
Toplam Psikolojik Sağlamlık	Okul Mezunu Değil	11	93,54	14,97	299,41	92,00	2,14
	İlköğretim	173	92,57	10,50	275,54		
	Ortaöğretim	259	91,62	9,98	258,23		
	Yükseköğretim	85	91,45	9,45	256,62		

***p<.05**

Tablo 4.11'de katılımcıların psikolojik sağlamlık toplam puanlarının aritmetik ortalamalarının baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan Kruskal-Wallis testi sonucunda, psikolojik sağlamlık toplam puanlarında baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir.

Tablo 4.12: Psikolojik Sağlamlık Envanteri Toplam Puanlarının "Anne Tutumu" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		N	$\bar{X}$	ss	F	p
T. Psikolojik Sağlamlık	Demokratik	308	93,7093	9,80880	18,012	,000*
	Baskıcı	66	85,5056	8,96783		
	İlgisiz	15	82,2667	10,13105		
	Aşırı Koruyucu	139	92,1447	9,82192		
	Total	528	91,9469	10,18059		

***p<.05**

Katılımcıların psikolojik sağlamlık toplam puanlarının anne tutum değişkeni açısından fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 4.12'de ortaya konmuştur.

Psikolojik sağlamlık toplam puanlarının anne tutumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F(3,524)= 18.012$; $p< .05$].

Farklılığın hangi gruplar arasında oluştuğunu belirlemek için Post Hoc Tukey analizi uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre anne tutumlarını demokratik algılayanların psikolojik sağlamlık puanlarının ($\bar{X}$ =93,70) baskıcı algılayanlardan ($\bar{X}$=85,50); anne tutumlarını demokratik algılayanların psikolojik sağlamlık puanlarının ($\bar{X}$ =93,70) ilgisiz olarak algılayanlardan ($\bar{X}$=82,26); anne tutumlarını baskıcı algılayanların ($\bar{X}$ =85,50) aşırı koruyucu algılayanlardan ($\bar{X}$=92,14) ve anne tutumlarını ilgisiz olarak algılayanların psikolojik sağlamlık puanlarının ($\bar{X}$ =82,26) aşırı koruyucu olarak algılayanlardan ($\bar{X}$=92,14) anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.13: Psikolojik Sağlamlık Envanteri Toplam Puanlarının "Baba Tutumu" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		N	$\bar{X}$	ss	F	p
T. Psikolojik Sağlamlık	Demokratik	311	93,7346	9,73494		
	Baskıcı	63	86,5079	9,65347	15,314	,000*
	İlgisiz	45	86,1111	9,73798		
	Aşırı Koruyucu	108	92,3748	10,08040		
	Total	527	91,9411	10,18939		

***p<.05**

Katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarının baba tutumu açısından fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 4.13'te ortaya konmuştur.

Psikolojik sağlamlık toplam puanlarının baba tutumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F(3,523)= 15.314$; $p< .05$].

Farklılığın hangi gruplar arasında oluştuğunu belirlemek için Post Hoc Tukey analizi uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre farklılığın demokratik tutum ($\bar{X}$ =93,73) ile baskıcı tutum ($\bar{X}$=86,50), baskıcı tutum ($\bar{X}$ =86,50) ile aşırı koruyucu tutum ($\bar{X}$=92,37) ve ilgisiz tutum ($\bar{X}$ =86,11) ile aşırı koruyucu tutum ($\bar{X}$=92,37) grupları arasından kaynaklandığı bulunmuştur. Test sonucuna göre baba tutumunu demokratik algılayanların baskıcı olarak algılayanlardan; aşırı koruyucu olarak algılayanların ilgisiz olarak algılayanlardan daha yüksek psikolojik sağlamlığa sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.3 LİSE ÖĞRENCİLERİNİN BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİNİN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE GÖRE FARKLILAŞMASINA İLİŞKİN BULGULAR

Tablo 4.14: Başa Çıkma Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Cinsiyet" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına ilişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	t	df	p
Aktif Başa Çıkma	Erkek	246	7,13	2,114	526	,035*
	Kız	282	6,72		525,150	
Kaçınan Başa Çıkma	Erkek	246	6,21	-,574	526	,566
	Kız	282	6,32		503,877	
Olumsuz Başa Çıkma	Erkek	246	2,55	,494	526	,621
	Kız	282	2,48		504,191	

***p<.05**

Başa çıkma stratejileri alt boyutlarından elde edilen puan ortalamaları arasında cinsiyet açısından istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için Bağımsız Örneklem T Testi kullanılmıştır. Analize dair sonuçlar Tablo 4.14'te ortaya konmuştur.

Erkek öğrencilerin aktif başa çıkma alt boyutundaki puan ortalaması ($\bar{X}$=7,13) ile kız öğrencilerin puan ortalaması($\bar{X}$=6,72) arasında, erkek öğrenciler lehine anlamlı fark bulunmuştur ($t_{(526)}$= 2,114, *p<.05).*

Olumsuz başa çıkma ve kaçınan başa çıkma puanlarının her ikisinde de cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 4.15: Başa Çıkma Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Sınıf Düzeyi" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		N	X̄	ss	F	p
Aktif Başa Çıkma	9.sınıf	211	7,0405	2,11135		
	10.sınıf	156	6,8782	2,28132	,671	,512
	11.sınıf	161	6,7764	2,30482		
	Total	528	6,9120	2,22091		
Kaçınan Başa Çıkma	9.sınıf	211	6,4123	2,00372		
	10.sınıf	156	6,2885	2,29167	1,189	,305
	11.sınıf	161	6,0807	1,88406		
	Total	528	6,2746	2,05945		
Olumsuz Başa Çıkma	9. sınıf	211	2,5877	1,71704	,345	,709
	10.sınıf	156	2,4679	1,65946		
	11.sınıf	161	2,4658	1,50429		
	Total	528	2,5152	1,63563		

***p<.05**

Tablo 4.15'e göre aktif başa çıkma alt boyutu, kaçınan başa çıkma alt boyutu, olumsuz başa çıkma alt boyutu puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, aktif başa çıkma alt boyutu, kaçınan başa çıkma alt boyutu ve olumsuz başa çıkma alt boyut puanlarında sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.16: Başa Çıkma Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Algılanan Akademik Başarı" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		N	X̄	ss	F	p
Aktif Başa Çıkma	Düşük	26	6,6538	2,46483		
	Orta	422	6,9408	2,22463	,247	,781
	Yüksek	80	6,8443	2,13927		
	Total	528	6,9120	2,22091		
Kaçınan Başa Çıkma	Düşük	26	7,0769	2,43184		
	Orta	422	6,1754	2,02890	3,140	,044*
	Yüksek	80	6,5375	2,03727		
	Total	528	6,2746	2,05945		
Olumsuz Başa Çıkma	Düşük	26	3,0000	1,97990		
	Orta	422	2,4431	1,57635	2,302	,101
	Yüksek	80	2,7375	1,79129		
	Total	528	2,5152	1,63563		

***p<.05**

Başa çıkma stratejileri envanteri alt boyut puanlarının algılanan akademik başarı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucu Tablo 4.16'da sunulmuş, Katılımcıların aktif başa çıkma, olumsuz başa çıkma alt boyut puanlarında akademik başarı değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda kaçınan başa çıkma alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [F(3,524)= 3,140; p< .05].

Farklılığın hangi gruplar arasında oluştuğunu belirlemek amacıyla Post Hoc Tukey analizi uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre farklılığın düşük ($\bar{X}$ =7,07) ile orta ($\bar{X}$=6,17) grupları arasından kaynaklandığı, algılanan akademik başarı düzeyi düşük olan öğrencilerin orta olarak algılayan öğrencilere göre kaçınan başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.17: Başa Çıkma Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Algılanan Ekonomik Düzey" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		N	$\bar{X}$	ss	F	p
Aktif Başa Çıkma	Orta altı	23	7,3478	2,36660		
	Orta	461	6,8819	2,22391	,519	,596
	Yüksek	44	7,0000	2,13498		
	Total	528	6,9120	2,22091		
Kaçınan Başa Çıkma	Orta altı	23	6,6522	2,24841		
	Orta	461	6,2061	2,06072	2,057	,129
	Yüksek	44	6,7955	1,88728		
	Total	528	6,2746	2,05945		
Olumsuz Başa Çıkma	Orta altı	23	2,1304	1,81670		
	Orta	461	2,5076	1,60788	1,289	,277
	Yüksek	44	2,7955	1,81184		
	Total	528	2,5152	1,63563		

***p<.05**

Tablo 4.17'de görüldüğü üzere, katılımcıların başa çıkma stratejileri puanlarının, fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Katılımcıların başa çıkma alt boyut puanlarının

ekonomik düzey değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, aktif başa çıkma, kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma puanlarında algılanan ekonomik düzey değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 4.18: Başa Çıkma Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Anne ve Baba Birliktelik Durumu" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T testi Sonuçları

Değişkenler	Birliktelik Durumu	n	$\bar{X}$	t	df	p
Aktif Başa Çıkma	Boşanmış	30	7,05	,354	526	,724
	Birlikte	498	6,90		32,113	
Kaçınan Başa Çıkma	Boşanmış	30	6,23	-,113	526	,910
	Birlikte	498	6,27		32,652	
Olumsuz Başa Çıkma	Boşanmış	30	2,70	,637	526	,524
	Birlikte	498	2,50		33,130	

***p<.05**

Tablo 4.18'de görüldüğü üzere, başa çıkma stratejileri puanlarının fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklem T Testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, annesi ile babası boşanmış öğrencilerin aktif başa çıkma alt boyutundaki puan ortalaması ile annesi ile babası birlikte yaşayan öğrencilerin aktif başa çıkma, kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma alt boyut puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Tablo 4.19: Başa Çıkma Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Anne Eğitim Düzeyi" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		N	$\bar{X}$	ss	F	p
Aktif Başa Çıkma	Okul mezunu değil	29	7,1034	1,87740		
	İlköğretim	240	6,8481	2,32500	,256	,857
	Ortaöğretim	203	6,9113	2,21427		
	Yükseköğretim	56	7,0893	1,97509		
	Total	528	6,9120	2,22091		
Kaçınan Başa Çıkma	Okul mezunu değil	29	6,5862	2,55675		
	İlköğretim	240	6,3167	2,14918	,754	,520
	Ortaöğretim	203	6,1281	1,87304		
	Yükseköğretim	56	6,4643	2,04463		
	Total	528	6,2746	2,05945		
Olumsuz Başa Çıkma	Okul mezunu değil	29	2,3103	1,53770		
	İlköğretim	240	2,4625	1,62571	1,444	,229
	Ortaöğretim	203	2,4926	1,61174		
	Yükseköğretim	56	2,9286	1,78740		
	Total	528	2,5152	1,63563		

***p<.05**

Tablo 4.19'a göre katılımcıların başa çıkma envanteri alt boyutu puanlarının anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Aktif başa çıkma, kaçınan başa çıkma, olumsuz başa çıkma alt boyut puanlarında anne eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.20: Başa Çıkma Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Baba Eğitim Düzeyi" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		N	$\bar{X}$	ss	F	p
Aktif Başa Çıkma	Okul mezunu değil	11	6,5455	1,86353	,297	,828
	İlköğretim	173	7,0116	2,37719		
	Ortaöğretim	259	6,8477	2,18741		
	Yükseköğretim	85	6,9529	2,05233		
	Total	528	6,9120	2,22091		
Kaçınan Başa Çıkma	Okul mezunu değil	11	5,6364	2,94186	2,243	,082
	İlköğretim	173	6,3642	2,14050		
	Ortaöğretim	259	6,1042	1,94117		
	Yükseköğretim	85	6,6941	2,07033		
	Total	528	6,2746	2,05945		
Olumsuz Başa Çıkma	Okul mezunu değil	11	2,9091	1,57826	1,810	,144
	İlköğretim	173	2,2948	1,53253		
	Ortaöğretim	259	2,6448	1,67207		
	Yükseköğretim	85	2,5176	1,70860		
	Total	528	2,5152	1,63563		

***p<.05**

Tablo 4.20'de sunulan sonuçlara göre, başa çıkma envanteri alt boyutu puanlarının baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Aktif başa çıkma, kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma alt boyutu puanlarının baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 4.21: Başa Çıkma Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Anne Çalışma Durumu" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Değişkenler	Çalışma Durumu	n	X̄	t	df	p
Aktif Başa Çıkma	Çalışmıyor	352	7,01	1,455	526	,146
	Çalışıyor	176	6,71		356,832	
Kaçınan Başa Çıkma	Çalışmıyor	352	6,23	-,657	526	,511
	Çalışıyor	176	6,35		347,796	
Olumsuz Başa Çıkma	Çalışmıyor	352	2,44	-1,318	526	,188
	Çalışıyor	176	2,64		322,340	

***p<.05**

Tablo 4.21'de görüldüğü üzere başa çıkma stratejileri alt boyutlarının farklılaşmasının anne çalışma durumu değişkenine göre incelenmesinde Bağımsız Örneklem T Testi kullanılmış, yapılan analizlere göre katılımcıların aktif başa çıkma, kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma puan ortalamalarında anne çalışma durumuna göre farklılaşma görülmediği sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.22: Başa Çıkma Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Baba Çalışma Durumu" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Değişkenler	Çalışma Durumu	n	X̄	t	df	p
Aktif Başa Çıkma	Çalışmıyor	47	6,82	-,259	525	,796
	Çalışıyor	480	6,91		54,820	
Kaçınan Başa Çıkma	Çalışmıyor	47	5,89	-1,338	525	,182
	Çalışıyor	480	6,31		52,674	
Olumsuz Başa Çıkma	Çalışmıyor	47	2,53	,061	525	,951
	Çalışıyor	480	2,51		53,763	

***p<.05**

Tablo 4.22'ye göre, başa çıkma stratejileri alt boyutlarının farklılaşmasının baba çalışma durumu değişkenine göre incelenmesinde Bağımsız Örneklem T Testi

kullanılmıştır. Baba çalışma durumu değişkenine göre öğrencilerin aktif başa çıkma, kaçınan başa çıkma, olumsuz başa çıkma puanlarının anlamlı farklılaşma göstermediği bulunamamıştır.

Tablo 4.23: Başa Çıkma Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Anne Tutumu" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		N	$\bar{X}$	ss	F	p
Aktif Başa Çıkma	Demokratik	308	7,1609	2,22476		
	Baskıcı	66	6,1818	1,78807	5,592	,001*
	İlgisiz	15	5,6000	2,02837		
	Aşırı Koruyucu	139	6,8489	2,30599		
	Total	528	6,9120	2,22091		
Kaçınan Başa Çıkma	Demokratik	308	6,0877	2,12679		
	Baskıcı	66	6,2576	1,87543	2,690	,046*
	İlgisiz	15	6,8667	2,03072		
	Aşırı Koruyucu	139	6,6331	1,95286		
	Total	528	6,2746	2,05945		
Olumsuz Başa Çıkma	Demokratik	308	2,3344	1,58428		
	Baskıcı	66	3,0000	1,53923	4,304	,005*
	İlgisiz	15	3,2000	1,56753		
	Aşırı Koruyucu	139	2,6115	1,73836		
	Total	528	2,5152	1,63563		

***p<.05**

Katılımcıların başa çıkma stratejilerinin anne tutumu açısından fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.23'te sunulmuştur.

Aktif başa çıkma alt boyutu puanlarının anne tutumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F(3,524)= 5.592$; $p< .05$]. Farklılığın hangi gruplar arasında oluştuğunu belirlemek amacıyla Post Hoc Tukey analizi uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre farklılığın demokratik tutum ($\bar{X}$ =7.16) ile baskıcı tutum ($\bar{X}$=6.18) ve demokratik tutum ($\bar{X}$ =7.16) ile ilgisiz tutum ($\bar{X}$=5.60) grupları arasından kaynaklandığı, annelerini demokratik olarak algılayan öğrencilerin aktif başa çıkma

puanlarının baskıcı ve ilgisiz olarak algılayanlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kaçınan başa çıkma alt boyutu puanlarının anne tutumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F(3,524)= 2.690$; $p< .05$]. Farklılığın hangi gruplar arasında oluştuğunu belirlemek amacıyla Post Hoc Tukey analizi uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre farklılığın demokratik tutum ($\bar{X}$ =6,08) ile aşırı koruyucu tutum ($\bar{X}$=6,63) grupları arasından kaynaklandığı, annelerini koruyucu algılayan öğrencilerin kaçınan başa çıkma puanlarının demokratik algılayanlara daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Olumsuz başa çıkma alt boyutu puanlarının anne tutumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F(3,524)= 4.304$; $p< .05$]. Farklılığın hangi gruplar arasında oluştuğunu belirlemek için Post Hoc Tukey analizi uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre farklılığın demokratik tutum ($\bar{X}$ =2,33) ile baskıcı tutum ($\bar{X}$=3,00) grupları arasından kaynaklandığı, annelerini baskıcı olarak algılayan öğrencilerin olumsuz başa çıkma puanlarının demokratik olarak algılayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.24: Başa Çıkma Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Baba Tutumu" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		N	$\bar{X}$	ss	F	p
Aktif Başa Çıkma	Demokratik	311	7,1479	2,25703		
	Baskıcı	63	6,3016	2,02114	3,857	,009*
	İlgisiz	45	6,3455	2,04051		
	Aşırı Koruyucu	108	6,8148	2,21780		
	Total	527	6,9100	2,22251		
Kaçınan Başa Çıkma	Demokratik	311	6,1029	2,14830	4,350	,005*
	Baskıcı	63	6,0000	1,89226		
	İlgisiz	45	7,0667	1,80151		
	Aşırı Koruyucu	108	6,6111	1,89359		
	Total	527	6,2770	2,06065		
Olumsuz Başa Çıkma	Demokratik	311	2,2862	1,56322		
	Baskıcı	63	2,9365	1,55411	5,908	,001*
	İlgisiz	45	3,0889	1,83182		
	Aşırı Koruyucu	108	2,7037	1,69253		
	Total	527	2,5180	1,63585		

***p<.05**

Katılımcıların başa çıkma stratejilerinin baba tutum grupları arasından fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 4.24'te sunulmuştur.

Aktif başa çıkma alt boyutu puanlarının baba tutumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F(3,523)= 3.857$; $p< .05$]. Farklılığın hangi gruplar arasında oluştuğunu belirlemek için Post Hoca Tukey analizi uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre farklılığın demokratik tutum ($\bar{X}$ =7,14) ile baskıcı tutum ($\bar{X}$=6,30) grupları arasından kaynaklandığı, baba tutumlarını demokratik algılayan öğrencilerin, baskıcı olarak algılayan öğrencilere göre daha yüksek aktif başa çıkma puanına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kaçınan başa çıkma alt boyutu puanlarının baba tutumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F(3,523)= 4.350$; $p< .05$]. Farklılığın hangi gruplar arasında oluştuğunu belirlemek amacıyla Post Hoc Tukey analizi uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre farklılığın demokratik tutum ($\bar{X}$ =6,10) ile ilgisiz tutum ($\bar{X}$=7,06) ve baskıcı tutum ($\bar{X}$ =6,00) ile ilgisiz tutum ($\bar{X}$=7,06) grupları arasından kaynaklandığı bulunmuştur. Sonuçlara göre, baba tutumunu ilgisiz olarak algılayan öğrencilerin, baba tutumunu demokratik ve baskıcı olarak algılayanlara göre daha yüksek kaçınan başa çıkma puanına sahip olduğu görülmüştür.

Olumsuz başa çıkma alt boyutu puanlarının baba tutumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F(3,523)= 5.908$; $p< .05$]. Farklılığın hangi gruplar arasında oluştuğunu belirlemek için Post Hoc Tukey analizi uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre farklılığın demokratik tutum ($\bar{X}$ =2,28) ile baskıcı tutum ($\bar{X}$=2,93) ve demokratik tutum ($\bar{X}$ =2,28) ile ilgisiz tutum ($\bar{X}$=3,08) grupları arasından kaynaklandığı bulunmuştur. Baba tutumunu baskıcı ve ilgisiz olarak algılayan öğrencilerin, demokratik olarak algılayanlara göre daha yüksek olumsuz başa çıkma alt boyut puanına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.4. LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ANNE BABA DUYGUSAL ERİŞİLEBİLİRLİĞİ PUANLARININ DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE GÖRE FARKLILAŞMASINA İLİŞKİN BULGULAR

Tablo 4.25: Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Cinsiyet" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	n	X̄	t	df	p
Anne Duygusal. Erişilebilirliği	Erkek	246	77,09	,482	526	,630
	Kız	282	76,45		525,995	
Baba Duygusal Erişilebilirliği	Erkek	246	70,07	,642	526	,521
	Kız	282	68,98		525,184	

***P<.05**

Cinsiyet açısından araştırma değişkenlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için bağımsız örneklemler T Testi kullanılmıştır. Analize dair sonuçlar Tablo 4.25'te ortaya konmuştur. Ebeveyn duygusal erişilebilirlik puan ortalamasının cinsiyet değişkeni açışından incelenmesi sonucunda, erkek ve kız öğrencilerin puan ortalamaları arasında anne duygusal erişilebilirlik ve baba duygusal erişilebilirlik alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.26: Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Sınıf Düzeyi" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		N	X̄	ss	F	p
Anne Duygusal Erişilebilirliği	9.sınıf	211	77,2370	15,38616	,228	,796
	10.sınıf	156	76,1538	15,86644		
	11.sınıf	161	76,6957	14,36795		
	Total	528	76,7519	15,20702		
Baba Duygusal Erişilebilirliği	9.sınıf	211	71,2322	19,02347	1,455	,234
	10.sınıf	156	68,7244	19,36960		
	11.sınıf	161	67,9627	20,25490		
	Total	528	69,4943	19,52470		

***p<.05**

Tablo 4.26'da görüldüğü gibi,anne duygusal erişilebilirliği ve baba duygusal erişilebilirliği puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 4.27: Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Algılanan Akademik Başarı" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		N	$\bar{X}$	ss	F	p
Anne Duygusal Erişilebilirliği	Orta altı	23	76,9130	15,91715	,561	,571
	Orta	461	76,5163	15,21806		
	Yüksek	44	79,1364	14,85526		
	Total	528	76,7519	15,20702		
Baba Duygusal Erişilebilirliği	Orta altı	23	67,9130	19,99071	,694	,500
	Orta	461	69,0889	19,79136		
	Yüksek	44	74,5682	15,74565		
	Total	528	69,4943	19,52470		

***p<.05**

Lise öğrencilerinin anne ve baba duygusal erişilebilirlik puanlarının algılanan akademik başarı değişkenine göre incelenmesine ilişkin sonuçlar Tablo 4.27'de sunulmuştur. Anne duygusal erişilebilirliği ve baba duygusal erişilebilirliği puanlarının "akademik başarı" değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 4.28: Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Algılanan Ekonomik Düzey" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		N	$\bar{X}$	ss	F	p
Anne Duygusal Erişilebilirliği	Orta altı	23	76,9130	15,91715	,597	,551
	Orta	461	76,5163	15,21806		
	Yüksek	44	79,1364	14,85526		
	Total	528	76,7519	15,20702		
Baba Duygusal Erişilebilirliği	Orta altı	23	67,9130	19,99071	1,665	,190
	Orta	461	69,0889	19,79136		
	Yüksek	44	74,5682	15,74565		
	Total	528	69,4943	19,52470		

***p<.05**

Tablo 4.28 incelendiğinde, anne duygusal erişilebilirliği puanlarının ve baba duygusal erişilebilirliği puanlarının ekonomik düzey değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür.

Tablo 4.29: Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Anne Baba Birliktelik Durumu" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Değişkenler	Anne Baba Birliktelik Durumu	n	$\bar{X}$	t	df	p
Anne Duygusal E.	Boşanmış	30	80,13	1,255	526	,210
	Birlikte	498	76,54		33,171	

***P<.05**

Anne-baba birliktelik durumu açısından araştırma değişkenlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için Bağımsız Örneklemler T Testi kullanılmıştır. Analize dair sonuçlar Tablo 4.29'da ortaya konmuştur. Tablo incelendiğinde annesi ile babası boşanmış öğrencilerin anne duygusal erişilebilirlik puan ortalaması ile annesi ile babası birlikte

olan öğrencilerin puan ortalaması arasında istatistiksel açıdan fark bulunmadığı görülmektedir.

Tablo 4.30: Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Anne Baba Birliktelik Durumu" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Değişken	Birliktelik Durumu	N	$\bar{X}$	Ss	Sıra Ortalaması	U	Z
Baba Duygusal E.	Boşanmış	30	53,26	27,79	175,62	4803,50	-3,28*
	Birlikte	498	70,47	18,50	269,85		

p < .05

Tablo 4.30'da görüldüğü gibi baba duygusal erişilebilirliğinden alınan toplam puanların katılımcıların anne-baba birliktelik durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla Mann-Whitney U testi uygulanmıştır.

Analiz sonuçlarından anlaşılacağı üzere baba duygusal erişilebilirliği puanında; anne-babası boşanmış öğrencilerin sıra ortalaması ile ($\bar{X}$=175,62) birlikte olan öğrencilerin sıra ortalaması ($\bar{X}$=269,85) arasındaki fark, anne babası birlikte olanlar lehine anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. (U=4803.500, Z=-3.28 *p<.05*).

Tablo 4.31: Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Sınıf Düzeyi" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		N	$\bar{X}$	ss	F	p
Anne Duygusal Erişilebilirliği	9.sınıf	211	77,2370	15,38616	,228	,796
	10.sınıf	156	76,1538	15,86644		
	11.sınıf	161	76,6957	14,36795		
	Total	528	76,7519	15,20702		
Baba Duygusal Erişilebilirliği	9.sınıf	211	71,2322	19,02347	1,455	,234
	10.sınıf	156	68,7244	19,36960		
	11.sınıf	161	67,9627	20,25490		
	Total	528	69,4943	19,52470		

***p<.05**

Katılımcıların anne-baba duygusal erişilebilirliği özellikleri puanlarının anne eğitim düzeyi grupları açısından fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 4.31'de ortaya konmuştur.

Anne duygusal erişilebilirliği ve baba duygusal erişilebilirliği alt boyutu puanlarının anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 4.32: Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Baba Eğitim Düzeyi" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Değişkenler	Eğitim Düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss	Sıra Ortalaması	Medyan	X^2
Anne Duygusal E.	Okul Mezunu Değil	11	91,94	10,18	299,00	82,50	6,69
	İlköğretim	173	75,18	21,77	266,30		
	Ortaöğretim	259	76,96	15,22	251,94		
	Yükseköğr.	85	75,62	15,65	294,64		
Baba Duygusal E.	Okul Mezunu Değil	11	79,94	12,34	258,14	76,00	3,88
	İlköğretim	173	76,75	15,20	265,39		
	Ortaöğretim	259	63,90	27,62	255,01		
	Yükseköğr.	85	69,63	19,23	292,44		

***p<.05**

Tablo 4.32'de sunulan analizlere göre, katılımcıların ölçek puanlarının aritmetik ortalamalarının baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan Kruskal-Wallis testi sonucunda, anne ve baba duygusal erişilebilirlik puanlarının her ikisinin de baba eğitim düzeyi açısından anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.33: Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Anne Çalışma Durumu" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Değişkenler	Çalışma Durumu	n	X̄	t	df	p
Anne Duygusal E.	Çalışmıyor	352	77,15	,870	526	,385
	Çalışıyor	176	75,93		328,769	
Baba Duygusal E.	Çalışmıyor	352	70,12	1,058	526	,291
	Çalışıyor	176	68,22		325,777	

***P<.05**

Annenin çalışma durumu açısından anne baba duygusal erişilebilirlik ölçeğinden elde edilen puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için Bağımsız Örneklemler T Testi kullanılmıştır. Analize dair sonuçlar Tablo 4.33'te ortaya konmuştur. Tabloda belirtilen analiz sonuçlarına göre, annesi çalışmayan öğrencilerin anne duygusal erişilebilirlik puan ortalaması ile annesi çalışan öğrencilerin puan ortalaması; annesi çalışmayan öğrencilerin baba duygusal erişilebilirlik puan ortalaması ile annesi çalışan öğrencilerin puan ortalaması arasında istatistiksel açıdan fark bulunmamıştır.

Tablo 4.34: Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Baba Çalışma Durumu" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Değişkenler	Çalışma Durumu	n	X̄	t	df	p
Anne Duygusal E.	Çalışmıyor	47	78,36	,764	525	,445
	Çalışıyor	480	76,58		59,288	
Baba Duygusal E.	Çalışmıyor	47	71,31	,670	525	,503
	Çalışıyor	480	69,31		53,383	

***P<.05**

Babanın çalışma durumu açısından araştırma anne baba duygusal erişilebilirlik ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için Bağımsız Örneklemler T Testi kullanılmıştır.

Analize dair sonuçlar Tablo 4.34'te ortaya konmuştur. Babası çalışmayan öğrencilerin anne duygusal erişilebilirlik puan ortalaması ile çalışan öğrencilerin puan ortalaması; babası çalışmayan öğrencilerin baba duygusal erişilebilirlik puan ortalaması ile çalışan öğrencilerin puan ortalaması arasında istatistiksel açıdan fark bulunmamıştır.

Tablo 4.35: Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Anne Tutumu" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

		N	$\bar{X}$	ss	F	p
Anne Duygusal E.	Demokratik	308	80,8117	10,69858	55,785	,000*
	Baskıcı	66	62,7273	18,67417		
	İlgisiz	15	49,2000	18,04835		
	Aşırı Koruyucu	139	77,3885	14,74494		
	Total	528	76,7519	15,20702		
Baba Duygusal E.	Demokratik	308	73,8645	17,29785	20,924	,000*
	Baskıcı	66	56,9697	20,66209		
	İlgisiz	15	51,6000	17,87576		
	Aşırı Koruyucu	139	67,6885	20,02264		
	Total	528	69,4943	19,52470		

***p<.05**

Katılımcıların anne-baba duygusal erişilebilirlik puanlarının anne tutum grupları arasından fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 4.35'te ortaya konmuştur.

Anne duygusal erişilebilirliği puanlarının anne tutumları değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür [F(3,524)= 55.785; p< .05]. Farklılığın hangi gruplar arasında oluştuğunu belirlemek amacıyla Post Hoc Tukey analizi uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre farklılığın demokratik tutum ($\bar{X}$ =80,81) ile baskıcı tutum ($\bar{X}$=62,72); demokratik tutum($\bar{X}$ =80,81) ile ilgisiz tutum ($\bar{X}$=49,20); baskıcı tutum ($\bar{X}$ =62,72) ile ilgisiz tutum ($\bar{X}$=49,20); baskıcı tutum ($\bar{X}$ =62,72) ile aşırı koruyucu tutum ($\bar{X}$=77,38) ve ilgisiz tutum ($\bar{X}$ =49,20) ile aşırı koruyucu

tutum ($\bar{X}$=77,38) grupları arasından kaynaklandığı bulunmuştur. Anne tutumunu demokratik ve aşırı koruyucu olarak algılayanların, baskıcı ve ilgisiz olarak algılayanlara göre; baskıcı olarak algılayanların ilgisiz olarak algılayanlara göre daha yüksek anne duygusal erişilebilirliği puanına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Baba duygusal erişilebilirliği puanlarının anne tutumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunduğu görülmüştür [F(3,524)= 20.924; p<.05]. Farklılığın hangi gruplar arasında oluştuğunu belirlemek amacıyla Post Hoc Tukey analizi uygulanmıştır. Analizlere göre farklılığın demokratik tutum ($\bar{X}$ =73,86) ile baskıcı tutum ($\bar{X}$=56,96), demokratik tutum($\bar{X}$ =73,86) ile ilgisiz tutum ($\bar{X}$=51,60), demokratik tutum ($\bar{X}$ =73,86) ile aşırı koruyucu tutum ($\bar{X}$=67,68), baskıcı tutum ($\bar{X}$ =56,96) ile aşırı koruyucu tutum ($\bar{X}$=67,68) ve ilgisiz tutum ($\bar{X}$ =51,60) ile aşırı koruyucu tutum ($\bar{X}$=67,68) grupları arasından kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır. Anne tutumunu demokratik olarak algılayanların baskıcı, ilgisiz, aşırı koruyucu olarak algılayanlara göre; aşırı koruyucu olarak olarak algılayanların baskıcı ve ilgisiz olarak algılayanlara göre daha yüksek baba duygusal erişebilirliği puanına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.36: Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Envanteri Alt Boyut Puanlarının "Baba Tutumu" Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Kruskal Wallis Sonuçları

Değişkenler Tutum		N	$\bar{X}$	Ss	Sıra Ortalaması	Medyan	X^2
Anne Duygusal Erişilebilirliği	Demokratik	311	79,32	13,44	288,68	83,00	35,30*
	Baskıcı	63	68,55	17,45	176,39		
	İlgisiz	45	68,75	19,95	208,37		
	Koruyucu	108	77,39	13,72	267,22		
Baba Duygusal Erişilebilirliği	Demokratik	311	75,84	14,11	309,21	76,00	132,33*
	Baskıcı	63	54,69	19,64	146,21		
	İlgisiz	45	38,95	20,86	79,67		
	Koruyucu	108	72,56	15,80	279,33		

***p<.05**

Tablo 4.36' da katılımcıların ölçek puanlarının aritmetik ortalamalarının baba tutumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla uygulanan Kruskal-Wallis testi sonucunda;

Anne duygusal erişilebilirliği boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur *(χ2=35.30, d.f.=3, p<.05)*. Farklılığın hangi gruplar arasında oluştuğunu belirlemek için Post Hoc Tukey analizi uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre farklılığın demokratik tutum ($\bar{X}$ =79,32) ile baskıcı tutum ($\bar{X}$=68,55), baskıcı tutum ($\bar{X}$ =68,55) ile aşırı koruyucu tutum ($\bar{X}$=77,39) ve ilgisiz tutum ($\bar{X}$ =68,75) ile aşırı koruyucu tutum ($\bar{X}$=77,39) grupları arasından kaynaklandığı görülmüştür. Baba tutumunu demokratik olarak algılayanların baskıcı olarak algılayanlara göre; aşırı koruyucu olarak algılayanların baskıcı ve ilgisiz olarak algılayanlara göre daha yüksek anne duygusal erişilebilirliği puanına sahip olduğu bulunmuştur.

Baba duygusal erişilebilirliği boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur *(χ2=132.33, d.f.=3, p<.05)*. Farklılığın hangi gruplar arasında oluştuğunu belirlemek için Post Hoc Tukey analizi uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre farklılığın demokratik tutum ($\bar{X}$ =75,84) ile baskıcı tutum ($\bar{X}$=54,69); demokratik tutum($\bar{X}$ =75,84) ile ilgisiz tutum ($\bar{X}$=38,95); baskıcı ($\bar{X}$ =54,69) ile ilgisiz tutum ($\bar{X}$=38,95); baskıcı tutum ($\bar{X}$ =54,69) ile aşırı koruyucu tutum ($\bar{X}$=72,56) ve ilgisiz tutum ($\bar{X}$ =38,95) ile aşırı koruyucu tutum ($\bar{X}$=72,56) grupları arasından kaynaklandığı bulunmuştur. Baba tutumunu demokratik olarak algılayanların baskıcı ve ilgisiz olarak olarak algılayanlara göre; baskıcı olarak algılayanların ilgisiz olarak algılayanlara göre; aşırı koruyucu olarak algılayanların baskıcı ve ilgisiz olarak algılayanlar göre daha yüksek baba duygusal erişilebilirliği puanına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

BÖLÜM V: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde sırasıyla psikolojik sağlamlık, stresle başa çıkma stratejileri ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği değişkenlerinin demografik özelliklere göre farklılaşmasına ait bulgular, literatürdeki bilgiler ile karşılaştırılarak tartışılmış ve yorumlanmıştır. Ardından psikolojik sağlamlık toplam puanları ile ebeveyn duygusal erişilebilirliği envanterinin anne ve baba duygusal erişilebilirliği alt boyutları ve başa çıkma stratejileri envanterinin aktif, kaçınan ve olumsuz başa çıkma alt boyutları arasındaki ilişkisine dair korelasyon analizi bulguları literatür ışığında tartışılmış ve yorumlanmıştır. Araştırma bulgularına dayanarak bölüm sonunda öneriler sunulmuştur.

5.1. TARTIŞMA

5.1.1 Psikolojik Sağlamlık Toplam Puanı, Başa Çıkma Stratejileri Alt Boyut Puanları ve Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkilere İlişkin Tartışma ve Yorumları

Araştırma sonuçları incelendiğinde psikolojik sağlamlığın aktif başa çıkma ve anne ve baba duygusal erişilebilirlik düzeyleri ile pozitif ve anlamlı ilişkiler gösterdiği; kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma ile nagatif yönlü ve anlamlı ilişkiler gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka ifade ile, bireylerin aktif başa çıkma stratejileri puanları ve anne baba duygusal erişilebilirlik düzeyleri arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyleri de artmakta; kaçınan ve olumsuz başa çıkma stratejileri puanları arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyleri azalmaktadır.

Bu araştırmanın sonuçlarına benzer şekilde Campbell- Sills, Cohan ve Stein (2006) tarafından yapılan araştırmaya göre problem odaklı başa çıkma ve psikolojik sağlamlığın olumlu ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu, duygu odaklı başa çıkmanın psikolojik sağlamlıkla negatif ve anlamlı ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Williams, Wiebe ve Smith (1991) tarafından yapılan araştırmaya göre, psikolojik sağlamlığın uyumlu başa çıkma yolları ile pozitif ilişkiye sahip olduğu; uyumsuz başa çıkma yolları ile negatif ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özkan ve Kutlu (2010) tarafından yapılan araştırma sonucunda aktif başa çıkma ile depresyon belirtileri arasında negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlgili araştırmaların sonuçları incelendiğinde, problemleri çözmede aktif başa çıkma stratejilerini kullanan bireylerin, psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olduğu görülmektedir. Olumlu başa çıkma yollarının artmasıyla, bireyin hayatındaki

problemlerin çözümüne odaklanması ve stres faktörlerini doğrudan azaltması veya ortadan kaldırılması sayesinde psikolojik sağlamlığın önündeki risk faktörleri de azalacaktır. Bu şekilde aktif başa çıkma stratejileri kullanımı arttıkça bireyin psikolojik sağlamlık düzeyinin artabileceği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra var olan problemlerin çözümlenememesi ile sonuçlanan kaçınan başa çıkma stratejileri ve bağımlılık, zarar verici davranışlar gibi ek problemlere sebep olabilen olumsuz başa çıkma stratejileri kullanımının artmasıyla risk faktörlerinin artması ve bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyinin düşmesi beklenen bir durumdur.

Araştırma sonuçlarına göre anne ve baba duygusal erişilebilirliği düzeyi arttıkça bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyi de artmaktadır. Ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin birlikte incelendiği araştırmalar tarandığında, bu araştırmanın sonuçlarına benzer sonuçları olan araştırmalara rastlanmıştır. Easterbrooks ve Biringen'e (2000) göre ebeveynin duygusal erişilebilir olması için çocuğun ihtiyaçlarına duyarlı olması, yapılandırmacı yaklaşıma sahip olması, düşmanca duygulardan ve müdahalecilikten uzak durması gerekmektedir. Sonuçlardan anlaşılacağı üzere, bu özelliklere sahip olan, bir diğer ifadeyle duygusal erişilebilirliği yüksek olan ebeveynlerin çocuklarının, psikolojik sağlamlık envanteri toplam puanının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal erişilebilir ebeveyn, çocuğun ihtiyaçlarının tespiti ve karşılanması konusunda duyarlıdır. Çocuğun ihtiyacı olan psikolojik sağlamlığın koruyucu faktörleri aile kaynağı tarafından çocuğa sağlandığında, çocuğun psikolojik sağlamlık düzeyinin de artabileceği söylenebilir. Bu araştırmanın sonuçlarına benzer şekilde, Eroğlu (2019) tarafından yapılan araştırmada anne ve baba duygusal erişilebilirliği ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine bu araştırmanın sonuçlarına benzer şekilde Gökçe (2013) tarafında yapılan araştırmaya göre ebeveyn duygusal erişilebilirliği arttıkça aile, arkadaş, özel biri alt boyutlarının tümünde algılanan sosyal desteğin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Turgut ve Eraslan Çapan (2017) psikolojik sağlamlık ile algılanan aile desteği arasında pozitif ve anlamlı yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Arastaman ve Balcı (2013) tarafından yapılan araştırmada, algılanan aile desteğinin, psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Özkan ve Kutlu (2010) algılan aile desteği ile depresyon semptomları arasında negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Gökçe ve Yılmaz (2017) tarafından yapılan yetişkin katılımcılarla yürütülmüş olan araştırmaya göre ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin

psikolojik sağlıkla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmanın sonuçları ve literatürdeki çalışmalar benzer şekilde duygusal erişilebilirliği yüksek ebeveyne sahip olan bireylerin, psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Aile faktörünün psikolojik sağlamlık ile ilişkili önemli koruyucu faktörlerden biri olduğu, ailenin özellikle ergenlik dönemindeki bireyler için diğer psikolojik sağlamlığı koruyucu faktörleri sağlamada ve risk faktörlerinden korumada etkili olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bu araştırmanın beklenen sonuçlara sahip olduğu düşünülmektedir. Bunun yanı sıra araştırma sonuçları, ebeveynler ile ilişkilerde problemlerin arttığı bir gelişim dönemi olan ergenlik döneminde, psikolojik sağlamlığın korunması ve arttırılması için ebeveynlerin duygusal açıdan erişilebilir olmasının önemine dikkat çekmektedir. Ezer (2017), sorunları konusunda yeterli destek gören bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyinin anlamlı derecede yüksek olduğunu ifade etmiştir. Ergenlik dönemindeki bireylerin sorunlarına destek sağlayacak birinci kaynağın ebeveynleri olduğu düşünüldüğünde, ebeveyn duygusal erişilebilirliği yüksek olan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olması beklenen bir sonuçtur.

5.1.2. Demografik Değişkenlere Göre Psikolojik Sağlamlık Envanteri Toplam Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumları

Bu bölümde psikolojik sağlamlık toplam puanlarının sırasıyla cinsiyet, sınıf düzeyi, akademik başarı, ekonomik düzey, anne ve baba birliktelik durumu, baba eğitim düzeyi, anne eğitim düzeyi, anne çalışma durumu, baba çalışma durumu, anne tutumu ve baba tutumu değişkenlerine göre farklılaşmasına dair bulguların tartışma ve yorumlanması ele alınmıştır.

Araştırmada, cinsiyet değişkenine göre psikolojik sağlamlık toplam puanlarında kızlar ve erkekler arasında anlamlı fark bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına benzer şekilde, Cavga (2019), Sezgin (2019), Yaman Akpınar (2019) ve Aydın Sünbül (2016) tarafından ergenlik dönemi ve yetişkinlik dönemindeki katılımcılar ile yapılan araştırmalar sonucunda kızlar ve erkeklerin psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamamıştır. Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan başka araştırmalarda ise cinsiyete göre farklılaşma olup olmadığı konusunda farklı görüşler bulunmaktadır. Ünlü (2018) ve Bozdağ ve Ergün (2020) tarafından yetişkin katılımcılar ile yapılan araştırmalara göre erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeyinin kadınların psikolojik sağlamlık

düzeyinden yüksek olduğu, Koç Yıldırım ve diğerleri tarafından (2015) ve Çutuk, Beyleroğlu, Hazar, Akkuş Çutuk ve Bezci (2017) tarafından ergenlik dönemindeki bireyler ile yapılan araştırmalara göre ise kızların psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Alanyazındaki bu farklılığın sebebinin çalışılan örneklem gruplarının farklı olması ve örneklem grubunda yer alan kadın, erkek ve toplam katılımcıların sayıları ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Turgut ve Eraslan Çapan (2017) tarafından lise öğrencileri ile yapılan araştırmada cinsiyetin psikolojik sağlamlığın yordanmasında anlamlı bir yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürdeki sonuçların farklı olmasında bu durumun da etkili olabileceği düşünülmektedir.

Sınıf seviyeleri arasındaki farklara ilişkin bulgular incelendiğinde, öğrencilerin sınıf düzeyi değişkeni açısından psikolojik sağlamlık toplam puanlarında farklılaşma görülmediği sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelemesinde, bu araştırma sonuçlarına benzer sonuçlara sahip bir araştırmaya rastlanmamıştır. İlgili literatürde araştırma sonucundan farklı olarak sınıf düzeyi değişkeni açısından psikolojik sağlamlık puanlarının farklılaştığını gösteren çalışmalara rastlanmıştr. Turgut (2015) tarafından yapılan çalışmada psikolojik sağlamlığın sınıf düzeyine göre farklılaştığı belirtilmiş, bahsedilen çalışmada 10 ve 11. sınıfların psikolojik sağlamlık düzeyinin 9. ve 10. sınıfların psikolojik sağlamlık düzeyine göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Benzer şekilde Arastaman ve Balcı (2013) tarafından lise öğrencileri ile yapılan araştırmada da sınıf seviyesi arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Turgut ve Eraslan Çapan (2017) tarafından yapılan araştırmaya göre de bireylerin okulda bulunma süresinin artmasıyla okul bağlılığı, öğretmen bağlılığı, okul ortamı bağlılığının arttığı ve bu değişkenlerin psikolojik sağlamlığı anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Ergenlik döneminin zorlayıcı değişimlerin yoğun olduğu bir gelişim dönemi olduğu ve bu değişimlerin ergenlik döneminin ilk yaşlarında bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini de olumsuz etkileyebileceği düşünüldüğünde, ergenlik dönemindeki bireylerin yaşları arttıkça değişimlere karşı adaptasyon becerilerinin ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin artabileceği sonucuna varılabilir. Alanyazın taramasında elde edilen verilere göre üst sınıf düzeyindeki katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olması beklenmektedir ancak bu araştırmanın sonucunda gruplar arasında farklılaşma görülmemiştir.

Araştırma bulguları incelendiğinde, öğrencilerin psikolojik sağlamlık toplam puanlarının, algılanan akademik başarısı yüksek olanlar lehine farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka ifade ile zorlu yaşam olaylarından psikolojik açıdan olumsuz etkilenmeme gücünü ifade eden psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireylerin, algılanan akademik başarı puanlarının da yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına benzer şekilde Çiftçi Arıdağ ve Ünsal Seydooğulları (2019) tarafından yapılan araştırmaya göre akademik başarısını iyi olarak algılayan çocukların yılmazlık puanının, akademik başarısını orta olarak algılayan çocuklardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Arastaman ve Balcı (2013) tarafından yapılan araştırmada da akademik başarı ve psikolojik sağlamlığın pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Van Hoek, Portzky ve Franck (2019) tarafından yapılan araştırma sonucunda psikolojik sağlamlığın akademik başarıyı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Arastaman ve Balcı (2013) tarafından yapılan araştırma sonucunda ise akademik başarının psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olduğu bulunmuştur. İlgili literatür ve araştırma sonuçları da göz önünde bulundurulduğunda, değerlendirilme kaygısı, rekabet, başarısızlık kaygısı gibi bireye stres yaşatan durumlara rağmen yüksek akademik başarı elde eden bir öğrencinin, psikolojik sağlamlık düzeyinin de yüksek olması beklenen bir durumdur.

Araştırmaya katılan bireylerin psikolojik sağlamlık toplam puanlarının algılanan ekonomik düzeye göre farklılaşma göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Yaşar Yılmaz ve Siviş Çetinkaya (2019) tarafından yapılan araştırmaya göre olumlu duygular ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif bir ilişki olduğu ve yüksek düzeyde harçlık alan öğrencilerin olumlu duygularının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre aylık harçlık düzeyi daha yüksek bireylerin daha yüksek psikolojik sağlamlığa sahip oldukları sonucuna ulaşılabilmektedir. Düşük sosyoekonomik düzeyin risk faktörleri içinde değerlendirildiği düşünüldüğünde, farklı ekonomik düzeylere sahip katılımcıların, toplam psikolojik sağlamlık düzeylerinin de farklılaşması beklenmektedir. Bu araştırmada elde edilen sonuçların, örneklem grubunda düşük ve yüksek gelir düzeyine sahip katılımcı sayılarının az olması ve grubun genel olarak orta gelir düzeyindeki katılımcılardan oluşması ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra Çataloğlu (2011) tarafından yapılan araştırmanın sonuçlarına göre ekonomik düzeyin psikolojik sağlamlığı sağlayan dışsal koruyucu faktörleri algılama düzeyinde etkili olduğu, bireylerin içsel

koruyucu faktörlerini etkileyemediği sonucuna ulaşılmış ve bu sayede bazı bireylerin ekonomik düzeyleri düşük olsa bile psikolojik sağlamlıklarının korunabildiği şeklinde yorumlanmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların psikolojik sağlamlık toplam puanlarının anne baba birliktelik durumuna göre farklılaşma göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde Kaygısız (2019) tarafından yapılan araştırma sonucunda, bu araştırmanın sonucuna benzer şekilde anne baba birliktelik durumu değişkeni açısından katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarında farklılaşmaya rastlanmamıştır. Bahadır (2009) ve Ak (2016) tarafından yapılan araştırmalarda da, benzer şekilde katılımcıların psikolojik sağlamlık toplam puanlarının, anne baba birliktelik durumuna göre farklılaşma göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. İlgili literatür incelendiğinde anne baba ayrılıklarının çocukları psikolojik açıdan olumsuz etkilediğini gösteren araştırmalara da rastlanmıştır. Avşar (2019) tarafından ergenlik dönemindeki bireyler ile yapılan araştırmaya göre, anne babası birlikte olan çocukların psikolojik sağlamlık düzeyinin, anlamlı şekilde anne babası ayrı olan çocukların psikolojik sağlamlık düzeyinden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Üzbe Atalay ve Kurt Ulucan (2018) anne ve babası boşanmış olan çocuklar ile yaptıkları araştırmada, boşanmanın gerçekleştiği anda çocukların uyku problemleri, öfke sorunu, ilaç kullanımı ve psikolojik yardım alma gibi süreçlerden geçtikleri sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmadan anlaşılacağı üzere boşanma süreci çocukların psikolojik sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir. Aynı araştırmada öğrencilerin boşanmanın getirdiği risk faktörleri ile baş etmesine katkı sağlayan bazı koruyucu faktörlerin bulunduğu ve bu şekilde öğrencilerin pozitif adaptasyon geliştirdikleri ifade edilmiştir. Özetle boşanma süreci çocuk için stresli bir süreç olmasına rağmen bireysel ve çevresel koruyucu faktörlerin etkisiyle psikolojik sağlamlığın ve psikolojik sağlığın korunabileceği ve sürdürülebileceği düşünülmektedir. Bunun yanı sıra araştırma sonucu ile ilgili anne babası boşanmış katılımcı sayısının toplam katılımcı sayısına oranla düşük sayıda olmasının etkisinin olabileceği de düşünülmektedir.

Araştırma sonuçları incelendiğinde, katılımcıların psikolojik sağlamlık toplam puanlarının anne eğitim düzeyine göre farklılaşma göstermediği sonucuna ulaşıldığı görülmektedir. Toprak (2014) tarafından yapılan araştırma sonucunda

katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarında anne eğitim düzeyine göre farklılaşma bulunmamıştır. Bu araştırmanın sonuçlarından farklı olarak Onat (2010) tarafından yapılan araştırmada ise yılmazlık ölçeği empati alt boyutunda, okur yazar olmayan anneye sahip çocukların en yüksek empati alt boyutu puan ortalamasına, üniversite mezunu anneye sahip çocukların en düşük empati alt boyutu puan ortalamasına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada toplam psikolojik sağlamlık alt boyutunda baba eğitim düzeyine göre farklılaşma görülmediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına benzer şekilde Toprak (2014) tarafından yapılan araştırma sonucunda da katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyinin baba eğitim düzeyine göre farklılaşma göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların, psikolojik sağlamlık toplam puanlarında anne ve baba çalışma durumu değişkenlerine göre farklılaşma görülmediği sonucuna ulaşılmıştır. Kim ve Sterling Honig (2006) tarafından yapılan araştırma sonucunda anne çalışma durumu açısından çocuğun psikolojik sağlamlık düzeyinde farklılaşma olmadığı bulunmuştur. Bacikova-Sleskova, Benka ve Orosova (2014) tarafından yapılan araştırmada, psikolojik sağlamlığın anne ve baba çalışma durumu ile ilişkisi incelenmiş, ergenlik dönemindeki bireylerden babaları çalışanların kendileri, gelecekleri ve aile uyumu hakkında babaları çalışmayanlara göre daha olumlu bir görüşe sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Avcı ve Sabancıoğlu (2015) tarafından yapılan araştırmada ise anne ve babası çalışmayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlamlı derecede düşük olduğu görülmüştür. Sosyoekonomik faktörlerin psikolojik sağlamlık ile ilgili koruyucu faktörler ve risk faktörleri içinde bulunduğu göz önünde bulundurulduğunda, anne ve babanın çalışmasının çocuğun ekonomik kaygılarını azaltması ve bu sayede psikolojik sağlamlık düzeyini desteklemesi beklenen bir durumdur.

Araştırma sonucunda anne tutumu değişkenine göre toplam psikolojik sağlamlık alt boyutlarında anlamlı farklılaşma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Toplam psikolojik sağlamlık puanları incelendiğinde farklılığın demokratik tutum ile baskıcı tutum arasında demokratik tutum lehine, demokratik tutum ile ilgisiz tutum arasında demokratik tutum lehine, baskıcı tutum ile aşırı koruyucu tutum arasında aşırı koruyucu tutum lehine ve ilgisiz tutum ile aşırı koruyucu tutum arasında aşırı

koruyucu tutum lehine olan farklılaşmadan kaynaklandığı bulunmuştur. Sonuçlar genel olarak incelendiğinde öğrencilerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının algılanan anne tutumu demokratik olanlar lehine, algılanan anne tutumu ilgisiz olanlar aleyhine farklılaştığı sonucuna ulaşılmaktadır. Bu araştırmanın sonucuna benzer şekilde Çiftçi Arıdağ ve Ünsal Seydooğulları (2019) tarafından yapılan araştırma sonucunda da demokratik anne tutumu ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Onat (2010) tarafından yapılan araştırmada da anne tutumu demokratik olan katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuçlara göre psikolojik sağlamlık puanı en düşük olan grup ise anne tutumu ilgisiz olan gruptur. İlgisiz tutum gösteren anneye sahip olan çocukların sıcak aile içi ilişkilere sahip olmadığı ve ailenin koruyucu etkisinden faydalanamadığı düşünüldüğünde psikolojik sağlamlık puanlarının daha düşük olması da beklenmektedir. Onat (2010) tarafından yapılan araştırmada da ilgisiz tutum gösteren annelerin çocuklarının daha düşük psikolojik sağlamlık puanına sahip olduğu bulgusu desteklenmektedir. Demokratik tutuma sahip ebeveynlerin, çocuğa destekleyici ve güvenli bir aile ortamı sunması sebebiyle çocuğun psikolojik açıdan daha dayanıklı olması beklendik bir durumdur. Bu araştırma sonuçlarına benzer şekilde, Avcı ve Sabancıoğlu (2015) tarafından yapılan araştırmada, aile tutumlarını demokratik olarak algılayan katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada elde edilen analizlere göre baba tutumu değişkenine göre katılımcıların toplam psikolojik sağlamlık alt boyut puanlarında farklılaşma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Toplam psikolojik sağlamlık alt boyutundaki farklılığın demokratik tutum ile baskıcı tutum arasında demokratik tutum lehine, baskıcı tutum ile aşırı koruyucu tutum arasında aşırı koruyucu tutum lehine ve ilgisiz tutum ile aşırı koruyucu tutum arasında aşırı koruyucu tutum lehine olan farklılaşmadan kaynaklandığı bulunmuştur. Bulgular genel olarak incelendiğinde, psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının algılanan baba tutumu demokratik olan öğrenciler lehine, baba tutumu ilgisiz olanlar aleyhine farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Çiftçi Arıdağ ve Ünsal Seydoğulları (2019) tarafından yapılan araştırma sonucunda da demokratik baba tutumu ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Onat (2010) tarafından yapılan araştırmada da baba

tutumu demokratik olan bireylerin psikolojik sağlamlık puanlarının yüksek olduğu; ilgisiz tutuma sahip babaların çocuklarının en düşük psikolojik sağlamlık puanına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

5.1.3. Demografik Değişkenlere Göre Başa Çıkma Envanteri Alt Boyut Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Bulgularin Tartışma ve Yorumları

Bu bölümde başa çıkma envanteri alt boyut puanlarının sırasıyla cinsiyet, sınıf düzeyi, akademik başarı, ekonomik düzey, anne ve baba birliktelik durumu, baba eğitim düzeyi, anne eğitim düzeyi, anne çalışma durumu, baba çalışma durumu, anne tutumu ve baba tutumu değişkenlerine göre farklılaşmasına dair bulguların tartışma ve yorumlanması ele alınmıştır.

Araştırma bulguları cinsiyet açısından incelendiğinde, erkeklerin aktif başa çıkma stratejileri kullanma düzeyinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu, kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma alt boyutlarında ise cinsiyete göre farklılaşma bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Berk (2017) tarafından yapılan araştırmada başa çıkma stratejilerinin cisiyete göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarından farklı olarak Topal (2011) tarafından yapılan çalışmada ise aktif başa çıkma alt boyutunda erkekler lehine farklılaşma bulunmuştur. Boysan (2012) tarafından yapılan çalışmaya göre kadınların duygu odaklı başa çıkma boyutunda daha yüksek ortalamaya sahip olduğu, çözüme dönük başa çıkma ve kaçınma odaklı başa çıkma alanında farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Toplumsal açıdan kadınlara daha duygusal olma, erkeklere akılcı olma özelliklerinin atfedilmesinin, erkeklerin ve kadınların başa çıkma yolları kullanımını etkilemekte olduğu düşünülmektedir.

Araştırma bulguları incelendiğinde sınıf düzeyi değişkenine göre aktif başa çıkma, kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma alt boyutlarında farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarından farklı olarak, Akıncı Gökdal ve Düşünceli (2020) tarafından yapılan araştırmaya göre katılımcıların kaçınan başa çıkma kullanma durumu sınıf düzeyine göre farklılık göstermekte olup 10. sınıfların kaçınan başa çıkma puanlarının diğer 9, 11 ve 12. sınıflardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırma bulgularına göre algılanan akademik başarı düzeyi değişkenine göre akademik başarısını düşük ve orta olarak ifade eden öğrencilerden, algılanan

akademik başarı düzeyi düşük olanların kaçınan başa çıkma stratejilerini daha çok kullandığı; aktif başa çıkma, ve olumsuz başa çıkma alt boyutlarında farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Topal (2011) tarafından yapılan araştırma sonucunda akademik başarı düzeyini başarılı olarak algılayan öğrencilerin, algılanan akademik başarı düzeyi başarısız ve çok başarılı olanlara göre problem odaklı başa çıkma yolları kullanma puanının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Akıncı Gökdal ve Düşünceli (2020) tarafından yapılan araştırmada akademik başarısını düşük algılayan öğrencilerin aktif başa çıkma puanlarının, akademik başarısını orta ve yüksek olarak algılayan bireylerin aktif başa çıkma puanlarından düşük olduğu; bu araştırmanın sonuçlarına benzer şekilde, kaçınan başa çıkma alt boyutunda akademik başarısını düşük algılayan grubun, akademik başarısını orta ve yüksek algılayan gruba göre daha yüksek puana sahip olduğu; olumsuz başa çıkmada bu araştırmanın sonucuna benzer şekilde farklılaşma olmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır. İlgili literatür göz önünde bulundurulduğunda, akademik başarısını düşük olarak algılayan öğrencilerin, asıl problemden uzak duran kaçınan başa çıkma yollarını tercih etmeleri beklenen bir durumdur. Araştırma sonuçları incelendiğinde bu beklentinin karşılandığı görülmektedir.

Araştırma bulguları incelendiğinde algılanan ekonomik düzey değişkenine göre aktif başa çıkma, kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma alt boyutlarında farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. İlgili literatür incelendiğinde, Boysan (2012) tarafından yapılan araştırmada da benzer şekilde farklı gelir düzeyine sahip bireylerin başa çıkma stratejileri arasında fark bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Berk (2017) tarafından yapılan araştırma sonucunda da gelir düzeyine göre katılımcıların stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Aşçı, Hazar ve Kılıç ve Korkmaz (2015) tarafından yapılan araştırmada gelir düzeyine göre bireylerin stresle başa çıkma stratejileri arasında farklılaşma bulunmamıştır. Bu araştırmanın sonuçlarından farklı olarak Topal (2011) tarafından yapılan araştırmada ise orta gelir düzeyine sahip öğrencilerin problem odaklı başa çıkma kullanımı puanlarının, düşük ve yüksek gelir düzeyine sahip bireylerden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kaya, Genç, Kaya ve Pehlivan (2007) tarafından yapılan araştırmaya göre aile geliri yüksek olan öğrencilerin aktif başa çıkma yollarını daha çok kullandığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçları ve alanyazın taramasında elde edilen veriler göz önünde bulundurulduğunda birbirinden

oldukça farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Bu araştırmada farklılığa rastlanmamasının bir sebebinin de, katılımcıların ekonomik düzeyinin orta düzeyde yoğunlaşması olduğu düşünülmektedir.

Araştıma sonucuna göre anne ve babası birlikte olan ve boşanmış olan katılımcıların aktif başa çıkma, kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bu durumun anne ve babası boşanmış katılımcı sayısının toplam katılımcı sayısına göre çok düşük sayıda olmasıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmanın sonuçları üzerinde, anne ve babası bir arada olan ve ayrı olan öğrenci sayıları arasında yüksek bir fark bulunmasının etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmanın sonuçlarından farklı olarak Öztürk (2019) tarafından yapılan araştırmaya göre anne babası bir arada olan çocukların aktif başa çıkma stratejileri kullanım düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma bulguları incelendiğinde anne eğitim düzeyi değişkenine göre aktif başa çıkma, kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma alt boyutlarında farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına benzer olarak Boysan (2012) tarafından yapılan araştırma sonucuna göre anne eğitim düzeyine göre bireylerin başa çıkma stratejilerinde farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yazıcıoğlu (2011) tarafından yapılan araştırmada da aynı şekilde anne eğitim düzeyine göre kullanılan stresle başa çıkma becerilerinde fark bulunamamıştır. Aşçı ve diğerleri (2015) tarafından yapılmış çalışmada da kullanılan başa çıkma stratejilerinde anne eğitim düzeyine göre farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarından farklı olarak, Kaya ve diğerleri (2007) tarafından yapılan araştırmaya göre, anne eğitim düzeyi arttıkça çocuğun aktif başa çıkma yolları kullanımının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmada farklılaşma görülmemesinin sebebinin anne eğitim düzeylerinin ilköğretim ve ortöğretim seviyelerinde yoğunlaşması olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma bulguları incelendiğinde baba eğitim düzeyi değişkenine göre aktif başa çıkma, kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma alt boyutlarında farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına benzer şekilde Boysan (2012) benzer şekilde baba eğitim düzeyi değişkenine göre bireylerin başa çıkma stratejilerinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Yazıcıoğlu (2011) tarafından

yapılan araştırmaya göre baba eğitim düzeyine göre bireylerin başa çıkma becerileri arasında farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Aşçı ve diğerleri (2015) tarafından yapılmış çalışmada da kullanılan başa çıkma stratejilerinde baba eğitim düzeyine göre farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın taramasında bu araştırma sonuçlarından farklı sonuçlar gösteren bir araştırmaya rastlanmamıştır. Çocuğun yetiştirilme sürecinde genel olarak annelerin rol aldığı ve babaların nadiren çocuğun yetiştirilme sürecine doğrudan katkı sağladığı düşünüldüğünde, baba eğitim düzeyinin çocuğun başa çıkma stratejileri üzerinde etkisinin de daha düşük olacağı sonucuna ulaşılabilir.

Araştırma bulguları incelendiğinde anne çalışma durumu değişkenine göre aktif başa çıkma, kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma alt boyutlarında farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan analizlerin sonucuna göre baba çalışma durumu değişkenine göre de aktif başa çıkma, kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma alt boyutlarında farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. İlgili literatür incelendiğinde, anne ve baba çalışma durumu ve başa çıkma stratejilerinin birlikte incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Araştırma sonucuna göre algılanan anne tutumuna göre aktif başa çıkma, kaçınan başa çıkma, olumsuz başa çıkma alt boyutlarında farklılaşma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aktif başa çıkma alt boyutundaki farklılığın demokratik tutum ile baskıcı tutum ve demokratik tutum ile ilgisiz tutum grupları arasında ve her iki grupta da annelerini demokratik olarak algılayan öğrencilerin daha yüksek aktif başa çıkma alt boyut puanına sahip olduğu bulunmuştur. Kaçınan başa çıkma alt boyutundaki farklılaşmanın demokratik tutum ile aşırı koruyucu tutum grupları arasından kaynaklandığı, annesini aşırı koruyucu algılayanların kaçınan başa çıkma alt boyut puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aşırı koruyucu tutum gösteren annelerin çocuğunun zarar görmesinden endişe duyması sebebiyle, çocuğun problemle baş başa kalmasına ve mücadele etmesine alan tanımamasının bu durumun bir sebebi olabileceği düşünülmektedir. Olumsuz başa çıkma alt boyutundaki farklılığın demokratik tutum ile baskıcı tutum arasında baskıcı tutum lehine olan farklılaşmadan kaynaklandığı bulunmuştur. Olumsuz başa çıkma yolları bireyin kendisine ya da çevresine zarar verdiği başa çıkma yollarını içermektedir. Baskıcı tutum gösteren ebeveynlere sahip bireylerin duygu ve düşüncelerini açıklama ve

hayata geçirme konusunda destek görmemeleri ve duygularını ve düşüncelerini özgürce iletememeleri bu sebeple bireyin stresle baş etmede işlevsel yollar yerine duygularını bastırmasının olumsuz başa çıkma yolları kullanımını arttırması beklenen bir durumdur. Kaya, Bozaslan ve Genç (2012) tarafından yapılan araştırmada anne tutumu demokratik olan bireylerin, problem çözme becerilerinin yüksek olduğu; anne tutumu ilgisiz olan bireylerin ise problem çözme becerilerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonucuna göre algılanan baba tutumuna göre aktif başa çıkma, kaçınan başa çıkma, olumsuz başa çıkma alt boyutunlarında farklılaşma olduğu görülmektedir. Aktif başa çıkma alt boyutundaki farklılığın demokratik tutum ve baskıcı tutum arasında olduğu, babasını demokratik olarak algılayan öğrencilerin aktif başa çıkma stratejileri alt boyut puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kaçınan başa çıkma alt boyutundaki farklılığın demokratik tutum ile ilgisiz tutum arasında ve baskıcı tutum ile ilgisiz tutum arasında, her iki grup içinde ilgisiz tutum lehine olan farklılaşmadan kaynaklandığı bulunmuştur. Bir diğer ifade ile baba tutumunu ilgisiz olarak algılayan öğrencilerin, demokratik ve baskıcı olarak algılayanlardan daha yüksek kaçınan başa çıkma alt boyut puanına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Olumsuz başa çıkma alt boyut puanları incelendiğinde, baba tutumunu baskıcı algılayanların demokratik algılayanlardan ve ilgisiz algılayanların demokratik algılayanlardan daha çok olumsuz başa çıkma stratejilerini kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Yıldız ve Erci (2011) tarafından yapılan araştırmada, anne ve babası ilgisiz ve baskıcı tutuma sahip olan grubun saldırganlık eğiliminin yüksek; demokratik tutuma sahip olan grubun saldırganlık eğiliminin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlgili araştırma sonucu incelendiğinde, bu araştırmanın sonuçlarına benzer şekilde olumsuz başa çıkma yollarından olan saldırganlık davranışının ilgisiz ve baskıcı baba tutumuna sahip bireylerde daha çok görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır.

5.1.4. Demografik Değişkenlere Göre Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği Envanterinin Alt Boyut Puanlarının Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumları

Ebeveyn duygusal erişilebilirliği envanteri alt boyut puanlarının sırasıyla cinsiyet, sınıf düzeyi, akademik başarı, ekonomik düzey, anne ve baba birliktelik durumu, baba eğitim düzeyi, anne eğitim düzeyi, anne çalışma durumu, baba çalışma

durumu, anne tutumu ve baba tutumu değişkenlerine göre farklılaşmasına dair bulguların tartışma ve yorumlanması ele alınmıştır.

Araştırma sonucuna göre katılımcıların anne ve baba duygusal erişilebilirlik alt boyut puanlarının her ikisinde de cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına benzer şekilde, Babore ve diğerleri (2014) tarafından yapılan araştırma sonucunda 15-20 yaş aralığındaki katılımcıların anne ve baba duygusal erişilebilirliği puanlarının cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmadığı bulunmuştur. Cenkseven Önder ve Gök (2018) ve Ceylan (2017) tarafından yapılan araştırmalara göre bu araştırmanın sonuçlarına benzer şekilde anne ve baba duygusal erişilebilirlik puanlarının cinsiyete göre farklılaşma göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonucuna göre katılımcıların anne duygusal erişililebilirlik ve baba duygusal erişilebilirlik puanları her ikisinin de sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan alanyazın taramasında, duygusal erişilebilirlik ve sınıf düzeyi ilişkisini inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Araştırma sonucuna göre katılımcıların anne duygusal erişililebilirlik ve baba duygusal erişilebilirlik puanları her ikisinin de algılanan akademik başarı düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. İlgili literatür incelendiğinde, Johnson (2008) tarafından yapılan araştırmada, akademik başarı ve ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin anlamlı bir ilişkiye sahip olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmanın sonucundan farklı olarak Fan (2001) tarafından yapılan araştırmaya göre ebeveynin akademik sürece katılımının çocuğun akademik başarısı üzerinde olumlu etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ailenin çocuğun akademik sürecine yönelik takibinin akademik başarısına olumlu katkısı olması beklenen bir durumdur ancak bu araştırmada farklılaşma görülmemiştir. Araştırma sonuçları üzerinde, örneklem grubundaki öğrencilerin akademik başarılarının orta düzeyde yoğunlaşmasının da etkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma sonucuna göre katılımcıların anne duygusal erişilebilirlik ve baba duygusal erişilebilirlik puanlarının her ikisinin de algılanan ekonomik düzeye göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan alanyazın taramasında ekonomik düzey ve ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin bir arada incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin bağlanma temelli bir kavram olduğu düşünüldüğünde bu araştırmanın sonuçlarının

değerlendirilmesinde bağlanma araştırmalarından da faydalanabileceği düşünülmektedir. Kılıç (2009) tarafından yapılan araştırmaya göre ebeveyne bağlanma ölçeğinin baba ile bağlanma alt boyutunda orta üstü/zengin grupta bulunanlar ve orta altı/dar gelir grubunda bulunanlardan orta üstü/zengin gelir grubunda yer alanlar lehine farklılaşma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Demir (2011) ailenin ekonomik koşullarının çocuklarıyla olan ilişkilerini etkilemekte olduğunu, ebeveynlerin iş yükü ve çalışma koşullarından kaynaklanan stresin çocuğa yansıtılmasıyla çatışmaların da beraberinde geldiğini, ilgi ve sıcaklığın çocuğa aktarılamadığını ifade etmiştir.

Araştırma sonucuna göre katılımcıların anne ve baba duygusal erişilebilirlik puanlarının her ikisinin de anne baba birliktelik durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarından farklı olarak Altenhofen, Sutherland ve Biringen (2010) tarafından yapılan araştırmaya göre boşanmış ebeveynlere sahip bireylerin duygusal erişilebilirlik puanlarının, evli olan ebeveynlere sahip çocukların duygusal erişilebilirlik puanlarından anlamlı bir şekilde düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma sonucunun anne ve babası boşanmış katılımcı sayısının toplam katılımcı sayısına göre çok düşük sayıda olmasıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma sonucuna göre, katılımcıların baba duygusal erişilebilirlik puanlarının baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde araştırma sonucuna göre, katılımcıların anne duygusal erişilebilirlik puanlarının anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Çocuğun çevreyle etkileşimde kullandığı en önemli araçlardan biri oyundur. Işıkoğlu ve Bora İvrendi (2008) tarafından yapılan araştırmaya göre yükseköğretim derecesine sahip ebeveynlerin çocukların oyunlarına katılım düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kırman ve Doğan (2017) tarafından yapılan meta analiz çalışmasında yapılan araştırmaların sonuçları değerlendirilmiş ve babaların eğitim düzeyi arttıkça ilgi ve babalık yeterliliği düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır. İlgili araştırmalar incelendiğinde eğitim düzeyi arttıkça ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin de artması beklenmektedir. Bu araştırmanın sonucuna göre ise ebeveynlerin duygusal erişilebilirlik düzeylerinin, ebeveynlerin eğitim düzeyine göre farklılaşma göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumun anne ve baba eğitim düzeylerinin ağırlıklı olarak ilköğretim ve ortaöğretim düzeylerinde dağılmış olmasının ve okul mezunu olmayan ve

yükseköğretim mezunu ebeveynlerin sayısının toplam katılımcı sayısına oranla düşük sayıda olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Araştırma sonucuna göre katılımcıların anne ve baba duygusal erişilebilirlik puanlarının her ikisinin de anne çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, katılımcıların anne ve baba duygusal erişilebilirlik puanlarının her ikisinin de baba çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde ebeveynlerin duygusal erişilebilirlik düzeylerini, ebeveynlerin çalışma durumuna göre inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. İlgili literatür incelendiğinde, anne babanın çalışma durumu ve çocuk ile ilişkileri hakkında yapılan araştırmalara göre anne babanın çalışma durumundan çok çalışmakta oldukları işten memnuniyet düzeylerinin çocuklarıyla ilişkileri üzerinde etkisinin daha çok olduğu, özellikle toplum tarafından çocuk yetiştirme görevi dendiğinde ilk akla gelen annelerin çocuk ile ilişkisinin duygulu ve bilinçli olmasının önemli olduğu ve çalışma durumlarının tek başına, ilişkide olumsuzluk yaratmayacağı belirtilmiştir (Demir,2011; Yavuzer,2011).

Araştırma sonucuna göre anne tutumunu demokratik olarak algılayan öğrencilerin anne duygusal erişilebilirliği düzeyi puanlarının, anne tutumunu baskıcı olarak algılayan öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Anne tutumunu baskıcı olarak algılayan öğrencilerin ise anne duygusal erişilebilirliği düzeyi puanlarının, annesini ilgisiz olarak algılayanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Çocukları tarafından baskıcı ve aşırı koruyucu algılanan annelerin duygusal erişilebilirlik düzeyleri karşılaştırıldığında, aşırı koruyucu tutuma sahip annelerin daha yüksek duygusal erişilebilirliğe sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak anne ve babasını ilgisiz ve aşırı koruyucu algılayan grupların karşılaştırılması sonucunda annesini aşırı koruyucu algılayan öğrencilerin anne duygusal erişilebilirlik puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu araştırmanın sonuçlarına benzer şekilde, Chaudhuri, Easterbrooks ve Davis (2009) tarafından yapılan araştırmaya göre ebeveyn duygusal erişilebilirliğine dair davranışlardan olan ebeveyn duyarlılığının yönlendirici tutuma sahip ebeveynlerde daha az olduğu, demokratik annelerin daha yüksek ebeveyn duyarlılığına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada baba duygusal erişilebilirlik puanlarının, anne tutumuna göre anlamlı olarak farklılaşma gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Farklılaşmanın demokratik tutum ile baskıcı tutum arasında, demokratik tutum ile ilgisiz tutum arasında ve demokratik tutum ile aşırı koruyucu tutum arasında görüldüğü ve üç grupta da annelerini demokratik olarak algılayan katılımcıların baba duygusal erişilebilirlik düzeyi alt boyut puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra, baskıcı tutum ile aşırı koruyucu tutum ve ilgisiz tutum ile aşırı koruyucu tutum arasında her iki grupta da aşırı koruyucu tutuma sahip annelerin çocuklarının baba duygusal erişilebilirlik düzeyi alt boyut puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırma sonucuna göre anne duygusal erişilebilirliği alt boyutunda baba tutumu değişkenine göre anlamlı farklılık bulunduğu, test sonuçlarına göre baba tutumunu demokratik algılayan öğrencilerin anne duygusal erişilebilirliği puanlarının baskıcı olarak algılayan öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra baskıcı tutum ile aşırı koruyucu tutum arasında aşırı koruyucu tutum lehine ve ilgisiz tutum ile aşırı koruyucu tutum arasında aşırı koruyucu tutum lehine olan farklılaşmadan kaynaklandığı bulunmuştur.

Baba duygusal erişilebilirliği düzeyinin baba tutumu değişkeni açısından incelenmesi sonucuda baba tutumunu demokratik olarak algılayanların baskıcı ve ilgisiz tutum algılayanlardan daha yüksek baba duygusal erişilebilirliği puanına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra, baba tutumunu baskıcı olarak algılayanların ilgisiz olarak algılayanlardan; aşırı koruyucu olarak algılayanların baskıcı olarak algılayanlardan; aşırı koruyucu algılayanların ilgisiz olarak algılayanlardan daha yüksek baba duygusal erişilebilirliği düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Duygusal erişilebilirliği yüksek ebeveynin çocuğun duygularına ve düşüncelerine duyarlı olduğu düşünüldüğünde, aile içi kararlarda çocuklarının duygu ve düşüncelerine saygılı olan ve önem veren demokratik tutuma sahip ebeveynlerin duygusal erişilebilirlik düzeylerinin de yüksek olması bekledik bir sonuçtur.

5.2. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde araştırma sonuçlarının özeti ve araştırmacılara, ebeveynlere ve öğretmenlere ve psikolojik danışmanlara yönelik öneriler sunulmuştur.

5.2.1. Sonuç

Bu araştırmada, ortaöğretime devam eden ergenlik dönemindeki bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, stresle başa çıkma stratejilerinin, ebeveyn duygusal erişilebilirliği düzeylerinin farklı demografik özelliklere göre farklılaşma durumu, bu değişkenler arasındaki ilişkinin saptanması amaçlanmıştır.

Araştırmada elde edilen sonuçlar şu şekilde özetlenebilir;

Araştırmada, bireylerin psikolojik sağlamlık, anne baba duygusal erişilebilirlik düzeyleri ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Psikolojik sağlamlık toplam puanı ile anne ve baba duygusal erişilebilirliği düzeyleri ve aktif başa çıkma arasında pozitif yönlü; kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler söz konusudur. Bu sonuçlara göre bireylerin, anne ve baba duygusal erişilebilirliği düzeyleri ve aktif başa çıkma stratejileri kullanımı arttıkça toplam psikolojik sağlamlık düzeyinin arttığı; kaçınan ve olumsuz başa çıkma kullanımı arttıkça toplam psikolojik sağlamlık düzeyinin azaldığı sonuçlarına ulaşılabilmektedir.

Katılımcıların toplam psikolojik sağlamlık puanlarının cinsiyet, sınıf düzeyi, algılanan ekonomik düzey, anne baba birliktelik durumu, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, anne çalışma durumu, baba çalışma durumu, anne tutumu ve baba tutumu değişkenlerine göre farklılık göstermediği; algılanan akademik başarı ve anne ve baba tutumu değişkenlerine göre farklılaşma gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonucuna göre algılanan akademik başarı düzeyi arttıkça, psikolojik sağlamlık düzeyinin de arttığı bulunmuştur. Araştırma sonuçları incelendiğinde, anne ve babasını demokratik ve aşırı koruyucu olarak algılayan katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyinin anne ve baba tutumunu baskıcı ve ilgisiz algılayanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların aktif başa çıkma stratejileri kullanımının sınıf düzeyi, akademik başarı, ekonomik düzey, anne baba birliktelik durumu, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, anne çalışma durumu ve baba çalışma durumu değişkenlerine göre farklılaşmadığı; cinsiyet, anne tutumu ve baba tutumu değişkenlerine göre farkılaştığı. Araştırma sonucuna göre, cinsiyet açısından erkeklerin kadınlara göre daha yüksek aktif başa çıkma alt boyut puanına sahip olduğu; ebeveyn tutumu açısından demokratik tutuma sahip ebeveynlerin çocuklarının aktif başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandıkları bulunmuştur. Kaçınan başa çıkma stratejileri kullanımının akademik başarı ve anne ve baba tutumu değişkenlerine göre

farklılaştığı bulunmuştur. Akademik başarısını düşük olarak algılayan grubun yüksek olarak algılayan gruba göre daha yüksek kaçınan başa çıkma alt boyut puanına sahip olduğu; aşırı koruyucu tutuma sahip ebeveynlerin çocuklarının kaçınan başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre olumsuz başa çıkma stratejileri kullanımının cinsiyet, sınıf düzeyi, akademik başarı, ekonomik düzey, anne baba birliktelik durumu, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, anne çalışma durumu ve baba çalışma durumu değişkenlerine göre farklılaşma göstermediği, anne ve baba tutumu açısından farklılaşma gösterdiği ve baskıcı tutuma sahip ebeveynlerin olumsuz başa çıkma stratejilerini daha çok kullandığı bulunmuştur.

Katılımcıların anne duygusal erişilebilirlik puanlarının cinsiyet, sınıf düzeyi, akademik başarı, ekonomik düzey, anne baba birliktelik durumu, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, anne çalışma durumu, baba çalışma durumu değişkenlerine göre farklılaşma göstermediği, baba duygusal erişilebilirlik düzeylerinin anne ve baba birliktelik durumu değişkenine göre; anne ve baba duygusal erişilebilirliği düzeylerinin anne ve baba tutumu değişkenlerine göre farklılaştığı bulunmuştur. Araştıma sonuçlarına göre, anne ve babası bir arada olan öğrencilerin baba duygusal erişilebilirliği düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ebeveyn duygusal erişilebilirliği düzeyinin ebeveyn tutumu açısından incelenmesi sonucunda anne tutumunu demokratik ve aşırı koruyucu olarak algılayanların, baskıcı ve ilgisiz olarak algılayanlara göre; baskıcı olarak algılayanların ilgisiz olarak algılayanlara göre daha yüksek anne duygusal erişilebilirliği puanına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Anne tutumunu demokratik olarak algılayanların baskıcı, ilgisiz, aşırı koruyucu olarak algılayanlara göre; aşırı koruyucu olarak olarak algılayanların baskıcı ve ilgisiz olarak algılayanlara göre daha yüksek baba duygusal erişebilirliği puanına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Baba tutumunu demokratik olarak algılayanların baskıcı olarak algılayanlara göre; aşırı koruyucu olarak algılayanların baskıcı ve ilgisiz olarak algılayanlara göre daha yüksek anne duygusal erişilebilirliği puanına sahip olduğu bulunmuştur. Baba tutumunu demokratik olarak algılayanların baskıcı ve ilgisiz olarak olarak algılayanlara göre; baskıcı olarak algılayanların ilgisiz olarak algılayanlara göre; aşırı koruyucu olarak algılayanların baskıcı ve ilgisiz olarak algılayanlar göre daha yüksek baba duygusal erişilebilirliği puanına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

5.2.2. Öneriler

Araştırmanın bu bölümünde, bu araştırmada elde edilen sonuçlar ve bilgiler ışığında araştırmacılara, ebeveynlere ve öğretmen ve psikolojik danışmanlara yönelik öneriler sunulmuştur.

Araştırmacılara yönelik öneriler şu şekilde sıralanabilir;

- Alan yazın incelendiğinde lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyi, başa çıkma stratejileri ve ebeveyn duygusal erişilebilirlik düzeylerinin birlikte incelendiği farklı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Literatüre katkı sağlanması açısından bu konuda farklı araştırmalar yapılması önerilebilir.
- Bu araştırmadan elde edilen veriler İstanbul ili Kağıthane ilçesinde yer alan Anadolu, Mesleki ve Teknik Anadolu ve Anadolu İmam Hatip Liseleri ile sınırlıdır. Farklı bölgelerden, farklı lise türlerinden öğrencilerle de çalışmalar yapılması önerilebilir.
- Bu araştırmada liseye devam eden bireylerle çalışılmış olup, ilköğretime ve yükseköğretime devam eden bireylerle de bu konuda araştırma yapılması önerilebilir.

Ebeveynlere yönelik öneriler şu şekilde sıralanabilir;

- Aile içindeki risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin farkında olarak, çocuğun fiziksel ve ruhsal ihtiyaçları konusunda ebeveynlerin sağlayıcı görevini yerine getirmesi, ekonomik kaynakların doğru yönetilmesi, çocuğun sağlık durumunun takibinin sağlanması, şiddet ve ihmalden uzak durulması, çocuk ile etkili iletişim kurmaya dikkat edilmesi, aile içi sıcak ilişkiler kurulması, anne baba ayrılıklarında çocuğun ebeveynleri ile bağlarının zarar görmemesi konusunda dikkatli olmaları önerilebilir.
- Araştırma sonuçlarına göre liseye devam eden ergenlik dönemindeki bireylerin anne ve baba duygusal erişilebilirlik düzeylerinin, psikolojik sağlamlık düzeyleri ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sebeple ebeveynlerin çocukları ile etkili ilişkiler kurması ve duyarlılık düzeylerinin yüksek olması, çocuğun ihtiyaçlarına cevap vermesi, müdahaleci olmaması ve çocuk ile ilişkilerini zedeleyen olumsuz davranışlarını fark ederek bunlara karşı önlem almaları önerilebilir.
- Araştırma sonuçlarına göre aktif başa çıkma stratejileri kullanımı arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ebeveynlere,

çocuğunun sorunlarını çözme yollarını öğrenmesine alan tanıması, stresli durumlarla baş etme sürecinde özerklik vermesi ve çocuğun sorunlarına ilgisiz kalmak veya sorunları çocuğun yerine çözmek yerine çözüm sürecinde aktif rol vererek rehberlik desteği sağlaması önerilebilir.

Öğretmenlere ve psikolojik danışmanlara yönelik öneriler şu şekilde sıralanabilir;

- Öğrencilerin evleri dışında en çok zaman geçirdikleri ortam olan okulun, risk faktörleri ve koruyucu faktörler açısında önemli olduğu alanyazında belirtilmektedir. Bu sebeple okul içi ve okul dışı risk faktörlerinin belirlenmesi ve bu faktörlerin mümkünse ortadan kaldırılması, mümkün değilse çocuğu etkileme düzeyinin düşürülmesi için planlamalar yapılması önerilebilir. Bunun yanı sıra okul içi ve okul çevresindeki koruyucu faktörlerin belirlenmesi ve öğrencilerin bu faktörlerden faydalanmasına yönelik çalışmalar planlaması da önerilebilir.
- Araştırma sonucunda akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Akademik başarı düzeylerinin yükseltilmesi ve ders ilgilerinin arttırılmasına yönelik destekleyici kurslar ve ders planlarının hazırlanması önerilebilir.
- Öğrencilerin bireysel risk ve koruyucu faktörlerinin belirlenmesine yönelik bireyi tanıma çalışmalarına ağırlık verilmesi ve belirlenen risk faktörleri ve koruyucu faktörler ile önleyici çalışmalar yapılması önerilebilir.
- Öğrencilerin öğretmenleri ve arkadaşları ile etkili iletişim ve paylaşımlarının desteklendiği bir okul ortamı oluşturulması ve okulun çocuk için güvenli alan olması konusunda öğretmen ve öğrencilere yönelik etkili iletişim, ihmal/istismar, şiddet, akran zorbalığı gibi konularda eğitimler ve seminerler düzenlenmesi önerilebilir.

KAYNAKLAR

Afshar, H., Roohafza, H. R., Keshteli, A. H., Mazaheri, M., Feizi, A., & Adibi, P. (2015). The association of personality traits and coping styles according to stress level. Journal of Research in Medical Sciences: the Official Journal of Isfahan University of Medical Sciences, 20, 353-358.

Agabi, C. E. ve Wilson, J. P. (2005). Trauma, PTSD, and resilience. Trauma,Violence, and Abuse, 6(3), 195-216.

Ahern, N. R., Kiehl, E. M., Lou Sole, M., & Byers, J. (2006). A review of instruments measuring resilience. *Issues in comprehensive Pediatric nursing*, *29*(2), 103-125.

Ak, Ç. (2016). Ortaokul Öğrencilerinin Duygusal Zekaları Ve Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Akbağ, M., & Erden İmamoğlu, S. (2010). Cinsiyet ve bağlanma stillerinin utanç, suçluluk ve yalnızlık duygularını yordama gücünün araştırılması. *Studies*, *1*(3), 145-166.

Akıncı GökdaL, Ö.., & Düşünceli, B. (2020). Ergenlerin okula aidiyet duyguları ve başa çıkma stratejilerinin incelenmesi. *Trakya Eğitim Dergisi*, *10*(3), 815-834.

Aldwin, C. M. (1991). Does age affect the stress and coping process? Implications of age differences in perceived control. *Journal of gerontology*, *46*(4), P 174-P180.

Aldwin, C. M., & Yancura, L. (2011). *Stress, coping, and adult development.* In R. J. Contrada & A. Baum (Eds.), *The handbook of stress science: Biology, psychology, and health* (p. 263–274). Springer Publishing Company.

Altenhofen, S., Clyman, R., Little, C., Baker, M., & Biringen, Z. (2013). Attachment Security in Three-Year-Olds who Entered Substitute Care in Infancy: Attachment in Substitute Care. *Infant Mental Health Journal*, *34*(5), 435-445. https://doi.org/10.1002/imhj.21401

Altenhofen, S., Sutherland, K., & Biringen, Z. (2010). Families experiencing divorce: Age at onset of overnight stays, conflict, and emotional availability as predictors of child attachment. *Journal of Divorce & Remarriage*, *51*(3), 141-156.

Avcı, D., & Sabancıoğulları, S. Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi.

Avşar, E. (2019). Boşanmış ve boşanmamış ailelerin çocuklarının aile aidiyeti ve psikolojik sağlamlığının karşılaştırılması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya*.

apa.org (2021, Mayıs) *Trauma*. Psychology Topics. Erişim Adresi: https://www.apa.org/topics/trauma

dictionary.apa.org (a) (2021,Şubat) *Dictionary of Psychology*. Erişim Adresi: https://dictionary.apa.org/coping

dictionary.apa.org (b) (2021, Şubat) *Dictionary of Psychology*. Erişim Adresi: https://dictionary.apa.org/adolescence

dictionary.apa.org(c) (2021,Şubat) *Dictionary of Psychology*. Erişim Adresi: https://dictionary.apa.org/resilience

Arastaman, G., & Balci, A. (2013). Investigation of High School Students' Resiliency Perception in Terms of Some Variables. *Educational Sciences: Theory and Practice*, *13*(2), 922-928.

Arslan, E., & Teze, S. Bağlanma Kuramı. Sargın N., Avşaroğlu, S., Ünal A. (2016) (Yay. Haz).*Eğitim ve Psikolojiden Yansımalar*, s:71-91

Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E., & Korkmaz, A. (2015). Üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *8*(4), 213-232.

ASPB. (2014). Türkiye ergen profili araştırması. TEPA 2013 (T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü). Ankara: Uzer Matbaacılık

Aydın Sünbül, Z. (2016). The relationship between mindfulness and resilience among adolescents: mediating role of self-compassion and difficulties in emotion regulation.

Aydın, A., Yılmaz, K., & Altınkurt, Y. (2013). Positive psychology in educational administration. (English). *Eğitim Yönetiminde Pozitif Psikoloji. (Turkish)*, *10*(1), 1470–1490.

Aytaç, S. (2009). İş stresi yönetimi el kitabı iş stresi: oluşumu, nedenleri, başa çıkma yolları, yönetimi.*Uludağ Üniversitesi İİBF*, 1-34.

Babore, A., Picconi, L., Candelori, C., & Trumello, C. (2014). The emotional relationship with parents: A validation study of the LEAP among Italian adolescents. *European Journal of Developmental Psychology, 11*(6), 728-739.

Bacikova-Sleskova, M., Benka, J., & Orosova, O. (2015). Parental employment status and adolescents' health: the role of financial situation, parent-adolescent relationship and adolescents' resilience. *Psychology & health, 30*(4), 400-422.

Bahadır, E. (2009). Sağlıkla İlgili Fakültelerde Eğitime Başlayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Baruth, K. E., & Caroll, J. J. (2002). A formal assessment of resilience: The Baruth Protective Factors Inventory. The Journal of Individual Psychology, 58(3), 235–244. https://www.hsph.harvard.edu/health-happiness/baruth-protective-factors-inventory-bpfi/

Basım, H. N., & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *22*(2), 104–114.

Bedel, A., & Güler, G. (2019). Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının başa çıkma stratejileri açısından incelenmesi.

Bedel, A., Işık, E., & Hamarta, E. (2014). Ergenler için başa çıkma ölçeğinin (EBÇÖ) geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, *39*(176), 277-235.

Bedel, A , Ulubey, E . (2015). Ergenlerde başa çikma stratejilerini açiklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi ,* 14 (55) , 291-300 . DOI: 10.17755/esosder.91623

Benton, J., Coatsworth, D., & Biringen, Z. (2019). Examining the association between emotional availability and mindful parenting. *Journal of Child and Family Studies*, *28*(6), 1650-1663.

Bergmann, S., Klitzing, K., Keitel-Korndörfer, A., Wendt, V., Grube, M., Herpertz, S., Schütz, A., & Klein, A. M. (2016). Emotional availability, understanding emotions, and recognition of facial emotions in obese mothers with young

children. *Journal of Psychosomatic Research*, *80*, 44–52. https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.11.005

Berk, A. (2017). *Elit atletlerin problem çözme becerilerinin stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Biggs, A., Brough, P., Drummond, Z. (2017) Lazarus and Folkman' s Psychological Stress and CopingTheory içinde Cooper, C., & Quick, J. C. (Eds.). *The handbook of stress and health: A guide to research and practice*. John Wiley & Sons.

birecikram.meb.k12.tr (2020, Şubat) *Özel Eğitim ve Rehberlik Genel Müdürlüğünün 11.05.2020 tarihli ve E.6870761 sayılı yazısı* ErişimAdresi: https://birecikram.meb.k12.tr/icerikler/okul-rehberlik-ve-psikolojik-danisma-programlari-hakkinda-duyuru_9652106.html

Biringen, Z. (2000). Emotional Availability: Conceptualization. *Journal of Orthopsychiatry*, *70* (January), 104–114. https://www.tandfonline.com/loi/rahd20

Biringen, Z., Derscheid, D., Vliegen, N., Closson, L., & Easterbrooks, M. A. (2014). Emotional availability (EA): Theoretical background, empirical research using the EA Scales, and clinical applications. *Developmental review*, *34*(2), 114-167.

Biringen, Z., Robinson, J. L., & Emde, R. N. (2000). Appendix B: The emotional availability scales (an abridged infancy/early childhood version). *Attachment & human development*, *2*(2), 256-270.

Bowlby, J. (2012). *The making and breaking of affectional bonds with a new introduction by Richard Bowlby. Routledge classics* Taylor & Francis US. s.106

Boysan, M. (2012). Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemalar, başa çıkma stilleri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik bir model sınaması Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Bozdağ, F., & Ergün, N. (2020). Psychological resilience of healthcare professionals during COVID-19 pandemic. *Psychological reports*, 0033294120965477.

Bradley, R. H., Whiteside, L. Munford, D. J., Casey, P. H., Kelleher, K. J. ve Pope, S. K. (1994). Early indications of resilience and their relation to experiences in the home environments of low birthweight, premature children living in poverty. Child Development, 65(2), 346-360.

Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. Goldberg, S., Muir, R., & Kerr, J. (Eds.). (1995). *Attachment theory: Social, developmental, and clinical perspectives.* Analytic Press, Inc. (s.54)

Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental psychology*, *28*(5), 759.

Bretherton, I., (1992)"The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth", Developmental Psychology, pp. 759-775.

Brytek-Matera, A., & Schiltz, L. (2013). Comparative structural study of the configuration of coping strategies among female patients with eating disorders and a non-clinical control group. Psychiatria Danubina, 25(4), 359–365

Buckner, J. C., Mezzacappa, E. ve Beardslee, W. R. (2003). Characteristics of the resilient youths living in poverty: The role of self-regulatory processes. Development and Psychopathology, 15, 139-162.

Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour research and therapy*, *44*(4), 585-599.

Casullo, M. M., & Fernández, M. (2001). Malestares psicológicos en estudiantes adolescentes argentinos. *Psykhe*, *10*(1).

Çataloğlu, B. (2011). *Madde kullanan ve kullanmayan ergenlerin psikolojik sağlamlık ve aile işlevleri açısından karşılaştırılması* (Doctoral dissertation, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Cavga, Z. (2019). *Lise öğrencilerinde aile yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı).

Çelenk, B., & Peker, A. Ergenlerde benlik saygisinin, stresle başa çikma tarzlari ile psikolojik iyi oluş arasindaki ilişkideki aracilik rolü. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, *7*(4), 147-162.

Çelik Sanberk ve DeveciÇelik, M., Sanberk, İ., & Deveci, F. (2017). Öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk.*Elementary Education Online*,*16*(2).

Çelik, E. (2013). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Yılmazlık Özelliklerinin Duygusal Dışavurum Açısından İncelenmesi/An Investigation of Resilience Characteristics of Senior High School Students Through Emotional Expression. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *17*(2).

Cenkseven Önder, F., & Gök, F. (2018). Lise Öğrencilerinde Akran Zorbaliğina Maruz Kalma: Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Anne-Babaya Duygusal Erişilebilirlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *August*, 635–652. https://doi.org/10.17860/mersinefd.399218

Çetinkaya, A., & Bulut, S. S. (2019). Lise öğrencilerinde kendini toparlama gücü düzeyleri ve öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *9*(55), 1053-1084.

Chaturvedi, M., & Purushothaman, T. (2009). Coping behaviour of female teachers: Demographic determinants. *Industrial psychiatry journal*, *18*(1), 36–38. https://doi.org/10.4103/0972-6748.57856

Chaudhuri, J. H., Easterbrooks, M. A., & Davis, C. R. (2009). The relation between emotional availability and parenting style: Cultural and economic factors in a diverse sample of young mothers. *Parenting: Science and Practice*, *9*(3-4), 277-299.

Chen, J. ve George, R. A. (2005). Cultivating resilience in children from divorced families. The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families, 13(4), 452-455.

Çiftçi Arıdağ, N., & Ünsal Seydooğulları, S. (2019). Lise öğrencilerinin yaşam doyumu ve yılmazlık düzeylerinin anne-baba tutumlarıyla ilişkisi açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *34*(4), 1037-1060

Çınar, E. (2011). Pozitif Psikolojik Sermaye'nin Örgütsel Bağlılıkla İlişkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Colman, A. (2008). Stress. in A Dictionary of Psychology. : Oxford University Press. Retrieved10Mar.2021,from https://www.oxfordreference.com

Compas, B. E. (2004). *Processes of risk and resilience during adolescence*. Lerner M.R.& Steinberg L. Handbook of Adolescent Psychology. 2.Ed. (s.278)

Connor-Smith, J. K., & Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: A meta-analysis. Journal of Personality and Social Psychology, 93, 1080–1107. https:// doi.org/10.1037/0022-3514.93.6.1080

Criss, M. M., Pettit, G. S., Bates, J. E., Dodge, K. A. ve Lapp, A. L. (2002). Family adversity, positive peer relationship, and children's externalizing behavior: A longitudinal perspective on risk and resilience. Child Development, 73, 1220-1237.

Çutuk, S., Beyleroğlu, M., Hazar, M., Akkuş Çutuk, Z., & Bezci, Ş. (2017). *The investigation of the relationship between psychological resilience levels and anxiety levels of judo athletes.* Journal of Physical Education & Sports Science/Beden Egitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11(1).

Demir, İ. (2011) *Ergenlik Dönemi Problemleri ve Anne Babalar*. içinde Yavuzer, H.(Yay.Haz.) Ana-Baba Okulu 22. Baskı (s.189-215) İstanbul: Remzi Kitabevi

Demir, R., & Türk, F. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective*, *2*(2), 108-125.

Dirks, E., & Rieffe, C. (2019). Are You There for Me? Joint Engagement and Emotional Availability in Parent-Child Interactions for Toddlers with Moderate Hearing Loss. *Ear and Hearing*, *40*(1), 18–26. https://doi.org/10.1097/AUD.0000000000000596

Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. The Journal of Happiness & Well-Being, 3(1), 93-102

Easterbrooks, M. A., & Biringen, Z. (2000). Mapping the terrain of emotional availability and attachment. Attachment and Human Development, 2, 129–135.

Eiden, R. D., Godleski, S. A., Colder, C. R., Livingston, J. A., Leising, M. C., & Leonard, K. E. (2020). Early Childhood Risk and Protective Factors Predicting Resilience against Adolescent Substance Use. *Adversity and Resilience Science*, *1*(2), 107–119. https://doi.org/10.1007/s42844-020-00007-5

Ekşi, H., Ümmet, D., & Erök Özkapu, D. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Kırılganlıkla Öznel Zindelik Arasındaki İlişkide Genel Psikolojik Sağlığın Aracı Rolü. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *7*(5), 185–190. https://doi.org/10.18506/anemon.526353

Ekşi, H., Yücel, S., Yaman, K. G. & Ekşi, F. (2020). Üniversite öğrencilerinin anne-babaya bağlanma, kendini toparlama gücü ve bilişsel esneklikleri arasındaki ilişkiler örüntüsü: Bir yol analizi çalışması. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 20(3), 1258-1271.

Elomaa, M., Pakarinen, E., Eskelä-Haapanen, S., Halttunen, L., Von Suchodoletz, A., & Lerkkanen, M. K. (2020). Directors' stress in day care centers: related factors and coping strategies. *International Journal of Educational Management*.

Emde, R. N. (2012). Emotional availability: Critical questions and research horizons. *Development and psychopathology*, *24*(1), 125-129.

Ergin, E., Çevik, K., & Pakiş Çetin, S. (2018). Investigation of Nursing Students' Perception of Stress and Coping Behaviours of Stress Regarding Education. *Journal of Education and Research in Nursing*, *15*(1), 16–22. https://doi.org/10.5222/head.2018.016

Eroğlu, B. B. (2019) Ergenlerde Ebeveyn Duygusal Erişilebilirliği ile Psikolojik Sağlamlık: Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trabzon Üniversitesi LEE.

Eroğlu, B. B. (2019). *Ergenlerde ebeveyn duygusal erişilebilirliği ile psikolojik sağlamlık: Duygu düzenlemenin aracı rolü* (Doctoral dissertation, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü (Eğitim Bilimleri)).

Eryilmaz, A. (2009). Ergenlik Döneminde Stres ve Başa Çıkma (ss.20-37). *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *6*(2), 20–37.

Eryilmaz, A. (2009). Ergenlik Döneminde Stres ve Başa Çıkma (ss.20-37). *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *6*(2), 20–37.

Eskin, M., Akoğlu, A., & Uygur, B. (2006). Traumatic life events and problem solving skills in psychiatric outpatients: Their relationships with suicidal behavior. *Turk Psikiyatri Dergisi*, *17*(4), 1–10.

Ezer, H. İ. (2017). *Ergenlik döneminde yaygın kullanılan savunma mekanizmaları ile psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişki: Hatay il merkezi örneği* (Master's thesis, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Fan, X. (2001). Parental involvement and students' academic achievement: A growth modeling analysis. *The Journal of Experimental Education, 70*(1), 27-61.

Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, *26*(June), 399–419. https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357

Flores, E., Rogosch; F. A. ve Cicchetti, D. (2004). Predictiors of resilience inmaltreated and nonmaltreated Latino children. Developmental Psychology, 41(2), 338-351.

Folkman S, Lazarus RS (1990) Coping and emotion. Psychological and biological approaches to emotion, 313–332

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample Author (s): Susan Folkman and Richard S . Lazarus Source : Journal of Health and Social Behavior , Vol . 21 , No . 3 (Sep ., 1980), pp . 219-239 Published by : American Sociological Association S. *Journal of Health and Social Behavior*, *21*(3), 219–239.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (p. 460). New York: Springer Publishing Company.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of personality and social psychology*, *54*(3), 466.

Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, *50*(3), 571–579. https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.571

Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H., & Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International journal of methods in psychiatric research*, *14*(1), 29-42.*Friedman, Howard S.; Silver, Roxane Cohen (2007). Foundations of Health Psychology. New York: Oxford University Press. s. 124.*

Geçkil, E., & Yildiz, S. (2006). AdölesanlaraYönelik Beslenme Ve Stresle BaşeEğitiminin SağlığGeliştirmeyEtkisi. *C. Ü. Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, *10*(2), 19–28. http://eskidergi.cumhuriyet.edu.tr/makale/1370.pdf

Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *3*(28), 113-128.

Gloria, C. T., & Steinhardt, M. A. (2014). Relationships among positive emotions, coping, resilience and mental health. *Stress and Health*, *32*(2), (s.145-156.)

Gökçe, G. (2013). *Ebeveynin duygusal erişilebilirliği ve genel psikolojik sağlık: Duygu düzenleme, kişilerarası ilişki tarzı ve sosyal desteğin rolü.* Ankara Üniversitesi, Ankara.

Gökçe, G., & Yılmaz, B. (2018). Emotional Availability of Parents and Psychological Health: What Does Mediate This Relationship?. *Journal of Adult Development*, *25*(1), 37-47.

Gomez, R. (1998). Locus of control and avoidant coping: Direct, interactional and mediational effects on maladjustment in adolescents. *Personality and Individual Differences*, *24*(3), 325-334.

Goodman, J. H. (2004). Coping with trauma and hardship among unaccompanied refugee youths from Sudan, Qualitative Health Research, 14(9), 1177- 1196.

Goodvin, R., Carlo, G., & Torquati, J. (2006). The role of child emotional responsiveness and maternal negative emotion expression in children's coping strategy use. *Social Development*, *15*(4), 591–611. https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2006.00359.x

Greeff, A. P. ve Ritman, I. N. (2005). Individual characteristics associated with resilience in single-parent families. Psychological Reports, 96(1), 36-42.

Greene, R. R. (2002). Holocaust survivors: A study in resilience. *Journal of Gerontological Social Work*, *37*(1), 3-18.

Haase, J. E. (2004). The adolescent resilience model as a guide to interventions. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, *21*(5), 289–299. https://doi.org/10.1177/1043454204267922

Hamarta, E. (2015). Ergenlerde Sosyal Kaygının Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarına Göre İncelenmesi. *Eğitim ve bilim, 40*(180). doi:http://dx.doi.org/10.15390/EB.2015.4410

Işık, Ş. (2016). Türkiye'de kendini toparlama gücü konusunda yapılmış araştırmaların incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *6*(45), 65-76.

Işık, Y., & Çelik, E. (2020). Ergenlerde Psikolojik Sağlamlığın Sosyal Dışlanma, Sosyal Kaygı, Cinsiyet ve Sınıf Düzeyi Açısından İncelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 1–1. https://doi.org/10.26466/opus.642037

Işikoğlu, N., & Bora İvrendi, A. (2008). Anne ve babaların oyuna katılımı. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (24), 47-57.

Iwaniec, D., Larkin, E., & Higgins, S. (2006). Research review: Risk and resilience in cases of emotional abuse. *Child & Family Social Work*, *11*(1), 73-82.

Iwaniec, D., Larkin, E., & Higgins, S. (2006). Research review: Risk and resilience in cases of emotional abuse. *Child & Family Social Work, 11*(1), 73-82.iw

Iwaniec, D., Larkin, E., & Higgins, S. (2006). Research review: Risk and resilience in cases of emotional abuse. *Child & Family Social Work, 11*(1), 73-82.

Johnson, E. (2008). *The impact of parental emotional availability on the academic achievement of high school students* (Doctoral dissertation).

Kar, N., Kar, B., & Kar, S. (2021). Stress and coping during COVID-19 pandemic : Result of an online survey. *Psychiatry Research*, *295*(November 2020), 113598. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113598

Karademir, T., & Açak, M. (2019). Üniversiteli Sporcuların Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. Kahramanmaraş *Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *October*, 862–878. https://doi.org/10.33437/ksusbd.566577

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

Karaırmak, O. V., & Sivis-Cetinkaya, R. (2011). Benlik saygisinin ve denetim odaginin psikolojik saglamlik uzerine etkisi: duygularin araci rolu. [The effect of selfesteem and locus of control on resilience: The mediating role of affects]. *Turk Psikolojik Danisma ve Rehberlik Dergisi*, *4*(35), 30-43.

Karataş, Z., & Camadan, F. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıklarının Açıklanmasında Bilinçli Farkındalığın ve Çeşitli Demografik Değişkenlerin Rolü. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, *52*(52), 25-47.

Kavi, E., & Karakale, B. (2018). ÇalişPsikolojisi AçisindaPsikolojik Dayaniklilik. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, *7*(17), 6–6. https://doi.org/10.31199/hakisderg.391826

Kaya, A., Bozaslan, H.& Genç, G. (2012). Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumlarinin problem çözme becerilerine, sosyal kaygi düzeylerine ve akademik başarilarina etkisi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (18), 208-225.

Kaya, M., Genç, M., Kaya, B., & Pehlivan, E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *18*(2), 137-146.

Kaynar, G. (2016). *Boşanma sürecindeki kişilerin baş etme becerileri, bilişsel çarpıtmalar, yılmazlık ve sosyal destek algıları açısından incelenmesi* (Master's thesis, Kocaeli Universitesi, Saglik Bilimleri Enstitusu).

Kılıç, G. (2009). *Lise öğrenimi görmekte olan ergenlerin atılganlık düzeylerinin ebeveynlerine bağlanma örüntülerine ve bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi: Darıca ilçesi örneği* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Kim, H. Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative dentistry & endodontics*, *38*(1), 52.

Kırımoğlu, H., Yıldırım, Y., & Temiz, A. (2010). A study on trait anger–anger expression and friendship commitment levels of primary school 2nd stage students who play–do not play sports. *Journal of Human Sciences*, *7*(2), 682-695.

Kim, K., & Honig, A. S. (1998). Relationship of maternal employment status and support for resilience with child resilience among Korean immigrant families in the United States. *Early Child Development and Care*, *141*(1), 41-60.

Kirman, A., & Doğan, Ö. Z. C. A. N. (2017). Anne-baba çocuk ilişkileri: bir meta-sentez çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, *4*(1), 28-49.

Koç Yıldırım, P., Yıldırım, E., Otrar, M., & Şirin, A. (2015). Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık ile Benlik Kurgusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, *42*(42), 277. https://doi.org/10.15285/ebd.58203

Kumpfer, K. L. ve Barye, B. (2004). Parent/child transactional processes predictive of resilience or vulnerability to 'substance abuse disorders. Substance Use and Misuse, 39, 671-698.

Lambert, V. A., Lambert Jr, C. E., & Yamase, H. (2003). Phychological Hardiness, Workplase Stress and Related Stress Reduction Strategies. *The bulletin of the Yamaguchi Medical School*, *49*(1), 1-6.

Lansford, J. E., Patrick, S. M., Kristopher, I. S., Dodge, K. A., Bates, J. E. ve Pettit, G. S. (2006). Developmental trajectories of externalizing behaviors: Factors underlying resilience in physically abused children. Development and Psychopathology, 18, 35-55.

Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual review of psychology*, *44*(1), 1-22.

Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual review of psychology*, *44*(1), 1-22.

Lewis, R., Frydenberg, E., & Frydenberg, E. (2010). *Adolescents least able to cope : How do they respond to their stresses ? Adolescents least able to cope : how do they respond to their stresses ? 9885*. https://doi.org/10.1080/03069880310001648094

Lin, K. K., Sandler, I. N., Ayers, T. S., Wolchik, S. A. ve Luecken, L. J. (2004). Resilience in parentally bereaved children and adolescents seeking preventive services. Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 33(4), 673-683.

Lovas, G. S. (2005). Gender and patterns of emotional availability in mother-toddler and father-toddler dyads. *Infant Mental Health Journal*, *26*(4), 327–353. https://doi.org/10.1002/imhj.20056

Lum, J. J., & Phares, V. (2005). Assessing the emotional availability of parents. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *27*(3), 211-226.

Luthar, S. S. (1991). Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child development*, *62*(3), 600-616.

Maddi, S. R. (1999). The personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain. *Consulting psychology journal: practice and research*, *51*(2), 83.

Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (1994). Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*, *63*(2), 265-274. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6302_6

Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M., & Brow, M. (n.d.). *The Personality Construct of Hardiness , III : Relationships With Repression , Innovativeness , Authoritarianism , and Performance*. *April 2006*. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00385.x

Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention*, *1*, 121-160.

Malinauskas, R., Saulius, T., & Kaufmanas, G. (2020). Emotional Intelligence and Stress Coping Strategies Among Students of Physical Education and Sport Study Programs. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, *4*(115). https://doi.org/10.33607/bjshs.v4i115.820

Malkoç, A, Yalçın, İ . (2015). Relationships among Resilience, Social Support, Coping, and Psychological Well-Being among University Students. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5 (43) , 35-43 .

Mamen, J. M. M., & Dias, A. (2016). Resilience and Psychological Well-Being among Destitute Adolescents. *Indian Journal of Positive Psychology*, *7*(1), 39–43. https://doi.org/10.15614/ijpp/2016/v7i1/123679

Margie K. Kitano & Rena B. Lewis (2005) Resilience and coping: Implications for gifted children and youth at risk,Roeper Review, 27:4, 200-205, DOI: 10.1080/02783190509554319

Masten AS, Hubbard JJ, Gest SD, Tellegen A, Garmezy N, Ramirez M. Competence in the context of adversity: pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence. Dev Psychopathol. 1999 Winter;11(1):143-69. doi: 10.1017/s0954579499001996. PMID: 10208360.

Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. Snyder, C. R. Lopez, J. (Yay. Haz.) (2009) içinde *Handbook of positive psychology*, (2. basım) (s:117-130), . New York: Oxford University Press

Masten, A. S., & Reed, M.-G. J. (2002). *Resilience in development.* In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (p. 74–88). Oxford University Press.

Masten, A. S., Cutuli, J. J., Herbers, J. E., & Reed, M.-G. J. (2009). *Resilience in development.* In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford library of psychology. Oxford handbook of positive psychology* (p. 117–131). Oxford University Press.

Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A., Garmezy, N. ve Ramirez, M. (1999). Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence, Development and Psychopathology, 11, 143-169.

Masten, A. S., Morison, P., Pellegrini, D., & Teliegen, A. (1990). Competence under stress: risk and protective factors. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein, & S. Weintraub (Eds.). Risk and protective factors in the development of psychopathology (236-256). New York: Cambridge University Press.

Masten, A. S., Morison, P., Pellegrini, D., & Teliegen, A. (1990). Competence under stress: risk and protective factors. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein, & S. Weintraub (Eds.). Risk and protective factors in the development of psychopathology (236-256). New York: Cambridge University Press.

Masten, A. S., Morison, P., Pellegrini, D., & Teliegen, A. (1990). Competence under stress: risk and protective factors. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein, & S. Weintraub (Eds.). Risk and protective factors in the development of psychopathology (236-256). New York: Cambridge University Press.

Masten, A., & Gewirtz, A. (2006). Resilience in development: The importance of early childhood. *Encyclopedia on Early Childhood Development*, *January 2006*, 1–6. http://www.child-encyclopedia.com/pages/PDF/Masten-GewirtzANGxp.pdf

McConnell, M., Closson, L., Morse, B., Wurster, H., Flykt, M., Sarche, M., & Biringen, Z. (2020). The "EA brief": A single session of parent feedback and coaching to improve emotional attachment and emotional availability (EA). *Infant Mental Health Journal*, *41*(6), 783–792. https://doi.org/10.1002/imhj.21867

McCubbin, M., Balling, K., Possin, P., Frierdich, S. ve Bryne, B. (2002). Family resiliency in childhood cancer. Family Relations, 51, 103-111.

Meléndez, J. C., Satorres, E., & Delhom, I. (2020). Personality and coping. What traits predict adaptive strategies? *Anales de Psicologia*, *36*(1), 39–45. https://doi.org/10.6018/analesps.349591

Metin Orta, İ.&Sümer, N. (2016). Anne duyarlığı ve erken dönem bağlanma-temelli ebeveynlik destek ve müdahale programları. *Türk Psikoloji Yazıları*, *19*(38), 54-76.

Mingo, M. V., & Easterbrooks, M. A. (2015). Patterns of emotional availability in mother-infant dyads: Associations with multiple levels of context. *Infant Mental Health Journal*, *36*(5), 469–482. https://doi.org/10.1002/imhj.21529

Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social development*, *16*(2), 361-388.

Moss, R.H., & Billings, A.G. (1982). Conceptualizing And Measuring Coping Resources And Processes. In Goldberg, L. & Brenznitz. S. (Eds).

Murphy L. (1987) Further Reflection on Resilience. Anthony, E. J., & Cohler, B. J. (Yay. Haz.) içinde *The Guilford psychiatry series.The invulnerable child. (s.84-89)* Guilford Press.

Murray, C. (2003). Risk factors, protective factors, vulnerability, and resilience: A framework for understanding and supporting the adult transitions of youth with high-incidence disabilities. *Remedial and special education*, *24*(1), 16-26.

Naik, A. R., & Adarkar, S. A. (2020). Psychopathology and Coping strategies in adolescent children of patients with alcohol dependence in an urban population. *Journal of Indian Association for Child & Adolescent Mental Health*, *16*(4), 97–118.

Nakashima, M. ve Canda, E. R. (2005). Positive dying and resiliency in later life : A qualitative study. Journal of Aging Studies, 19(1), 109-125.

Newman, R. (2005). APA's resilience initiative. *Professional psychology: research and practice*, *36*(3), 227.

Nixon, C. L. Jairam, D, Davis S., Linkie, C., Chatters, S., Hodge, J. (2020). *Effects of Students ' Grade Level , Gender , and Form of Bullying Victimization on Coping Strategy Effectiveness*. 190–204.

O'Donnell, D. A., Schwab-Stone, M. E. ve Muyeed, A. Z. (2002). Multidimensional resilience in urban children exposed to community violence. Child Development, 73, 1265-1282.

Onat, G. (2010). *Demokratik ve otoriter olarak algılanan ana-baba tutumlarının lise birinci sınıf öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkilerinin araştırılması* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Oshio, A., Kaneko, H., Nagamine, S., & Nakaya, M. (2003). Construct validity of the adolescent resilience scale. *Psychological reports*, *93* 1217-1222.

Öz, F., & Yılmaz, E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, *16*(3), 82-89.

Özbiler, Ş. Resilience as the Mediator of the Relationship between Emotional Availability of Fathers and Subjective Well-Being of Emerging Adults. *Psikoloji Çalışmaları*, *40*(2), 513-531.

Özbiler, Ş. Resilience as the Mediator of the Relationship between Emotional Availability of Fathers and Subjective Well-Being of Emerging Adults. *Psikoloji Çalışmaları*, *40*(2), 513-531.

Özer, E., & Deniz, M. E. (2014). An investigation of university students' resilience level on the view of trait emotional EQ. *Elementary Education Online*, *13*(4), 1240-1248.

Özkan, S., & Kutlu, Y. (2010). Evaluation of coping strategies, social support, and depressive symptoms in spouses of patients with hematological cancer. *Turkish Journal of Medical Sciences*, *40*(6), 925-936.

Öztürk, M. T. (2019). Boşanmış ve boşanmamış ebeveynlerin 15-18 yaş grubu çocuklarında okula bağlanma, şiddete yönelik tutum ve başa çıkma becerilerinin incelenmesi (Doctoral dissertation, Sosyal Bilimler Enstitüsü)

Öztürk Kumandaş, H.(2019).Araştırma Modelleri ve Türleri.K.Yılmaz ve R.S.Arık (Yay. Haz.). *Eğitimde Araştırma Yöntemleri* içinde (s.79-83).Ankara: Pegem Yayınevi

Pilowsky, D. J., Zybert, P. A. ve Vlahov, D. (2004). Resilient children of injection drug users. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 43(11), 1372-1379.

Pölkki, P., Ervast, S. ve Huuponen, M. (2004). Coping and resilience of a mentally ill parent. Social Work in Health Care, 39, 12, 151-163.

Reed-Victor, E. (2000). Resilience and homeless students: Supportive adult roles. (Ed: J. H. Stronge ve E. Reed-Victor) Educating Homeless Students: Promising Practices. Larchomont, NY: Eye on Education.

Reed-Victor, E. ve Stronge, J. H. (2002). Homeless students and resilience: Staff perspectives on individual and environmental factors. Journal of Children and Poverty, 8(2), 159-183.

Richman, J. M., & Fraser, M. W. (Yay. Haz.). (2001). *The context of youth violence: Resilience, risk, and protection*. Greenwood Publishing Group. 2-4

Rith-Najarian, L. R., McLaughlin, K. A., Sheridan, M. A., & Nock, M. K. (2014). The biopsychosocial model of stress in adolescence: self-awareness of performance versus stress reactivity. *Stress*, *17*(2), 193-203.

Rossen, L., Mattick, R. P., Wilson, J., Clare, P. J., Burns, L., Allsop, S., Elliott, E. J., Jacobs, S., Olsson, C. A., & Hutchinson, D. (2019). Mother–Infant Bonding and Emotional Availability at 12-Months of Age: The Role of Early Postnatal Bonding, Maternal Substance Use and Mental Health. *Maternal and Child Health Journal*, *23*(12), 1686–1698. https://doi.org/10.1007/s10995-019-02809-1

Sahler ve Carr (2009) W. B. *Coping Strategies*. Crocker, A. C., Elias, E. R., Feldman, H. M., & Coleman, W. L. (Yay. Haz.) içinde *Developmental-Behavioral Pediatrics E-Book*. Elsevier Health Sciences. S. 491 496

Saka, A., & Ceylan, Ş. (2018). Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Aile Yapılarına Göre İncelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, *5*(1), 68–86.

Sandín, B., & Chorot, P. (2003). Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, *8*(1), 39-53.

Sarıkaya, A. (2015). *14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki* (Master's thesis, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.).

Saunders, H., Kraus, A., Barone, L., & Biringen, Z. (2015). Emotional availability: Theory, research, and intervention. *Frontiers in Psychology*, *6*(JUL), 1–5. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01069

Savcı, M., & Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, *2014*(3), 44-56.

Schoon, I., Parsons, S. ve Sacker, A. (2004). Socioeconomic adversity, educational resilience, and subsequent levels of adult adaptation. Journal of Adolescent Research, 19(4), 383-404.

Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. American Psychologist, 55(1), 5-14.

Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi.*Kastamonu Eğitim Dergisi*,*20*(2), 489-502.

Sinclair, V. G., & Wallston, K. A. (2004). The development and psychometric evaluation of the Brief Resilient Coping Scale. *Assessment*, *11*(1), 94-101.

Snyder C.R., Dinoff Beth L. Where Have You Been? Snyder, C. R. (Yay. Haz). (1999).*Coping: The psychology of what works*. (s:3-20) Oxford University Press, USA.

Snyder, C. R., Pulvers, Kimberley M.; Coping With Stress, C.R. Snyder (Yay. Haz.), Oxford University Press, New York, (2001), (s.4)

Somaiya M, Kolpakwar S, Faye A, Kamath R. (2015) Study of mechanisms of coping, resilience and quality of life in medical undergraduates. Indian J Soc Psychiatry; 31:19-28.

Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E., & Şenol, S. (2005). An overview of the attachment process in infancy. *Clinical Psychiatry*, *8*(Bebeklik Dönemindeki Baðlanma Sürecine Genel Bir Bakış), 88–99.

Spirito, A., Stark, L. J., & Tyc, V. L. (1994). Stressors and coping strategies described during hospitalization by chronically ill children. *Journal of Clinical Child Psychology*, *23*(3), 314-322.

Spirito, A., Stark, L.J., & Williams, C. (1988). Development of a brief coping checklist for use with pediatric populations. Journal of Pediatric Psychology, 13(4), 555-574

Susman, E. J., & Rogol, A. (2004). *Puberty and psychological development.* In R. M. Lerner & L. Steinberg (Yay.Haz.), *Handbook of adolescent psychology* (s. 15–44). New Jersey: John Wiley & Sons Inc.

Tatlıoğlu, K. (2012). Sosyal Bir Gerçeklik Olarak İntihar Olgusu: Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme. *Abant Izzet Baysal University Graduate School of Social Sciences*, *25*(25), 133–133. https://doi.org/10.11616/abantsbe.278

Tebes, J. K., Irish, J. T., Vasquez, M. P. ve Perkins, D. V. (2004). Cognitive transformation as a marker of resilience. Substance Use and Misuse, 39, 769-788.

Tel, H., & Uzun, S. (2003). İntihar girişimi ile acil servise başvuran hastalarin sosyal destek ve stresle baş etme durumlari. [Social support and coping with stress in patients who were accepted to the emergency room with the suicide.]. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *4*(3), 151–158.

Terzi, Ş. (2007). Okullarda yaşanan şiddeti önleyici bir yaklaşım: kendini toparlama gücü. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, *12*(12).

Terzi, Ş. (2008a). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücü'nün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *35*(35), 297-306.

Terzi, Ş. (2008b). Üniversite ögrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *3*(29), 1-11.

Terzi, S. (2013). Secure attachment style, coping with stress and resilience among university students. *The Journal of Happiness & Well-Being*, *1*(2), 97-109.

Tiet, Q. Q., Bird, H., Davies, M., Hoven, C., Cohen, P., Jensen, P. ve Goodman, S. (1998). Adverse life events and resilience. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 37, 1191-1200.
Tiet, Q. Q., Bird, H., Davies, M., Hoven, C., Cohen, P., Jensen, P. ve Goodman, S. (1998). Adverse life events and resilience. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 37, 1191-1200.
Topal, M. (2011). *Üniversite öğrencilerinin stres ile başa çıkma stilleri ile pozitif ve negatif duygu arasındaki ilişki* (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü)

Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu* (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi).

Totan, T., Özgül, Ö., & Tosun, E. (2019). Bilişsel ve Duygusal Düzenlemenin Sınav Kaygısına Olan Etkisinde Psikolojik Dayanıklılığın Aracılık Rolü. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *6*(2), 29–39. https://doi.org/10.21666/muefd.605853

Trupe, R. D., Macfie, J., Skadberg, R. M., & Kurdziel, G. (2018). Patterns of emotional availability between mothers and young children: Associations with risk factors for borderline personality disorder. *Infant and Child Development*, *27*(1), 1–18. https://doi.org/10.1002/icd.2046

Turgut, Ö. (2015). *Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, önemli yaşam olayları, algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı açısından incelenmesi* (Master's thesis, Anadolu Üniversitesi).

Turgut, Ö., & 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.

Tüzün, O., & Sayar, K. (2006). Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji. *Düşünen Adam*, *19*(1), 24–39.

Ülker Tümlü G, T., & Recepoğlu, E. (2013). *Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki* . *3*(3), 205–213.

Ünlü, Z. R. (2018). *Sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık* (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul).

Uygun, E., Cebeci, R. B., Özsoy, E., Başar, Ş., Erim, B. R., & Erkoç, N. Ş. (2020). Investigation of the relationship between perceived social support and psychological resilience in bipolar disorder: a cross-sectional study. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*,*21*(1).

Üzbe Atalay, N., & Kurt Ulucan, T. (2018). Kendini toparlama gücü gelişim süreci: Ebeveynleri boşanmış ergenler üzerinde nitel bir araştırma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, *16*(2), 176-196.

Üzüm, B., & Şenol, L. (2019). Özel Sağlık Kurumları Çalışanlarının Psikolojik Dayanıklılık ve Yabancılaşma Düzeyleri (Psychological Resilience And Alienation Levels of Private Health Institutions Employees). *Journal of Business Research - Turk*, *11*(2), 1092–1102. https://doi.org/10.20491/isarder.2019.658

Vaillant, G. E. (1977). *Adaptation to life.* Harvard University Press. Boston: Little, Brown. (s: 383-387)

Van Hoek, G., Portzky, M., & Franck, E. (2019). The influence of socio-demographic factors, resilience and stress reducing activities on academic outcomes of undergraduate nursing students: A cross-sectional research study. *Nurse education today*, *72*, 90-96..

Verma, S. (2016). Understanding the Relationship between Resilience and Psychological Well-Being among Adolescents in Single and Mixed Shelter

Homes. *Indian Journal of Positive Psychology*, *7*(3), 335–338. https://doi.org/10.15614/ijpp/2016/v7i3/121786

Völlink, T., Bolman, C. A. W., Eppingbroek, A., & Dehue, F. (2013). Emotion-Focused Coping Worsens Depressive Feelings and Health Complaints in Cyberbullied Children. *Journal of Criminology*, *2013*, 1–10. https://doi.org/10.1155/2013/416976

Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric. *Journal of nursing measurement*, *1*(2), 165-17847.

Wechsler, B. (1995). Coping and coping strategies: a behavioural view. *Applied Animal Behaviour Science*, *43*(2), 123-134.

Werner, E. E. (2005). Resilience and Recovery: Findings from the Kauai Longitudinal Study. *Research, Policy, and Practice in Children's Mental Health*, *19*(1), 11–14. https://www.pathwaysrtc.pdx.edu/pdf/fpS0504.pdf

Werner, E. E. (2012). Children and war: Risk, resilience, and recovery. *Development and Psychopathology*, *24*(2), 553–558. https://doi.org/10.1017/S0954579412000156

Werner, E. E. ve Smith, R. S. (1982). Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth. New York: McGraw-Hill.

Werner, E. E. ve Smith, R. S. (1992). Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood. Ithaca, NY: Cornell University Press Werner, E. E. ve Smith, R. S. (2001). Journeys from childhood to midlife: risk, resilience, and recovery. Ithaca, NY: Cornell University Press.

Wilcox, D. T., Richards, F. ve O'Keeffe, Z. (2004). Resilience and risk factors associated with experiencing childhood sexual abuse, Child Abuse Review, 13, 338-352.

Williams, P. G., Wiebe, D. J., & Smith, T. W. (1992). Coping processes as mediators of the relationship between hardiness and health. *Journal of behavioral medicine*, *15*(3), 237-255.

Wurster, H. E., Sarche, M., Trucksess, C., Morse, B., & Biringen, Z. (2020). Parents' adverse childhood experiences and parent-child emotional availability in an

American Indian community: Relations with young children's social-emotional development. *Development and Psychopathology*, *32*(2), 425–436. https://doi.org/10.1017/S095457941900018X

Yaman Akpınar, T. (2019). *Çocukluk dönemi mutluluk anıları ile kendini toparlama gücünün çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Master's thesis, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Yaşar Yılmaz, K., & Siviş Çetinkaya, R. (2019). Subjective wellbeing of education faculty students: The role of psychological and demographic variables. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *20*(1), 165-177.

Yavuzer, H. (2011) *Çocuk Yetiştirmede Farklı Ebeveyn Tutumları* içinde Yavuzer, H.(Yay.Haz.) Ana-Baba Okulu 22. Baskı (s.189-215) İstanbul: Remzi Kitabevi

Yazıcı Çelebi, G . (2020). Covid 19 Salgınına İlişkin Tepkilerin Psikolojik Sağlamlık Açısından İncelenmesi . IBAD Sosyal Bilimler Dergisi , (8) , 471-483 . DOI: 10.21733/ibad.737406

Yazıcıoğlu, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki: ODTÜ örneği* (Doctoral dissertation, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Yıldız, E., & Erci B. (2011). Anne baba tutumları ile adölesan saldırganlığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, *1*(3), 6-11.