



T.C.
 STANBUL T CARET  N VERS TES 
L SANS ST  E T M ENST T S 
PS KOLOJ  ANAB L M DALI
UYGULAMALI PS KOLOJ  Y KSEK L SANS PROGRAMI

ERGENLER N PS KOLOJ K SA LAMLIKLARI VE A LE
 L  K LER  ARASINDAK   L  K N N  NCELENMES 

Y ksek Lisans Tezi

Tarık Yıldırım

200031913

 stanbul, 2025



T.C.
İSTANBUL TİCARET ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
UYGULAMALI PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**ERGENLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARI VE AİLE
İLİŞKİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tarık Yıldırım
200031913

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Melike İlerisoy

İstanbul, 2025

ETİK KURALLARA UYGUNLUK

Hazırlamış olduğum tez özgün bir çalışma olup YÖK ve İstanbul Ticaret Üniversitesi Lisansüstü Yönetmeliklerine uygun olarak hazırlanmıştır. Ayrıca, bu çalışmayı yaparken bilimsel etik kurallarına tamamiyle uyduğumu; yararlandığım tüm kaynakları gösterdiğimi ve hiçbir kaynaktan yaptığım ayrıntılı alıntı olmadığını beyan ederim. Bu tezin ihtiva ettiği tüm hususlar şahsi görüşüm olup İstanbul Ticaret Üniversitesinin resmi görüşünü yansıtmamaktadır.

Tarık Yıldırım

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın hazırlanmasında emeği geçen, bilgi ve tecrübeleriyle beni yönlendiren değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Melike İlerisoy' a en içten teşekkürlerimi sunarım. Bu süreçte manevi destekleriyle yanımda olan ve bana her zaman güç veren sevgili aileme en derin teşekkürlerimi iletmek istiyorum. Onların sonsuz sevgisi ve sabrı olmasaydı, bu çalışmayı tamamlama sürecim çok daha zor olurdu. Aynı şekilde, beni her zaman anlayışla karşılayan ve motive eden dostlarıma, varlıklarıyla bu dönemi daha katlanılabilir hale getirdikleri için teşekkür ederim. Tez sürecinde sabırları, destekleri ve hoşgörülerıyla üzerimde emeği olan herkese, ismini tek tek anmasam da kalbimde taşıdığım tüm kıymetli insanlara içtenlikle teşekkür ediyorum. Her biriniz bu yolculuğun bir parçası oldunuz ve bu başarı, biraz da sizin eserinizdir.

Bu çalışmanın her aşamasında katkı sağlayan, destek veren ve yolculuğuma anlam katan herkese minnettarlığımı bir kez daha ifade ederken, bu tezi sizin desteğinizle tamamlamış olmanın mutluluğunu yaşıyorum.

Tarık Yıldırım

ÖZET

Ergenlik dönemi, bireyin psikolojik, sosyal, fiziksel ve cinsel açıdan birçok değişimin yaşandığı kritik ve üzerinde durulması gereken bir süreçtir. Bu değişim süreci içerisinde ergen bireyin psikolojik sağlığı önem teşkil etmektedir. Bu araştırma, ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile aile ilişkileri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, psikolojik sağlamlık, ergenlerin, ergenlik sürecinde karşılaşılabileceği zorluklarla başa çıkma kapasitesini ve dayanıklılığını ifade ederken, aile ilişkileri, ebeveyn ve çocuk arasındaki iletişim ve etkileşim düzeyi üzerinden değerlendirilmiştir. Çalışma, 11-18 yaş arası 361 ergen ile yapılmış, veriler psikolojik sağlamlık tutum ve beceri ölçeği”, aile değerlendirme ölçeği ve kişisel bilgi formları aracılığıyla toplanmıştır. Veriler SPSS 26.0 ve AMOS 24 programları aracılığı ile analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular, ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının aile içindeki sağlıklı ilişkiler ve ebeveynlerin psikolojik sağlık durumuyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ergenlerin aile değerlendirme ölçeği alt boyut puanları ile psikolojik sağlamlık tutum beceri ölçeğinin alt boyut puanları arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır. Ergenlerin cinsiyetlerine, yaşlarına, eğitim düzeylerine ve ebeveyn eğitim durumlarına göre psikolojik sağlamlık tutum becerileri ile aile değerlendirme ölçeği sonuçlarında anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Cinsiyete göre, kız ergenlerin psikolojik sağlamlık tutum beceri ölçeği geneli ve alt boyutlarından ilişkiler/değerler puanları, erkek ergenlere göre daha düşük bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: ergenlik, ebeveyn, psikolojik sağlamlık, aile ilişkileri, ergen psikolojisi

ABSTRACT

The adolescent period is a critical phase in which individuals experience significant psychological, social, physical, and sexual changes. During this process of transformation, the psychological health of the adolescent is of great importance. This study was conducted to examine the relationship between the psychological resilience levels of adolescents and family relationships. In the study, psychological resilience refers to the capacity and durability of adolescents to cope with challenges they may face during adolescence, while family relationships are assessed based on the level of communication and interaction between parents and children. The study was conducted with 361 adolescents aged 9-18, and data were collected through the Psychological Resilience Attitude and Skill Scale, Family Assessment Scale, and Personal Information Forms. The data were analyzed using SPSS 26.0 and AMOS 24 programs. The findings reveal that the psychological resilience of adolescents is related to healthy relationships within the family and the psychological health of the parents. A positive relationship was found between the subscale scores of the Family Assessment Scale and the subscale scores of the Psychological Resilience Attitude and Skill Scale. Significant differences were observed in the Psychological Resilience Attitude and Skill Scale and Family Assessment Scale results based on adolescents' gender, age, educational level, and parental education status. In terms of gender, female adolescents' scores for relationships/values in the general and subscales of the Psychological Resilience Attitude and Skill Scale were found to be lower compared to male adolescents.

Keywords: adolescence, parents, psychological resilience, family relationships, adolescent psychology

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar	x
ŞEKİLLER	xii
KISALTMALAR.....	xiii
1.GİRİŞ	1
1.1. Konu ve Problem.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	3
1.5. Araştırmanın Hipotezleri	5
1.5.1. Ana Hipotez	5
1.5.2. Alt Hipotezler.....	5
1.6. Araştırmanın Varsayımları	5
1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
1.8. Araştırmanın Tanımları	6
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR ARAŞTIRMALARI.....	8
2.1. Ergenlik Dönemi ve Özellikleri	8
2.2. Ergenlik Dönemleri	10
2.2.1. Erken Ergenlik Dönemi	11
2.2.2. Orta Ergenlik Dönemi.....	13
2.2.3. Geç Ergenlik Dönemi	15
2.3. Ergen Psikolojisi.....	17
2.4. Ergenlik Dönemi Kuramları	20
2.4.1. Psikanalitik Kuram:	20

2.4.2. Bilişsel Kuram:	21
2.4.3. Psikososyal kuram:	22
2.4.4. Biyolojik kuram:	23
2.5. Ergenlikte Gelişim.....	23
2.5.1. Bedensel Gelişim	23
2.5.2. Cinsel Gelişim.....	25
2.5.3. Bilişsel Gelişim.....	26
2.5.4. Ahlak Gelişimi	28
2.5.5. Sosyal Gelişim	29
2.5.6. Kişilik Gelişimi.....	30
2.6. Psikolojik Sağlamlık.....	32
2.6.1. Psikolojik Sağlamlık Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler.....	33
2.6.2. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin özellikleri:	34
2.6.3. Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık.....	35
2.6.4. Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıkları İle İlgili Yapılan Çalışmalar	36
2.7. Ergenlik Dönemi Aile İlişkileri	39
2.8. McMaster Aile İşlevselliği Modeli.....	42
3. BÖLÜM: YÖNTEM	44
3.1. Araştırmanın Modeli	44
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	44
3.3. Veri Toplama Araçları.....	45
3.3.1. Aile Değerlendirme Ölçeği	45
3.3.2. Psikolojik Sağlamlık Tutum ve Beceri Ölçeği.....	46
3.3.3. Kişisel Bilgi Formu.....	47
3.4. Verilerin Analizi.....	47
3.5. Ölçeklerin Güvenilirlik Analizi.....	47

4. BÖLÜM: BULGULAR.....	49
TARTIŞMA	75
SONUÇ.....	79
ÖNERİLER	81
KAYNAKÇA	84
EKLER.....	99

TABLÖLAR

Tablo 1. Ölçekler ve Alt Faktörlerine Ait Güvenirlilik Analizi Sonuçları..	47
Tablo 2. Ergenlerin Sosyo-Demografik Özelliklerine Ait Veriler	49
Tablo 3. Aile Değerlendirme, Psikolojik Sağlamlık ve Tutum Becerileri Ölçekleri ile Alt Boyutlarına Ait Tanımlayıcı Veriler	50
Tablo 4. Ergenlerin Cinsiyetlerine Göre Aile Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Sağlamlık Tutum ve Becerileri Ölçeği ile Bu Ölçeklerin Alt Boyut Puanları Karşılaştırılması	51
Tablo 5. Ergenlerin Yaşlarına Göre Aile Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Sağlamlık Tutum ve Becerileri Ölçeği ile Bu Ölçeklerin Alt faktör Puanlarının İncelenmesi	53
Tablo 6. Ergenlerin Eğitim Düzeylerine Göre Aile Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Sağlamlık Tutum ve Becerileri Ölçeği ile Bu Ölçeklerin Alt faktör Puanlarının İncelenmesi	55
Tablo 7. Ergen Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Aile Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Sağlamlık Tutum ve Becerileri Ölçeği ile Bu Ölçeklerin Alt faktör Puanlarının İncelenmesi	57
Tablo 8. Ergenlerin Anne Eğitim Düzeylerine Göre Aile Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Sağlamlık Tutum ve Becerileri Ölçeği ile Bu Ölçeklerin Alt faktör Puanlarının İncelenmesi	60
Tablo 9. Ergenlerin Aile Gelir Düzeylerine Göre Aile Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Sağlamlık Tutum ve Becerileri Ölçeği ile Bu Ölçeklerin Alt faktör Puanlarının İncelenmesi	64
Tablo 10. Ergenlerin Daha Önce Psikolojik Destek Alma Durumlarına Göre Aile Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Sağlamlık Tutum ve Becerileri Ölçeği ile Bu Ölçeklerin Alt faktör Puanlarının İncelenmesi	65

Tablo 11. Ergenlerin Ebeveynlerin Psikolojik Sağlık Durumlarına Göre Aile Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Sağlık Tutum ve Becerileri Ölçeği ile Bu Ölçeklerin Alt faktör Puanlarının İncelenmesi	67
--	----

Tablo 12. Anne ve Babanın Birlikte Yaşama Durumlarına Göre Aile Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Sağlık Tutum ve Becerileri Ölçeği ile Bu Ölçeklerin Alt faktör Puanlarının İncelenmesi	69
--	----

Tablo 13. Aile Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Sağlık Tutum ve Becerileri Ölçeği ile Bu Ölçeklerin Alt Boyut Puanlarının Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları.....	70
---	----

Tablo 14. Ergenlerin Aile Değerlendirme Alt Boyutlarının Psikolojik Sağlık ve Tutum Becerileri Üzerindeki Etkilerini İnceleyen Regresyon (Yol) Değerlendirme Verileri	74
--	----

ŞEKİLLER

Şekil 1. Ergenlerin Aile Değerlendirme Alt Boyutlarının Psikolojik Sağlamlık ve Tutum Becerileri Üzerindeki Etkilerini İnceleyen Regresyon (Yol) Analizi Sonuçları.....	67
--	----

KISALTMALAR

ADÖ: Aile değerlendirme ölçeği

Ark: Arkadaşları

Max: Maksimum

MEB: Milli Eğitim Bakanlığı

Min: Minimum

ÖSS: Öğrenci Seçme Sınavı

PSTBÖ: Psikolojik sağlamlık tutum ve beceri ölçeği

S.H: Standart hata

TDK: Türk Dil Kurumu

Vb: Ve benzeri

1.GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın konusu ve problemi, amacı ve önemi, belirlenen problem, hipotezler (ana ve alt hipotezler), kabul edilen varsayımlar, sınırlamalar ve kullanılan tanımlar sunulmuştur.

1.1. Konu ve Problem

Bütün bireyler, yaşamlarının başlangıcından sonuna kadar sürekli bir gelişim içindedir. Bu gelişmelerin insan hayatına olan etkisi büyüktür. İnsanların hayatları boyunca algıları, düşünceleri, fiziksel özellikleri ve yapılan seçimleri, zamanın geçişiyle birlikte değişir, evrim geçirir ve bireyin kişisel kimliğinde yer bulur. Birey doğum öncesinden başlayarak ölüme kadar gelişim dönemlerinden geçer. Bütün gelişim dönemlerinin kendine has önemli özellikleri bulunmaktadır. İnsanların içinde bulundukları dönemi ve bir sonraki dönemleri geçirme süreleri, aşamaları, içinde bulundukları dönemin beklentileri, içerisinde bulundukları döneme karşı geliştirmiş oldukları tepkileri, yaşadıkları problemler farklılık göstermektedir. Bu gelişim aşamalarından biri de ergenlik dönemidir.

Ergenlik, bireyin benlik gelişiminin gerçekleştiği ve psikolojik sağlık açısından büyük öneme sahip olan kritik bir dönemdir (Öner ve Arabacı, 2021). Dorn (2006) ergenliği, geniş bir zaman dilimine yayılan ve büyüme ile gelişimin çeşitli boyutlarında birbirini etkileyen bir dizi dönüşümü olarak tanımlamıştır. Bu süreçte, birey hem fiziksel hem de psikolojik değişimlerle karşılaşırken, aynı zamanda kendi kişisel gelişimini dengelemesi, ailesi ve arkadaşlarıyla ilişkilerini ayarlaması ve çevrenin bireye yüklemiş olduğu sorumluluklarını yerine getirmesi beklenmektedir.

Çocukluk ve yetişkinlik arasında bir gelişimsel dönem olarak kabul edilen ergenlik, birçok önemli değişimin yaşandığı ve zaman zaman karmaşıklığın ortaya çıktığı bir geçiş dönemidir. Bireylerin benlik oluşumunda gelişimsel süreçler etkili olmakla birlikte, genetik ve çevresel faktörlerin de belirgin bir etkisi vardır. Birey, anne ve babasından aldığı genetik özellikleri çevresel etmenlerle birleştirerek kendi benliğini oluşturmaya çalışır. Bireyin kimliğini şekillendiren faktörler arasında aile yapısı, çevresel etmenler, aile içi ilişkiler, yaşam koşulları, arkadaş çevresi, eğitim durumu, kültürel birikim ve gelenekler gibi birçok unsur yer almaktadır. Bu dönemde, bireyler bu değişimlere adapte olmakta güçlük çekebilirler. Karşılaştıkları yenilikler, bireyin yaşamında yüksek düzeyde kaygı ve baskı oluşturabilir. (Yıldız, 2021).

Bu evrede meydana gelen değişimler, bu döneme verdikleri tepkiler ve uyum süreci, ergenin ileri yaşlardaki deneyimlerini önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Bu dönemde yaşanan değişimlere bakıldığında biyolojik, fizyolojik, sosyal, psikolojik, bilişsel açılardan pek çok değişiklik yaşandığı görülmektedir. Yaşanan bu değişimlere uyum sağlamaya çalışan bireyler bir yandan da kendilerini tanımaya çalıştıkları görülmüştür. Bu süreçte, ergenlerin kimliklerini oluşturmak ve psikolojik açıdan dengede kalmak için yoğun bir çaba sarf ettikleri gözlemlenmektedir (Kuzucu, 2022).

Kimlik belirleme çabası içerisinde olan ergenler, bu süreçte "ben kimim?" sorusuna yanıt aramaktadırlar. Genç bireyler, çevrelerindeki diğer bireylerden rol model olarak ve özdeşim kurarak kendi kimliklerini kazanma yoluna yönelirler. Ancak, bu kimlik arayışında birey, kendisiyle özdeşleşebileceği kişiler bulamadığında, bu durum zorluk yaratabilir ve kimlik karmaşası ortaya çıkabilmektedir (Uçar, 2020). Ergenin kimliğini çözebilmesi için, stres kaynaklarını tanıması, başa çıkma stratejilerini etkin şekilde kullanması, toplumsal destek kaynaklarından yararlanması ve kendini düzenleyebilmesi gerekmektedir (Eryılmaz, 2009).

Ergenlik döneminde değişimlerin ebeveynler tarafından fark edilmesi, ergen bireyin çevresine adaptasyon sürecini olumlu yönde etkileyecektir. Bu gelişim dönemine adım atıldığında bireyin aile içindeki değişimi de gözlenmektedir. Ergenlik dönemindeki birey, bedensel ve kişisel gelişiminde meydana gelen değişimlerle birlikte, kendisini daha güçlü hissederek ailesine olan ihtiyacının azaldığını düşünebilir. Kişinin, yaşamını kendi seçimlerine göre yaşama isteği, aile bireyleri ile çatışmalarını artırıcı bir etkiye sahip olabilir (Yıldız, 2021).

Cinsel ve bedensel gelişimle birlikte ortaya çıkan farklılıklarla başa çıkma ve yeni duruma uyum sağlama sürecinde yaşanan gerilimler, ergenlik dönemindeki bireylerin ruhsal olarak daha hassas hale gelmesine neden olabilir (Uçar, 2020). Bu durumda ergen bireyin psikolojik dayanıklılığı dikkat çekmektedir. Ergenin yaşamış olduğu bu gerilim ve çatışmaları daha sağlıklı atlatabilmesi için psikolojik sağlamlığının artırılması gerektiği düşünülmektedir.

Bulut (2016) yaptığı bir araştırmada, ergenlerin yaşamında aile, sosyal çevre ve akademik başarı gibi faktörlerin çeşitli çelişkilere neden olduğu; bu dönemde bireylerin aile desteğinden ziyade arkadaş ilişkilerine ve arkadaşlardan alınan desteğe daha çok önem verdikleri sonucuna varılmıştır. Bu da, ergenlerin aidiyet hissini arkadaş çevresi aracılığıyla geliştirdiklerini ve bu hissin onların psikolojik gelişiminde kritik bir etkisi olduğu söylenebilir. Ergenlik döneminde aidiyet hissi, oldukça kritiktir; bir grubun veya topluluğun parçası olarak kendini gören bireyler, kendilerini daha güvenli hissederler. Bu güven duygusu, ergenin psikolojik sağlamlık düzeyinin artmasına olumlu bir etki yapabilir (Bulut, 2016).

Birey, büyüme ve gelişim sürecinde yeni imkanlar ve tecrübeler edinirken, aynı anda sosyal, akademik ve kişisel uyumunu güçlendirecek çeşitli riskler ya da olumsuz durumlarla karşılaşılabilir (Arslan, 2015). Ergen, bu dönemde olumsuz durumlarla da sıkça karşılaşmaktadır. Yaşanan bu olumsuz durumlar bireyin psikolojik sağlamlığı üzerinde olumsuz etkileri görülmektedir. Günümüzde gerçekleştirilen birçok çalışmada, ergenlik dönemindeki gelişimle ilgili olarak ergenler ve anne-baba ve kardeşleri arasında iletişimde kopmaların olduğu, bu durumun ergenlerin duygusal açıdan aile bireylerinden uzaklaşmalarıyla birlikte bağımsızlaşma süreci yaşadıklarını ortaya koymaktadır (Saçan, 2023). Yapılan aile araştırmaları, özellikle aile içi etkileşim ve ebeveynlerle kurulan ilişkilerin, çocukların gelişiminde belirleyici bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Ebeveynlerin çocuklarıyla olan ilişkisi, sadece çocukluk ve ergenlik dönemleriyle sınırlı kalmayıp, yaşamın ilerleyen yıllarında da etkisini sürdürebilmektedir. Bu süreklilik, bireylerin zorlayıcı yaşam olayları karşısında

psikolojik sağamlıklarını geliştirmelerine ve dayanıklılıklarını artırmalarına katkıda bulunarak, güçlü bir koruyucu faktör olarak işlev görmektedir (Kuzucu, 2022).

Kritik bir öneme sahip olan bu gelişim evresinde ergen bireyin psikolojik sağamlığı önem teşkil etmektedir. Davranışsal ve duygusal sorunlarla başa çıkma konusunda etkisini gösteren psikolojik sağamlık ve üst seviyede psikolojik sağamlığa sahip olan ergenler, problem durumlarıyla karşı karşıya kaldıklarında daha düşük seviyede akademik problem, depresyon ve antisosyal eğilim göstermektedirler (Turgut, Çapan, 2017). Bu bağlamda bireylerin riskli durumlar karşısında olumlu sonuçlar elde etmesine, kişisel özelliklerin yanı sıra, riski azaltabilecek dışsal destek ağlarının güçlendirilmesi, koruyucu ve önleyici ruh sağlığı hizmetleri açısından hayati bir öneme sahiptir (Akar, 2018).

Tatarer (2020), 331 ergen üzerinde yürüttüğü araştırmada, psikolojik sağamlık ve öz-yeterliğin duygusal istismar ile problemli davranışlar arasındaki ilişkide koruyucu bir faktör olduğunu belirlemiştir. Çelikkaleli ve Kaya (2016) tarafından gerçekleştirilen başka bir araştırmanın bulguları ise, ergenlerin duygusal süreçlerde gerekli eylemleri başarıyla gerçekleştirebileceklerine dair inançlarının, onları zorlayıcı durumlarla başa çıkmada daha güçlü hale getirdiğini göstermektedir. Bu süreçlerden başarılı bir şekilde çıkmak ise, psikolojik dayanıklılığı artıran önemli bir kişisel koruyucu faktör olarak kabul edilmektedir.

Bu bilgiler ışığında, ergenlerin psikolojik sağamlığını güçlendirmeye yönelik çalışmaların, onların zorlayıcı yaşam olaylarıyla başa çıkabilme kapasitelerini artırabileceğı ve problemli davranışlarla duygusal istismarın olumsuz etkilerini hafifletebileceğı düşünülmektedir. Bu nedenle, psikolojik sağamlığın ergenlerin ruh sağlığı üzerindeki koruyucu rolünü daha derinlemesine incelemek önem arz etmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Çocukluktan yetişkinliğe geçişte kritik bir dönem olan ergenlik, bireyin yaşamında temel bir gelişimsel basamaktır. Bu evre, fiziksel, duygusal, sosyal ve bilişsel alanlarda pek çok önemli değışikliğı içermektedir. Fiziksel olarak vücutta meydana gelen hormonal değışimlerle birlikte, duygusal karmaşıklıkların ve kimlik arayışının yoğunlaştığı bir zaman dilimini ifade eder (Arslan, 2015). Ergenlik dönemine giren çocuklarda bedensel ve zihinsel değışimlerle birlikte, davranışlarda ve tutumlarda farklılıklar, okul başarısında dalgalanmalar, akran zorbalığı ve şiddet gibi sorunlar ile ebeveynlerle yaşanabilecek ev içi gerginlikler, bu dönemin sık karşılaşılan belirtileri arasında yer alabilir (Aybak, 2021). Bu nedenle, ergenlik döneminin önemini anlamak ve bu süreçte psikolojik sağamlık ile aile ilişkilerini inceleyen özgün çalışmalara ihtiyaç vardır.

Ergenlik, çocuklukla yetişkinlik arasında yer alan, karmaşık bir olgunlaşma sürecidir (Gowers, 2005). Ancak, bu süreç bazen karmaşıklığın ve belirsizliğin hüküm sürdüğü bir geçiş dönemi olarak nitelendirilir. Bu önemli evrede, bireyler aileleri, arkadaş çevreleri ve okul ortamları arasında denge kurmaya çalışırken, aynı zamanda kendi değerleri ve inançları konusunda anlam arayışındadırlar. Bu karmaşık süreç, ergenlerin

kimliklerini oluştururken ve toplumsal rollerini keşfederken çeşitli zorluklarla karşılaşmalarına neden olabilir. Karşılaşılan bu çeşitli zorluklar ergen bireylerin psikolojik sağlamlıkları üzerinde olumlu ve olumsuz etkilere sahip olmaktadır. Bu araştırmanın amacı, ergenlerin psikolojik dayanıklılıkları ve aile ilişkilerine odaklanmak ve bu konuda temel bir bakış açısı geliştirmektir.

Ergenlik, bireyin çocukluktan ayrılarak, aile, sosyal evre, çocukluk deneyimleri ve din gibi faktörlerden etkilenip, kendi yaşam yolunu belirlediği kritik bir geçiş evresidir (zgr ve Yılmaz, 2023). Bu dönemde karşılaşılan zorluklar ve stresler, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını geliştirmeleri açısından önemli bir fırsat sunar. Psikolojik sağlamlık, risk yapısının kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesi, uyum sağlama çabası ve etkili çözüm üretebilmeye ve uyum sağlayabilmeye yönelik düzenlemenin koruyucu faktörle etkileşiminin sonucu olan çok yönlü bir yapıdır (Ağır, 2018). Ergenlerin bu dönemdeki psikolojik sağlamlıkları, hem bireysel gelişimleri hem de toplumsal uyumları açısından büyük önem taşır. Bu araştırmanın, ergenlerin psikolojik sağlamlıklarını etkileyen faktörleri ve özellikle aile ilişkilerinin bu süreçteki rolünü anlamaya yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Neslin sürekliliğini sağlayan, sosyalleşmeyi öğrenen ve içerisinde belirli rollerin bulunduğu bir yapı olarak tanımlanmış aile, ergen bireyin "kimlik oluşturma" işlemlerine ilk başladığı ortamdır (zgr ve Yılmaz, 2023). Aile, ergenlerin davranışlarını şekillendiren, sorumluluk üstlenmelerine ve onların kararlarıyla yollarına devam etmelerine rehberlik eden en temel yapıdır (Ceylan, 2017). Aile içindeki dinamikler, ergenlerin duygusal ve psikolojik gelişimlerini doğrudan etkiler. Bu araştırma, aile içindeki ilişkilerin ergenlerin psikolojik sağlamlıkları üzerindeki etkilerini anlamak, ailelerin çocuklarına daha etkili bir destek sunmalarına yardımcı olabilir. Bu durum aile içindeki etkileşimlerin iyileştirilmesine yönelik stratejilerin geliştirilmesine olanak tanır.

Bu araştırmanın sonuçları, eğitimciler ve psikolojik danışmanlar için önemli bilgiler sağlayabilir. Ergenlerin psikolojik sağlamlıklarını artırmak ve aile içi ilişkileri güçlendirmek, eğitim ve danışmanlık ortamlarında kullanılabilir etkili stratejilerin geliştirilmesine yardımcı olabilir. Bu hem bireylerin hem de toplumun genel psikolojik refahını artırmak açısından önemli bir adımdır. Bunun yanı sıra, bu çalışma toplumsal ve kültürel açıdan da değerli bir perspektif sunabilir. Farklı kültürlerde ve topluluklarda aile dinamiklerinin nasıl farklılık gösterdiğini ve bu farklılıkların ergenlerin psikolojik sağlamlıkları üzerindeki etkilerini incelemek, kültürel olarak duyarlı yaklaşımların geliştirilmesine katkıda bulunabilir.

Uzun vadeli psikolojik ve sosyal etkiler açısından da araştırmanın bulguları önemli olduğu düşünülmektedir. Ergenlik döneminde sağlanan psikolojik destek ve aile desteği, bireylerin gelecekteki yaşam kalitelerini ve toplumsal uyumlarını etkileyebilir. Araştırmanın bulguları, bu süreçte etkili müdahaleler ve destek mekanizmaları geliştirilmesine yardımcı olarak, uzun vadeli iyileştirmelere katkı sağlayabilir. Bu bağlamda, bu araştırma, ergenlerin psikolojik sağlamlıkları ve aile ilişkileri arasındaki etkileşimi derinlemesine inceleyerek hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli katkılarda bulunmayı hedeflemektedir. Araştırmanın

bulguları, akademik literatüre ve uygulamalı psikoloji ve eğitim alanlarına değerli bilgiler sunacaktır.

1.5. Araştırmanın Hipotezleri

Bu başlık altında ana hipotez ve alt hipotezler incelenmektedir.

1.5.1. Ana Hipotez

- Ergenlerin aile ilişkileri, onların psikolojik dayanıklılık seviyeleriyle pozitif yönde ilişkilidir. Daha sağlıklı aile ilişkilerine sahip ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olması beklenmektedir.

1.5.2. Alt Hipotezler

1. Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık düzeyleri; yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve daha önce psikolojik destek alma durumlarına göre anlamlı şekilde farklılık göstermektedir.
2. Ergenlerin aile ilişkileri, yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, sosyoekonomik durum ve ebeveynlerinin psikolojik sağlık durumu gibi faktörlere göre anlamlı şekilde farklılık göstermektedir.
3. Ergenlerin Aile Değerlendirme Ölçeği genel puanları ile iletişim, roller, duygusal tepki verebilme, gereken ilgiyi gösterme ve davranış kontrolü alt boyut puanları ile Psikolojik Sağlamlık Tutum ve Beceri Ölçeği'nin ilişkiler, değerler, içgörü, yaratıcılık, bağımsızlık, girişimcilik ve mizah alt boyut puanları arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki vardır.
4. Ergenlerin cinsiyetlerine göre Psikolojik Sağlamlık Tutum ve Beceri Ölçeği toplam puanları ile içgörü ve yaratıcılık ile ilişkiler/değerler alt boyutu puanları arasında anlamlı farklılıklar vardır.
5. Ergenlerin eğitim düzeylerine göre Aile Değerlendirme Ölçeği'nin roller, duygusal tepki verebilme, gereken ilgiyi gösterme, davranış kontrolü ve genel işlevler alt boyutu puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

1.6. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmada yer alan örneklem grubunun, araştırmanın genel evrenini yansıttığı varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılan ergenlerin, uygulanan ölçeklere dürüst ve samimi cevaplar verdiği varsayılmıştır.
3. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının, araştırma kapsamında ölçülmek istenen özellikleri yeterli derecede ölçtüğü kabul edilmiştir.
4. Araştırmanın temelini oluşturan literatür taraması ve kaynakların, konu ile ilgili yeterli ve güvenilir bilgiler sağladığı varsayılmıştır.
5. Ölçeklerin uygulanma koşullarının, sonuçları etkileyecek olumsuz dış faktörlerden arındırıldığı kabul edilmiştir.

1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları

- 1 Araştırma formları online olarak doldurulmuştur. Bu durum, katılımcıların soruları anlama ve cevaplama sürecinde dikkatsizlik, çevresel dikkat dağıtıcı unsurlar veya sorulara duygusal tepkisizlik gibi sorunlara yol açmış olabilir.
- 2 Kullanılan ölçüm araçları, katılımcıların öz-bildirimlerine dayanır. Bu durum, sosyal istenebilirlik veya yanıltıcı cevap verme ihtimalini artırabilir.
- 3 Araştırmaya katılan ergenlerin hangi bölgelerden katıldığı tam olarak kontrol edilemediği için, elde edilen sonuçların belirli bir bölgeye veya kültüre özgü olması muhtemeldir.
- 4 Araştırma, yalnızca ergenlerin beyanlarına dayanmaktadır. Aile ilişkileri ve ebeveyn tutumları hakkında ebeveynlerden alınan veriler dâhil edilmemiştir.
- 5 Daha önce psikolojik destek almış ergenler hakkında detaylı bilgi (destek süresi, yöntemi veya sıklığı) toplanmamıştır. Bu, destek alma durumunun bulgular üzerindeki etkisini tam anlamıyla değerlendirmeyi zorlaştırmaktadır.
- 6 Araştırma sırasında ergenlerin o anki duygusal durumları kontrol edilmemiştir. Katılımcıların anlık ruh halleri (örneğin, stres, öfke, üzüntü veya mutluluk) sorulara verdikleri yanıtları etkileyebileceği için, bu durum araştırmanın bulgularını sınırlayan bir faktör olabilir.

1.8. Araştırmanın Tanımları

Ergenlik Dönemi: Ergenlik dönemi biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerin önemli ölçüde yaşandığı bir süreçtir (Meherali et al., 2024).

Birey: ir toplum veya topluluk içinde varlık gösteren, kendine ait kişiliği, duyguları, düşünceleri ve davranışlarıyla, bağımsız olarak varlığını sürdüren bireydir.

Psikolojik sağlamlık: bireylerin karşılaştıkları zorluklar, stresli durumlar veya travmalar karşısında uyum sağlayabilme ve bu süreçlerden güçlenerek çıkabilme kapasitesidir. Bu kavram, kişinin esneklik, dayanıklılık ve toparlanma becerilerini içerir. Psikolojik sağlamlık, sadece olumsuz koşullar altında değil, genel yaşam kalitesini artırmaya yönelik olarak da bireyin ruhsal dayanıklılığı ve iyi oluş haliyle ilişkilidir.

Aile: Bireylerin biyolojik, duygusal, sosyal ve kültürel bağlarla birbirine bağlı olduğu, temel bakım, sevgi, destek ve sosyalizasyon süreçlerinin gerçekleştiği en küçük toplumsal birimdir.

İlişki: İki grup arasındaki puanlar ya da ölçümler arasındaki bağıntı, bir değişkenin diğerine paralel ya da ters yönde nasıl değiştiğini gösteren bir durumu ifade eder. Bu, bir değer artışı veya azalışının diğer bir değer üzerindeki etkisiyle ortaya çıkan karşılıklı etkileşimdir.

Ebeveyn-Ergen İlişkisi: Hem ergenin hem de ebeveynin davranışlarını içeren ve ergen ile ebeveyn arasındaki uzun geçmişe dayanan bir dizi bağlı tutum olarak tanımlanmaktadır (Aktaş, 2017).

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR ARAŞTIRMALARI

Bu kısımda ergenlik dönemi ve özellikleri, ergenlik dönemleri, ergen psikolojisi, ergenlik dönemi kuramları, ergenlikte gelişim, psikolojik sağlamlık, ergenlik dönemi aile ilişkileri, konularına yer verilmiştir.

2.1. Ergenlik Dönemi ve Özellikleri

Literatürde ergenlik dönemiyle ilgili birbirine benzeyen çok sayıda tanım yer almaktadır. Ergenlik, belirleyici bir biyolojik ve toplumsal geçiş sürecidir (Blakemore & Mills, 2014). Genel bir ifadeyle ergenlik, bireyin çocukluktan yetişkinliğe adım attığı bir süreç olarak tanımlanabilir (Jaworska & MacQueen, 2015). Ergenlik kelimesi Latince *adolescere* kelimesinden gelmektedir, yani “ad”: Doğru, “*olescere*”: Büyümek, ...ye doğru büyümek anlamına gelmektedir. Türk Dil Kurumunun yaptığı tanıma göre ergenlik: Cinsel organlarda görülen değişimle başlayan, çocukluk ve yetişkinlik arasındaki dönemdir (TDK, 2017). Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) ergenlik dönemini, bireyde birçok değişimin yaşandığı örneğin boy artışı, kilo artışı, sesteki değişim, genital organların gelişimi ve kılınmaların olduğu bunun yanında bireylerin sorumluluklarının artması, 11-12 yaşlarından sonra mantıksal düşünme seviyelerinin bir yetişkin kadar olabileceği çocukluktan yetişkinliğe geçiş süreci olarak tanımlamaktadır. Koç (2004), ergenlik dönemini, bireyin yaşam sürecinde çocukluk döneminin sonu ile birlikte bu dönemi, fizyolojik olarak yetişkinliğe ulaşana kadar süren bir gelişim aşaması olarak tanımlamıştır.

Ergenlik dönemi üzerine yapılan birçok çalışma olmasına rağmen, bu dönemin ana özellikleri ve yaş aralıkları gibi konularda çeşitli farklı görüşler öne sürülmektedir. Bu dönem, kızlarda yaklaşık 9 yaşlarında başlarken, erkeklerde ise 10 yaşlarında gerçekleşir (Susman, Negriff, & Dorn, 2010). Özdemir, Utkualp ve Palloş (2016), ergenlik belirtilerinin, kızlarda 8 yaşında başlayıp 13 yaşına kadar devam edebildiğini, erkeklerde ise başlangıç yaşı 9, bitiş yaşı ise 14 olduğunu ifade etmişlerdir. Yapılan diğer çalışmalara bakıldığında ergenlik dönemi 12-18 yaş aralığında ele alınmaktadır. Ergenlik, Türkiye’de, çoğunlukla kızlarda 10-12 yaş aralığında, erkeklerde ise 12-14 yaşlarında başlar ve çoğunlukla 21-24 yaşları arasında sona ermektedir. Ergenlik döneminin daha iyi anlaşılabilmesi için, bu süreç genellikle üç ana evreye ayrılarak incelenmektedir (Şahin ve Özçelik, 2016). Koç (2004) yaptığı bir çalışmada bu üç evreyi şu şekilde açıklamaktadır:

A. Ergenliğin Başlangıcı:

- Kızlar: 11-14 yaş
- Erkekler: 13-15 yaş

B. Ergenliğin Ortası:

- Kızlar: 14-16 yaş
- Erkekler: 15-17 yaş

C. Ergenliğin Sonları:

- Kızlar: 16-21 yaş
- Erkekler: 17-21 yaş

Yaş, ergenliği tanımlamada bir ölçüt olabilir; ancak bu dönem, yalnızca yaşla belirlenen bir özellikten ibaret değildir ve gelişimsel süreçlerin de dikkate alınması gerekmektedir.

Koç (2004), insan yaşamını genel hatlarıyla çocukluk, ergenlik/gençlik, yetişkinlik ve yaşlılık gibi ana gelişim evrelerine ayırarak incelemenin mümkün olduğunu belirtmiştir. Ancak, bu tür bir sınıflama yapılmasına rağmen, insanın gelişim süreçlerinde başlangıç ve bitiş noktalarını kesin bir şekilde belirlemenin oldukça zor olduğundan söz etmektedir.

Ergenlik, psikolojik açıdan ele alındığında, bireyin davranışlarında ve bilişsel yeteneklerinde yaşanan köklü değişikliklerin meydana geldiği bir süreç olarak tanımlanabilir (Özatça, 2009). Bu dönem, yalnızca fiziksel büyüme ve hormonal değişiklikleri içermekle kalmaz, aynı zamanda bireyin düşünce yapısında, problem çözme becerilerinde ve sosyal ilişkilerinde de önemli dönüşümler yaşanır. Bu süreç, bireyin kendilik algısını ve çevresiyle kurduğu ilişkileri yeniden yapılandığı, kimlik gelişiminin temel aşamalarından biri olarak kabul edilir.

Ergenlik dönemi, bireyin fiziksel değişimlerini de beraberinde getirir; bu değişiklikler sesin ve yüz ifadesinin değişiminin yanı sıra, ikincil cinsiyet özelliklerinin ortaya çıkmasını içerir. Kızlarda bu süreç, göğüslerin gelişimi ve kalçaların genişlemesi olarak görülürken, erkeklerde kas kütlelerinin artması, omuzların genişlemesi ve sakal çıkışı gibi değişiklikler yaşanır. Her iki cinsiyet için de bu bedensel değişimlerle ilgili kaygılar, ergenlerin hem fiziksel hem de psikolojik sorunlar yaşamasına yol açabilir (Gül ve Güneş, 2009). Ergenlik döneminde beden, ilginin merkezi haline geldiği için ve bu süreçte yaşanan hızlı değişimler beraberinde kusur algısını da yaratmaktadır ve bu durum birey için ciddi bir utanç ve memnuniyetsizlik kaynağı olabilir (Arslan, 2020).

Ergenlik dönemi, bireylerin en yoğun psikolojik gereksinimleri hissettikleri ve potansiyellerinin henüz tam olarak şekillenmediği, aynı zamanda savunmasızlıkla karşı karşıya kaldıkları bir süreçtir. Bu dönemde gereksinimlerin ne kadar karşılanabileceği, ergenlerin mental sağlığı üzerinde doğrudan etkili olabilir (Yazıcı Çelebi ve Çelebi, 2018). Eğer bu geçiş sağlıklı bir şekilde deneyimlenmezse, uyum sağlama yetenekleri zayıflar ve kaygı, depresyon, yeme bozuklukları ve bağımlılık gibi psikolojik sorunlar baş gösterebilir (Mastorci vd., 2024). Ergenin bu süreci sağlıklı bir şekilde atlatabilmesi için ebeveynlerin de rolü büyüktür. Ancak, Sönmez (2011) tarafından yapılan bir araştırma, anne ve babaların ergenlik dönemindeki değişimlere her zaman uygun şekilde yanıt veremediğini ve bunun da sağlıklı iletişim eksikliklerine yol açtığını göstermektedir. Bu durumda, ergenler farklı kişilik ve davranışsal özellikler sergileyebilir, hatta madde kullanımı, suç işleme, alkol ve sigara tüketimi gibi sapkın davranışlar geliştirme riskiyle karşı karşıya kalabilirler. Bu nedenle, ergenlerin sağlıklı gelişimleri için çevrelerinden yeterli destek ve sağlıklı bir iletişim almaları kritik önem taşır.

Bu dönemin en belirgin özelliği, hızlı değişimlerin yaşanmasıdır. Bedensel büyüme, hormonal değişiklikler, zihinsel ve duygusal dönüşümler, ergenin hayatında köklü bir etki yaratır. Bu süreçte ergenlerin ebeveynleriyle yetişkinler gibi sağlıklı iletişim kurabilmeleri, uzun süreli ve sağlam arkadaşlık ilişkileri geliştirebilmeleri, kendi bağımsızlıklarını kazanmaları ve bireysel değerler sistemlerini oluşturmaları oldukça önemlidir. Ayrıca, ergenlerin bu dönemde mesleki hedeflerini belirlemeleri, cinsel kimliklerini sağlıklı bir şekilde geliştirmeleri, olumlu baş etme ve sorun çözme becerileri kazanmaları beklenir. Tüm bu kazanımlar, ergenin toplum içinde sorumluluklarını yerine getiren, üretken ve dengeli bir yetişkin olma yolunda ilerlemesi açısından kritik rol oynar. Bu yüzden, ergenlik dönemi yalnızca kişisel bir süreç olmanın ötesinde, toplumsal açıdan da önemli bir yer tutar; bu dönemde edinilen beceriler ve değerler, bireylerin gelecekteki yaşamlarında hem kendileri hem de çevreleri için belirleyici sonuçlar doğurabilir. (Alpaslan, 2012).

Ergenlik, hızla gerçekleşen fiziksel ve biyolojik gelişimlerin yanı sıra, psikososyal dönüşümlerin de yoğun bir şekilde deneyimlendiği bir süreçtir. Bu süreç, çocukluktan yetişkinliğe geçişte riskli davranışların ortaya çıkabileceği bir dönem olarak kabul edilir. Bu tür davranışlar, ergenin akranları tarafından kabul görmesi, ailede anne-babadan bağımsızlık kazanması, geleneksel değer ve normlara karşı çıkması, engellenme ve kaygılarla başa çıkması, kimlik gelişimi ve olgunlaşma sürecine katkıda bulunabilir. Ergenlerde görülen davranışlar arasında suç işleme, sigara kullanımı, alkol veya madde bağımlılığı, tehlikeli araç kullanımı (örneğin, alkollü, kemersiz, hızlı veya ehliyetsiz araç kullanma), erken cinsel deneyimler, evden veya okuldan riskli kaçma gibi riskli davranışlar, okulu terk etme, derslere ilgisizlik, mesleki ya da toplumsal becerilerde yetersizlik, dengesiz beslenme ve hareketsiz yaşam tarzı gibi faktörler bulunur (Çataloğlu, 2011).

Ergenlik, tarih boyunca farklı düşünürler tarafından sürekli tartışılmış ve çeşitli bakış açılarından değerlendirilmiştir. Bu dönemin fırtınalı ve karmaşık yapısı, sadece kişisel gelişim değil, bununla beraber toplumsal değişimlerin de merkezinde yer almıştır. Sokrates, gençleri eleştirirken onların lükse olan düşkünlükleri ve otoriteye karşı duruşları üzerine yoğunlaşmış; bu eleştiriler, gençliğin yenilik arayışını ve statükoya meydan okuma eğilimlerini yansıtabilir. Platon'un gençliği "ruhsal sarhoşluk" olarak tanımlaması, bu dönemin zihinsel ve duygusal dalgalanmalarını gözler önüne sererken, Aristo'nun gençleri mantıksız ve dürtüsel olarak nitelendirmesi, bu dönemin karakteristik özelliklerini belki de fazla katı bir şekilde yorumlamıştır. Ancak, bu eleştirilerde, gençliğin dinamizmini ve yeniliğe açıklığını göz ardı etmemek gerekir. Tarih boyunca gençlerin bu enerjisi, toplumsal değişimlerin itici gücü olmuş, yeni fikirlerin ve hareketlerin doğmasına zemin hazırlamıştır. Gençlik dönemi, her ne kadar zorlu ve inişli çıkışlı bir süreç olsa da, aynı zamanda bireyin kendini bulma, sınırlarını keşfetme ve geleceğe dair vizyonunu oluşturma sürecidir (Dinçel, 2006).

2.2. Ergenlik Dönemleri

Bu bölümde, ergenlik dönemini erken ergenlik, orta ergenlik ve geç ergenlik olmak üzere üç aşamada incelenmektedir.

2.2.1. Erken Ergenlik Dönemi

Ergenlik, hormonal, metabolik ve bağışıklıkla ilgili değişikliklerin görüldüğü önemli bir gelişim sürecidir (Resztak et al., 2023). Bu dönemde hormon sisteminde önemli dönüşümler gerçekleşir ve bedensel olgunlaşma hızlanır. Kızlarda 8-13, erkeklerde ise 9-14 yaşlarında başlayan bu süreç, ortalama olarak kızlarda 10,5, erkeklerde ise 11,5 yaş civarında görülmektedir (İstanbulu, 2023). Çeşitli araştırmacılar, erken ergenlik döneminin 11-14 yaş aralığında, orta ergenlik döneminin ise 15-17 yaş aralığında gerçekleştiğini belirtmektedir (İnaler ve Turan, 2023). Bu süreç sadece fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal büyümenin de gerçekleştiği bir dönemdir. Ergenlik dönemindeki bu değişimler, bireyin yetişkinlikteki kişilik gelişimine önemli ölçüde yön verir.

Tanner sınıflamasına göre, ikincil cinsiyet özelliklerinin gelişimi kızlarda 8, erkeklerde ise 9 yaş civarında başladığında erken ergenlik olarak kabul edilir. Bunun yanı sıra, ergenlik belirtilerinin beklenen ortalama yaştan 2,5 standart sapma daha erken, sürekli ve ilerleyici bir şekilde görülmesi de erken ergenlik olarak tanımlanır (Özen, 2009). Aynı şekilde, Şahin ve Güven (2021), erken ergenliğin, kızlarda sekiz, erkeklerde ise dokuz yaşında başlayan ikincil cinsiyet özelliklerinin gelişimi olduğunu ve ergenliğin beklenen yaşından 2,5 standart sapma daha erken başlamasıyla karakterize edildiğini ifade etmiştir.

Erken ergenlik, çocuklarda ikincil cinsel özelliklerin normalden önce görülmesi durumudur (Dong et al., 2023). Bu dönemin en belirgin özelliği, bireyin hızla değişen yapısıdır. Bedensel büyüme ve cinsel olgunlaşmanın yanı sıra, bilişsel gelişim de hızlanır. Ergenlik temposu olarak adlandırılan bu süreç, bireyden bireye farklılık gösterebilir. Ortalama erken ergenlik süresi 2,5 ile 3,5 yıl arasında değişirken, bir aşamadan diğerine geçiş süresi genellikle 6 aydan uzun sürmektedir (Olgun, 2020).

Erken ergenlik döneminde meydana gelen hızlı fizyolojik değişimler ve cinsel olgunlaşma, ergenin çevresine uyum sağlamakta zorlanmasına neden olabilir. Bu zorlanma, ani tepkiler ve çıkışlar olarak kendini gösterebilir (Söker, 2022). Özellikle bu dönemde kurallara karşı isyan, otoriteyi reddetme ve ebeveynlerle sık sık çatışmalar gibi durumlar sıklıkla gözlemlenir (Peker, 2022).

Bu dönemde, bedensel değişimlerle ilgili belirsizlikler, ergenlerin kontrol kaybı hissi yaşamalarına ve buna bağlı olarak korku ve kaygı gibi duygularla baş etmelerine neden olabilir. Bu süreçte, somut düşünme tarzı ön plandadır ve ergenler soyut kavramlarla uğraşmaktan ziyade gözle görülebilir olgulara odaklanırlar. Bu durum, değişen bedenleriyle uyum sağlamakta zorlanan ergenlerin duygusal zorluklar yaşamasını daha da karmaşık hale getirebilir. Akdeniz (2017), bu aşamada rehberlik ve doğru bilgilendirmenin, ergenlerin kendilerini daha güvenli ve kontrollü hissetmelerine yardımcı olabileceğini vurgulamaktadır. Ergenlik sürecindeki bu dönüşümler sırasında, bireyin çocuklukta bakımını üstlenen kişilerle kurduğu bağlanma ilişkisi, çevresini keşfetme ve sosyal becerilerin gelişiminde belirleyici bir etkiye sahiptir. Güvenli bağlanma, ergenlerin akran ilişkilerine geçiş sürecindeki değişimlerin daha sorunsuz hale gelmesini sağlayabilir (Zeybekoğlu, 2019).

Ebeveynlerle olan bağların bazı unsurları zayıflarken, akranlarla kurulan bağlar giderek güçlenir. Bu durum, arkadaşlık ilişkileri ve grup etkinliklerinin ergenin yaşamında daha fazla yer kaplamasına neden olur. Ayrıca, ergen bu dönemde toplumsal rolleri benimsemeye çalışır ve kimlik gelişimi üzerinde yoğunlaşır (İyiyaydın ve Gökçay, t.y.). Bununla birlikte, cinsiyet rollerinin benimsenmesi, özellikle üzüntü ve kaygı gibi duyguların kadınsılıkla ilişkilendirilmesinden dolayı bazı zorlukları beraberinde getirebilir (Demirpençe Seçinti, 2016).

Bilişsel gelişimdeki değişimler ise ergenin zaman kavramını anlamasını ve geleceğe yönelik kaygılar duymasını tetikleyebilir. Hatta bu dönemde ölüm bilinci gelişebilir (Özmen, 2022). Bu farkındalık, ergenin geleceğe yönelik planlar yapmasına ve yetişkinlik rollerine hazırlanmasına katkı sağlar. Aynı zamanda, toplumsal değerlerin, becerilerin ve davranış kalıplarının şekillendiği kritik bir evredir (Akçınar, Kağıtçıbaşı ve Baydar, 2018).

Erken ergenlik döneminde gençler, ev içi dinamikler, okul hayatı ve toplumsal ilişkiler gibi çeşitli alanlarda belli beklentiler oluştururlar. Ancak bu beklentilere uyum sağlamakta güçlük çeken ergenler, zamanla çeşitli duygusal ve psikolojik sorunlarla karşılaşabilir. Özellikle çevreden ve toplumdan gelen rol ve davranış beklentileri, ergenin kimlik gelişimini ve topluma uyum sürecini zorlaştırabilir (Özçelikci, 2021).

Ergenlik, önemli bir fiziksel gelişim, duygusal olgunlaşma ve sosyal bağların dönüşüm sürecidir (Armocida et al., 2022). Bu dönemde, birey özgürlüğünü elde etmeye başlar ve arkadaşlık bağlarına daha fazla odaklanır. Genellikle aynı cinsiyetten arkadaşların bulunduğu gruplara katılmayı tercih eden ergenler, bu sosyal gruplarda kendilerini ifade etme ve anlam bulma çabası içine girerler (Üzülmez, 2021).

Erken ergenlik sürecinde gençler, arkadaşlarının ve akranlarının fiziksel farklılıklarını kıyaslama eğilimindedir. Bu durum, bireylerde kaygı yaratabilir. Ancak genç ergenler, harekete geçmeden önce genellikle arkadaşlarının ve büyüklerinin görüşlerini dikkate alır ve kendi seçimlerinin etkilerini değerlendirme çabası gösterirler. Bu süreçte arkadaş çevresinin kabulü önemli bir faktör olsa da, aile desteği ve onayı yol gösterici bir rol oynar (Peker, 2022).

Ergenliğin başlangıç dönemi olan erken ergenlik, bireylerin etik değerler ve toplumsal normlar konusundaki duyarlılıklarının arttığı bir evredir. Bu dönemde sadakat ve güven gibi toplumsal değerlere verilen önem artarken, "hak ve adalet" anlayışı ergenlerin düşünce tarzlarını belirleyen ana faktörlerden biri haline gelir. Bu durum, adaletsizlik veya eşitlikten sapma gösteren tutumlara karşı güçlü tepkiler vermelerine yol açabilir (İnaler ve Turan, 2023).

Cinsiyet ve aile yapısı gibi faktörler de ergenlik dönemini şekillendiren önemli unsurlardır. Örneğin, erkeklerin cinsellik hakkında ilk bilgileri genellikle arkadaşlarından aldığı tespit edilmiştir. Bu süreçte, ergenlerin daha doğru ve güvenilir bilgiler alabilmesi için eğitim programlarının geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır (Ayhan, 2023).

Ergenlik, bireyin kimlik gelişimini şekillendirdiği önemli bir dönemdir. Ergenler, başkalarıyla etkileşimde bulunarak farklı kimlikleri keşfeder ve bu süreçte kendilerine

sunulan kimlik seçeneklerini değerlendirir. Bu süreç, ergenin hem içsel dünyasında hem de sosyal çevresinde kendini keşfetme ve ifade etme yolculuğunun bir parçasıdır. (Eslek, 2018).

Benlik kavramı ergenlik sürecinde önemli bir yer tutar. Benlik, kişinin kendisiyle ilgili düşüncelerini gözden geçirme ve onaylama süreci olarak tanımlanır ve kişilikten farklı bir kavramdır (İğdır ve ark., 2024). Pekel ve Aydos (2022), ergenlik dönemini bireyin bedensel değişimlerinin etkisiyle yaşadığı özel bir süreç olarak tanımlamışlardır. Bu dönemin bilinçli ve destekleyici bir şekilde yönetilmesi, ergenin gelecekteki yaşamı için güçlü bir zemin hazırlamasına yardımcı olacaktır.

Cinsellik konusunda ergenler, arkadaşlarından, okuldan ve ailelerinden çeşitli bilgiler edinirler. Ancak bu süreçte bazı yanlış inançlar ve bilgiler de ortaya çıkabilir. Özellikle erken ergenlik döneminde, bireylerin kendi bedenlerine ve akranlarının bedenlerine yönelik merakı artar. Bu dönemde cinsel hayallerin ve mastürbasyon gibi davranışların başladığı gözlemlenir (Sözen, 2011).

2.2.2. Orta Ergenlik Dönemi

15-17 yaş arası dönem, orta ergenlik dönemi olarak adlandırılmaktadır. Bu süreç, bireyin özerklik kazanması, cinsel kimliğinin şekillenmesi ve kişiliğinin oluşması açısından kritik bir evredir. Bilişsel gelişim büyük ölçüde tamamlanmış, ergen soyut düşünme yeteneği kazanmış ve genellemeler yapabilme kapasitesine ulaşmıştır (Özmen, 2022).

Bu dönemde, fiziksel gelişim büyük ölçüde gerçekleşmiştir. Bu süreçte, bireyin ruhsal evrimi ve bu evrime bağlı olarak karşılaştığı zorluklar ön plana çıkar. Orta ergenlik dönemindeki birey, sosyal çevresinde kendini kanıtlama ve kabul edilme çabası içinde olup, bireysel kimliğini oluşturma sürecine girer. Ayrıca, karşı cinse duyulan ilgi artarken, cinsel kimlik gelişimi de devam etmektedir (Üzülmez, 2021). Orta ergenlik döneminde, cinsellik ile ilgili duygular daha belirginleşir ve gençlik ilişkilerine sıkça rastlanır. Bu dönemde cinsellikle ilgili artan merak, cinsel ilişkiyi de gündeme getirebilir. Kızlar için, bu süreçte hamilelik riski önemli bir endişe kaynağıdır. Bu durum, gençlerin psikolojik ve fiziksel gelişimlerini etkileyebilir ve cinsel eğitimle ilgili bilinçlenme büyük bir öneme sahiptir. Doğru bir cinsel eğitim, ergenlerin bu süreci güvenli ve sağlıklı bir şekilde atlatalmalarına katkı sağlayabilir (Akdeniz, 2017).

Orta ergenlik aşamasındaki gençler, her konuda kontrol sahibi olma hissi taşırlar. Kimlikleri, yaptıkları ve doğru olarak gördükleri şeyler konusunda, arkadaşlarının ve ailelerinin görüşlerinden daha çok etkilenirler. Akranları arasında kendilerini ispatlamak ve kabul görmek amacıyla zaman zaman tehlikeli davranışlarda bulunabilirler (İnaler ve Turan, 2023).

Ergenlik dönemindeki bireyler, yaşadıkları endişe durumu göz önüne alındığında, bu kaygı ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde sıkça görülen bir psikolojik sorun olabilmektedir. Kaygı, birçok başka psikolojik rahatsızlıkla birlikte görülebilir. Ergenlerin duygusal denetim ve farkındalık becerileri, kaygı düzeylerini etkileyen önemli faktörlerdir (Kısmetoğlu, 2019). Kaygıların arttığı erken ergenlikten orta ergenliğe geçiş döneminde, ergenler karşılaştıkları çatışmaların daha yoğun olduğunu

ifade ederken, aile üyeleri bu dönemdeki çatışmaların daha az olduğunu belirtmişlerdir (Üstündağ et al., 2021).

Ergenlik döneminde fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzının sağlık faydaları iyi belgelenmiştir (Guthold, Stevens, Riley, & Bull, 2020). Bu aşamada gençler, sporu daha iyi kavradıkları için bu alanda daha aktif olurlar. Belirli fiziksel, zihinsel ve teknik yetenekleri geliştirirken bu becerileri rahatlıkla kullanabilirler. Sporla uğraşan bireyler, kendi hatalarını kolayca değerlendirme becerisine sahip olabilir. Kendi kendini değerlendirmeyi kolaylaştıran yeni bir düşünce, önceki düşüncelerin üzerine inşa edilerek daha ileriye taşınabilir (Akarçay, 2023). Güvenç ve Aktaş (2006) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, 12-15 yaşlarındaki erken ve orta ergenlik dönemi bireylerin, soyut düşünme yetisi geliştirdiklerinde, önceki dönemlere kıyasla ilişkiler, duygular ve inançlara daha fazla odaklandıkları, empati kurma, iletişim sağlama ve uzlaşmaya (hoşgörüyeye) daha fazla önem verdikleri izlenmiştir. Zihinsel gelişiminin önemli bir bölümünü tamamlayan bireyler, bu dönemde soyut düşünme yeteneğine sahip olur ve deneyimlerine dayanarak içgörü kazanabilirler. Romantik duygular karşı tarafa iletilir; ancak romantik ilişkiler genellikle kısa süreli olur (Söker, 2022).

Bu dönemde fiziksel değişiklikler meydana gelir, yoğun cinsel dürtüler ortaya çıkar ve gelişir, ilk aşklar yaşanır, cinsellikle ilgili merak artar ve cinsel ilişki nedeniyle gebelik riski yükselir. Soyut düşünme yeteneği gelişmeye başlar, geçmiş ve gelecek arasında bağlantılar kurulur, entelektüel ilgi artar, hayata dair her şeyin bilindiği düşünülür, her konuda güç sahibi olma hissi belirir, kimlik, yapılacaklar ve doğru olan hakkında akranlar, ebeveynlerden daha fazla etkilidir, benmerkezcilik ön plana çıkar ve ebeveynlerin değerleri genellikle reddedilir (Gözcü, 2012). Bu evrede ergenler bedenlerine uyum sağlamaya başlarlar ve bu süreçte her şeye hâkim olduklarına inanıp, bazen tehlikeli davranışlar sergileyebilirler. Aileden ayrılma süreci, bağımsızlık ve bağıllık arasındaki çatışma ile birlikte, otoriteyle anlaşmazlıklar bu dönemde ortaya çıkabilir (Civelek, 2019).

Lukman (2021) yaptığı bir araştırmada, orta ergenlik döneminde olan gençlerin boş zaman etkinliklerine katılım sağlamalarının, ergenlerin fiziksel, sosyal ve zihinsel gelişimlerine faydalı olduğunu belirtmiştir. Bu yaş aralığındaki (14-17 yaş) bireylerin fiziksel aktivitelerle ilgilenmeleri, hem onların fiziksel sağlıklarını desteklemek hem de sağlıklı toplumlar oluşturulması bakımından ciddi önem taşımaktadır. Ancak, araştırmalar, bu dönemdeki gençlerin düzenli olarak spor yapma alışkanlıklarının genellikle yetersiz olduğunu göstermektedir. Bu durum, ergenlerin eğitsel ve fiziksel gelişimleri üzerinde istenilen etkiyi yaratmadığı gibi, sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarının gelişimini engellemektedir. Bu sebeple, düzenli bedensel hareketlilik, ergenlerin ve çocukların sağlıklı bir şekilde gelişip olgunlaşması açısından önem taşır. (Erkek, Pekel, Taşgın ve Uzun, 2022). Orta gençlik evresi, motor becerilerin en yoğun biçimde çalışıldığı, koordinatif ve fiziksel yeterliliklerin dengeli bir şekilde kazandırıldığı ve uygulandığı bir süreçtir. Bu süreçte hareketler karmaşık olsa da öğrenilebilir ve epeyce sağlam bir şekilde korunur. (Erkek, Uzun ve Emre, 2021).

Orta ergenlik sürecinde boy artış hızı duraksamaya başlar ve vücut kütleindeki artış hızı paralel bir şekilde yükselmeye devam eder (Peker, 2022). Orta ergenlik döneminde hızlı boy artması, yerini hızlı kilo artışı ve ani güç kazanımına bırakır (Uzun ve Şahan, 2021). Ağırlık kazanımı kızlarda ve erkeklerde de 15 yaşına kadar benzer bir seyir izlerken, 15-16 yaş aralığında bir denge noktasına ulaşır. 16 yaş sonrasında ise erkeklerin vücut ağırlığı artış oranı, kızlara göre daha belirgin hale gelir. Kızlarda bu süreç, 14-15 yaşlarında hızlı bir yükseliş ve ardından 16 yaş itibarıyla dengelenme ile dikkat çeker (Erten, 2021). Ergenlik döneminin orta evrelerinde, boyun hızlı büyümesi azalır ve bu durum yerini kilo artışına bırakır. Hareket öğrenme kapasitesi, güç arttıkça daha da gelişir ve spor alanında başarı için ideal şartları oluşturur. Bu süreçte motor yeteneklerin yoğun bir şekilde geliştirilmesi mümkündür. En karmaşık beceriler, özellikle dayanıklılık ve koordinasyon yetenekleri detaylı bir şekilde geliştirilir. Dengeli hareketlerin kolayca öğrenildiği ve uzun süreli olarak muhafaza edilebildiği bir dönem olduğu düşünülmektedir (Akarçay, 2023).

Orta ergenlik süreci, 15-17 yaş arasını kapsayan bir dönemi ifade eder. Bu süreçte bireyin kimlik ve karakter yapısı şekillenmeye ve netlik kazanmaya başlar. Bu aşamada kişi, kararlarını bağımsız bir şekilde verebilir ve soyut fikirler üzerine düşünmeye yönelir. Aynı zamanda, bu dönemde cinsiyet özellikleri belirginleşir (Önen, 2022).

Ergenlik döneminin etkisiyle, ergenin özdeğeri ve kendine dair düşünceleri, arkadaş çevresinin onu nasıl değerlendirdiğine bağlı olarak şekillenir. Ergen, akranları tarafından kabul edilmek ve onaylanmak amacıyla fiziksel özelliklerine, giyim tarzına ve davranış biçimlerine büyük özen gösterir. Akranları tarafından reddedilmek, ergenin benlik saygısını olumsuz yönde etkileyebilir (Türkel, 2022).

Orta ergenlik döneminde bireylerin özgürlük düzeyleri artar. Ergenler, analitik düşünme yeteneklerini geliştirebilir ve birden fazla sosyal bağlantıya sahip olma durumları vardır. Bu süreçteki bireyler, bir referans noktası olarak (ebeveynlerin tersine) arkadaşlarına daha fazla güvenebilir, hedefler belirlemek ve davranış kuralları oluşturmak için arkadaşlarından aldıkları geri bildirimleri kullanırlar (Peker, 2022).

2.2.3. Geç Ergenlik Dönemi

Geç ergenlik süreci, kızlarda 16-19 yaş, erkeklerde 17-19 yaş arası olarak belirlenmiştir. Bu dönemde, fiziksel gelişim tamamlanmış, bedensel değişimle ilgili yaşanan belirsizlikler azalmış ve ergenler, daha fazla kendi davranışlarını denetleme yeteneği geliştirmişlerdir. Ayrıca, ergenlerin benlik algısı daha olumlu ve gerçekçi bir hale gelmiştir (Akdeniz, 2017). Geç ergenlik dönemi, bireyden bireye farklılık göstermekle birlikte, genellikle 17 ila 21 yaş aralığındadır, bu süreçte büyüme ve gelişim hızı azalır, cinsel olgunlaşma ise tamamlanır, geçmişteki korku ve endişeler yerini kariyer planlaması ve geleceğe dair hedefler koymaya bırakır, soyut düşünme becerilerinin gelişmesiyle bireyler daha bilinçli tercihler yapabilme kapasitesine ulaşır, böylece kişi kendisini yetiştiren ve bağımsız bir şekilde hayata tutunabilen bir yetişkin adayı olarak ortaya çıkar (Akarçay, 2023).

Bu aşamada birey, "Ben kimim?" sorusuna daha az kafa karışıklığıyla cevap verebilir ve kimlik konusunda daha kesin bir farkındalığa sahiptir. İlgi alanları ve yetenekleri hakkında daha fazla güven duyar. Karşılaştığı zorlukları daha verimli bir şekilde çözebilir ve bu durumla başa çıkmada daha başarılı olurken, meslek, ilişkiler ve geleceğe dair kararlar konusunda daha pragmatiktir (Söker, 2022). Bu dönemin bir sonucu olarak, kimlik duygusunu sağlıklı bir şekilde geliştirebilen bireyler, sosyal açıdan güçlü bağlar kurma ve bu bağları sürdürme, partner ve meslek tercihi yapma, toplumda yer edinmenin gerektirdiği yükümlülükleri yerine getirme gibi konularda da olumlu bir gelişim gösterirler (Üzülmez, 2021).

Geç ergenlik dönemindeki bireyler, kendilerini tanıma ve yalnız başlarına zorlukların üstesinden gelme sürecine adım atmaktadır. Aynı zamanda, bu dönemde bireyler, kimliklerini keşfetmek ve yetişkinliğe geçiş için gereken becerileri edinmeye başlarlar. Arada kalmışlık duygusu ise, bireylerin yetişkinlik hissine ulaşmaya çalışırken karşılaştıkları karmaşık duygusal ve düşünsel süreçlerin bir sonucudur (Yıldırım, 2020).

Artık kendi başlarına ayakta durabilen birer yetişkin adayına dönüşmüşlerdir. Ergenler, bu süreçte cinsel kimliklerini kazanmış ve kimlik rollerine uygun bir yaşam süren bireylerdir (Peker, 2022). Ergenliğin sona erdiği bu dönemde, ergenler toplumsal, cinsel ve mesleki gelişimlerini başarıyla tamamlamazlarsa, kimlik belirsizliği yaşayabilirler. Ergenliğin tamamlanmasıyla kimlik duygusu oluşan birey, yakın bağlar kurma, bu bağları sürdürme, evlenme ve iş hayatına atılma gibi toplumsal yetişkinlik rollerine uygun beceriler geliştirmeye başlar. Bu aşamanın sonunda, aidiyet duygusu, etik gelişim, kültürel değerlere bağlılık ve öz farkındalık da olgunlaşır (Türkel, 2022).

Cinsel olgunlaşmanın artmasıyla birlikte, romantik ilişkilere ilgi artar. Romantik partnerle güçlü bir bağ kurmak ve ilişkiyi devam ettirebilmek, bu dönemdeki birey için önemli bir yer tutar. Romantik ilişkinin özellikleri ve ilişkiden elde edilen tatmin büyük bir öneme sahiptir (Zirek, 2022).

Ergenliğin diğer aşamalarına göre, bu dönemde, ergen bireylerin karşılaştıkları engellerle daha verimli şekilde mücadele ettikleri ve hem mesleki hem de duygusal ilişkilerde daha akılcı ve olgun bir yaklaşım sergiledikleri gözlemlenmiştir. (Özmen, 2022). Geçmişteki endişe ve korkuların yerini, iş tercihi, kariyer planlaması ve geleceğe dair stratejiler geliştirme gibi düşünceler alır. Soyut düşünme becerisi gelişir ve aldıkları kararlar daha dikkatli ve mantıklı olur. Artık kendi başlarına durabilen birer yetişkin adaydırlar. Bu evrede ergenler, cinsel kimliklerini belirlemiş ve bu kimlikleriyle uyumlu bir hayat sürdüren bireylerdir (Peker, 2022).

18-21 yaşları arasındaki geç ergenlik dönemi, bu süreçte fiziksel ve psikolojik gelişimin tamamlanmasıyla birlikte kaygılar azalmış ve ergenlik boyunca yaşanan duygular, beceriler ve özdeşleşmeler bir araya gelerek bireyin kimlik duygusu şekillenmiştir (Civelek, 2019). Fiziksel gelişimin tamamlandığı, bedensel değişikliklere dair yaşanan karışıklık ve belirsizlik azalır, özdenetim duygusunun güçlendiği, daha olumlu ve gerçekçi bir benlik algısının geliştiği ve erişkin düzeyinde düşünme yetisinin olduğu bu dönemde geleceğe yönelik planlar daha belirgin ve açık

hale gelir, soyut düşünme yeteneği kazanılır, akran grubunun etkisi azalır, içsel çalkantılar ve belirsizlikler düşer, değerler netleşir (Pawlowski ve Hamilton, 2008). Gözcü (2012) Gençlerin bu dönemi düzgün bir şekilde atlatabilmeleri, ebeveynleri ve arkadaşlarıyla kurdukları ilişkilerin kalitesine bağlı olduğunu ifade etmektedir.

Bu dönemin sonraki yıllara kadar devam etmesinin nedeni, sanayileşmenin etkisiyle üniversite eğitime olan talebin artması ve uzmanlık gerektiren mesleklerin sayısının çoğalmasındır. Bu durum, bireylerin eğitim süreçlerini uzatarak, aile kurma ve çocuk sahibi olma gibi yaşam evrelerini ertelemelerine yol açmaktadır.. Bu nedenle, sanayileşmemiş toplumlarda geç ergenlik dönemi daha kısa sürebilmektedir (Aydemir, 2020).

Risk alımı ile ilgili yaş farklarına dair yapılan araştırmalar incelendiğinde, genellikle orta ergenlik dönemine kıyasla ileri ergenlik yıllarında artan bağımsızlık nedeniyle gençlerin daha fazla riskli davranış sergiledikleri gözlemlenmektedir (Uludağlı ve Sayıl 2009).

2.3. Ergen Psikolojisi

Ergenlik, bedensel ve zihinsel gelişim açısından hayati bir dönemdir ve bireyin potansiyelini en üst düzeye çıkarması için temel bir aşamadır (Kim et al., 2023). Duyguların aşırı yoğunlukta yaşandığı, genellikle aileden bağımsızlaşma ve kendi kimliğini keşfetme arzusunun güçlü olduğu, ben-merkezcilik duygusunun zirveye çıktığı bir evredir. Bu süreçte birey, kendini gerçekleştirme, olduğu gibi kabul edilme ve özgüven kazanma isteği duyar. Bu arzu, özdeşim ve kendilik algısıyla doğrudan bağlantılıdır (Yaprak, 2017).

Ergenlik döneminde benlik kavramı, sürekli olarak dalgalanma ve değişim gösterir. Çünkü bu dönemde sürekli olarak kendini sorgulayan, değerlendiren ve eleştiren ergen, uygun bir kimlik arayışı içerisinde ve benliğini yeniden yapılandırma çabası içindedir (Yaprak, 2017).

Ergen, çocukluk kimliğinden yetişkin kimliğine geçiş sürecinde her bireyde aynı şekilde gelişmeyebilir. Kimlik krizi olarak nitelendirilebilecek bir sorunla karşılaşmaktadır. Bu dönemde, genç, içinde bulunduğu aile, çevre, grup ve toplumda kendine ait hedeflerini, arzularını, hislerini, düşüncelerini, değer yargılarını, tutumlarını ve davranışlarını tanımaya ve netleştirmeye çalışır. Kim olduğunu, gelecekte ne olacağını, ne yapacağını, kime ve neye inanacağını, çeşitli durumlar ve zorluklarla karşılaştığında nasıl düşünmesi ve nasıl davranması gerektiğini keşfetmeye gayret eder. (Avcı, 2006).

Ergenler, bu dönemde kimliklerini geliştirirken mükemmeliyetçi olma, sosyal çevreden kaygıyı uzak tutma ve duygularını denetim altına alma gibi çabalar içerisine girerler. Ancak, özellikle aşırı yüksek beklentiler ve akılcı olmayan standartlar, ergenlerin sosyal uyumlarını daha da olumsuz etkileyebilir; bu durum, kendilerine ve çevrelerine karşı agresif, sorunlu tutumlar sergilemelerine, olumsuz düşünceler geliştirmelerine ve depresif bir tutum benimsemelerine yol açabilir (Erdinç, 2021).

Ergenlik süreci, bireyin fiziksel, zihinsel, toplumsal ve duygusal evrimleriyle birlikte, aile içindeki ilişkilerde de değişimlere sebep olmaktadır. Hem genç birey hem de ebeveynler için çetin bir dönem olan bu evrede, ergenin gelişim düzeyine bağlı olarak yerine getirilmesi gereken sorumluluklar, aile üyelerinin etkileşimlerini dönüştürür ve aile içindeki dengeyi bozar. Bu değişiklikler, ergenin ailesiyle çatışmasına ve güç mücadelesine yol açarak, aileden uzaklaşmasına neden olabilir. Ergenlerin aile ilişkilerindeki bu dönüşüm, akran ilişkilerine de yansır; ergenler, akranlarıyla daha fazla zaman geçirirken, okul ve ailedeki yetişkinlerle ilişkiler de bu dönemde önemini korur (Kaplan ve Aksel, 2013).

Ebeveynlerle olan sağlam bağ, ergenlik dönemi ve genç yetişkinlikte, psikolojik iyilik halinin en önemli belirleyicilerinden biri olarak varlığını sürdürür. Bu sebeple, anne ve babaların ergenlerin yaşamlarında önemli bir sosyal etkileşim kaynağı oldukları anlaşılmaktadır (Bayraktar, 2007). Ergenlik dönemiyle ilgili teorisyenlerin görüşleri ve konuya dair yapılan araştırmalar, çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecinin başarıyla tamamlanabilmesinin birçok faktöre bağlı olduğunu ortaya koymaktadır. Bebeğin ilk ilişkilerinin aile içinde şekillendiği göz önünde bulundurulduğunda, bu etkenlerin en mühim olanının aile olduğu söylenebilir (Kaplan ve Aksel, 2013).

Bu dönemdeki gelişim ve değişiklikler, anne-babasından ergenin uyumsuz bir kişiliği olduğu düşüncesini oluşturabilir. Bu nedenle, ergenin ailesi ergenlik dönemi hakkında yeterli bilgiye sahip değilse, çeşitli iletişim sorunları ve çatışmalar meydana gelebilir (Abay, 2020).

Yaşamda stres yaratan olaylarla ergenlerin ruhsal durumları arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmalar, stresli koşullarda ergenlerin tutumlarını incelemiştir. Bu çerçevede, ergenlerin günlük yaşantılarındaki stres etmenleri ve daha şiddetli stres kaynaklarıyla karşılaştıkları gözlemlenmiştir (Eryılmaz, 2009).

Depresyon, dünya genelindeki ruhsal problemlerin başlıca sebeplerinden biridir ve ergenlik döneminde sıklığı hızla artmaktadır (Steare, Lewis, Lange, & Lewis, 2024). Ergenlik döneminde depresyonla ilgili yapılan araştırmalar, iki ana noktayı öne çıkarmaktadır: ergenlik çağında depresyonun başlama olasılığı ve ilk belirtilerin beklenenden daha erken yaşlarda gözlemlenmesidir. Gençlerdeki intihar oranlarının artması, toplumda bir uyarı işlevi görmüş ve bu duruma yol açan etkenlerin araştırılmasının gerekliliğini ortaya koymuştur. Bu bağlamda, ergenlik çağında depresyonun daha iyi anlaşılması ve önlenmesine yönelik yapılan çalışmalar, aynı zamanda madde/alkol bağımlılığı olan, sağlıksız aile yapılarında büyüyen, içsel olarak baskı altında olan kişilik özelliklerine sahip ve cinsel istismar geçmişi bulunan gruplara yönelik koruyucu yaklaşımların önemini artırmıştır (Uğurlu, 2017).

Ergenlik dönemi, bireylerin kaygı düzeylerinde farklı türlerin ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Bu süreçte, örneğin, gelecekle ilgili endişeler, sosyal ortamlarda duyulan kaygılar ve sınav stresine bağlı kaygılar gibi çeşitli kaygı türleri dikkat çekmektedir (Erdinç, 2021).

Ergenlik döneminde meydana gelen büyüme ve gelişimle birlikte ortaya çıkan bedensel değişiklikler, psikolojik endişeler, dengeli ve sağlıklı beslenme, depresyon,

intihar eğilimleri, tütün kullanımı ve risk alma eğilimleri, ergenlere özgü önemli sağlık sorunları içerisinde bulunmaktadır. Bu sebeplerle, ergenlik dönemi sorunlarını göz önünde bulundurmak ve gençlerin bu sorunlarla başa çıkmalarına yardımcı olabilmek, kaçınılmaz bir ihtiyaç olarak ortaya çıkmaktadır (Tekgül ve ark., 2012). Tedavi edilmeyen ruhsal sorunlar, ergenlerin gelişimini, ailevi ve sosyal ilişkilerini ve akademik başarılarını olumsuz şekilde etkileyebilir (Hamdani et al., 2024).

Fiziksel görünümünden tatmin olmayan ergenler, sosyal kabul görmek amacıyla çevrelerinden, yakın arkadaşlardan ya da ailelerinden onay ve aidiyet duygusu arayışına girebilir. Bu süreçte ergenler, aynı anda hem bedenleriyle ilgili hem de aile ve akran ilişkilerinde zorluklar yaşayabilir (Erdinç, 2021).

Ergenlik döneminde bireyler, sosyal, duygusal, fiziksel gibi çeşitli zorluklarla yüzleşmektedirler ve bu sorunlarla başa çıkarken zorluklar yaşarlar. Fakat bu zorluklar, hayat tecrübeleri ve kişilik gelişimleri açısından değerli birer fırsat olarak kabul edilmektedir. Genel olarak kişisel kontrol eksiklikleri, çekingenlik ve ergenliğe özgü olumsuz belirtiler, eğitim düzeyine bakılmaksızın, hem kız hem de erkek ergenlerde gözlemlenmektedir (Şimşek, 2021).

Ergenlik, sosyal uyarıcılara karşı daha fazla duyarlılık ve arkadaş gruplarıyla etkileşimde bulunma ihtiyacının arttığı bir yaşam evresidir (Orben, Tomova, & Blakemore, 2020). Bu süreçte duygularını fark eden, analiz edebilen ve düzenleyebilen ergenler gelişim açısından önemli bir avantaj kazanır. Ergenlikteki duygusal dalgalanmalar, çocukluk ve yetişkinlik dönemlerindeki duygusal halleri farklı kılar. Bu dönemde ergenlerin durumlara karşı gösterdiği duygusal tepkiler daha uç bir biçim alır (Kolay, 2021).

Ergenlik dönemindeki duygusal gelişimin temel özellikleri incelendiğinde huzursuzluk ani tepkiler öfke patlamaları düşüncesiz ve atak davranışlar hızla sevinme ve üzülmeye içe kapanma ile coşkulanma arasındaki dalgalanmalar bencillik çeşitli kaygılar güvensizlik belirsizlik gibi oldukça yoğun ruhsal halleri gözlemlenmektedir ayrıca duygu yoğunluğunda artış ve duygusal dalgalanmaların yaşandığı ergenlerde karşı cinsle ilgilenme utangaçlık ve çekingenlik çok fazla hayal kurma huzursuzluk ve kaygı yalnız kalma isteği çalışma isteksizliği ve hızla heyecanlanma gibi duygu durumları da gözlemlenmektedir (Abay, 2020).

Çocuklar ve ergenler, travmalara sıkça maruz kalmakta ve bu durum çoğu zaman depresyon, derin yas, kaygı ve davranışsal problemlerle birlikte görülmektedir. Ergenlerde ise bu durum, intihar düşünceleri, kendine zarar verme eylemleri ve madde kullanımının artmasına yol açmaktadır. Travma sonrası stres bozukluğu yaşayan gençlerde, altı ay sonrasında iyileşme doğal olarak gerçekleşmez ve tedavi edilmemiş belirtiler ile bağlı zorluklar, yetişkinlik dönemine kadar devam edebilir (De Haan et al., 2023).

Ergenin gelişimsel görevleri yerine getirememesi, öz-yeterlik inancında olumsuz değişimlere yol açabilir. Fiziksel değişimlerin psikososyal yeterliliği etkileyebileceği, özellikle kızların fiziksel değişimlerinin psikososyal uyumu zorlaştırabileceği ve bu durumun ergenin yaşadığı yetersizlikle birlikte olumsuz sonuçlara yol açabileceği

bilinmektedir. Ayrıca, ergenin yeterli düşüncesinin, gelişim süreci ile çevre arasındaki etkileşimde aracılık rolü oynadığı da gözlemlenmektedir (Sayın, 2020).

Akran grubu içindeki etkileşimlerde ergenler kültürel değerlerini ve kendi ritüellerini şekillendirerek bağımsız yapılar oluşturabilirler grup içindeki yakın arkadaşlıklar bireylerin kimliklerini geliştirmelerine yardımcı olur ayrıca akran grupları sosyal statü sağlamakla kalmaz aynı zamanda karşı cinsle etkileşiminin de gelişmesine olanak tanır (Güngör, 2023).

2.4. Ergenlik Dönemi Kuramları

Ergenlik döneminde ortaya çıkan problemleri davranışları açıklamaya yönelik pek çok teori bulunmaktadır. Bu eylemlerin meydana gelmesini psikolojik, biyolojik ve psiko-sosyal açıdan değerlendiren araştırmacılar, biyolojik yaklaşımlarda genetik faktörler ve hormon salgı düzeylerine daha çok dikkat çekerken; psikolojik temelli yaklaşımlar, problem davranışlarının kökeninde erken çocukluk deneyimlerinin önemine işaret eder ve ebeveyn yaklaşımlarının, çocuğun kişilik oluşumu üzerindeki etkilerini ön plana çıkarır (Arslan ve Balkıs, 2014).

2.4.1. Psikanalitik Kuram:

Ergenlik dönemi başladığında, çocukluk döneminin cinsel yaşamı sona erer ve cinsel gelişim daha olgun bir biçimde şekillenir. Erkeklerin cinsel gelişimi genellikle daha doğrudan ve anlaşılır bir biçimde ilerlerken, kadınlarda bu süreç bir tür dönüşüm sürecine girer. Cinsel içgüdüler, artık yalnızca üremeye yönelik bir işlev kazandığından, bu içgüdülerdeki değişim başkalarına yönelik daha altruistik bir yön alır. Bu değişimin sağlıklı bir şekilde gerçekleşebilmesi için, başlangıçtaki eğilimler ve diğer psikolojik özellikler de göz önünde bulundurulmalıdır (Freud, 1905). Freud, libido kavramını, cinsel uyarılma ile ilgili süreçlerin ve dönüşümlerin bir ölçütü olarak tanımlar ve bu gücün, niceliksel olarak değişebilen, dinamik bir enerji olduğunu vurgular (Freud, 1905). Bu teoriye göre, libidinal enerji üç bileşenden meydana gelir: bilinçdışı dürtüler (id), benlik (ego) ve ahlaki denetim (süper ego). İd ve süper ego, etkilerini ego üzerinde göstermektedir. Ergenlik döneminde, egonun id'ye karşı tutumu daha çok niceliksel bir farklılık gösterir. Bu süreç ya id'nin egoyu aşarak içgüdüsel arzuların sınırsızca tatmin edilmesine yol açar, ya da ego zafer kazanarak çocuklukta karakteristik özelliklerin kalıcı hale gelmesini sağlar (Freud, 1966). Eğer ego düzgün bir şekilde gelişmişse, id ve süper ego tarafından gelen talepleri uygun şekilde dengelemeyi, gerginlik ve baskı yaratmadan çözümler bulmayı başararak bireyin çevresiyle uyum içinde olmasını sağlamaktadır (Oktuğ, 2007).

Kişiliğin gelişiminde ergenlik dönemi önemli bir noktadadır. Psikanaliz teorisyenlerinin öne sürdükleri düşünceler ile psikanalizin kurucusu Freud'un perspektifi karşılaştırıldığında, çoğu teorisyenin Freud'un görüşlerine karşın, kişilik gelişiminde sadece erken çocukluk dönemi tecrübelerinin belirleyici olmadığını; ergenlik ve erken yetişkinlik tecrübelerinin de kişilik üzerinde etkili olduğunu savundukları görülmektedir (Yapıcıoğlu Ayaz ve ark., 2019).

Bu kurama göre, ergenlik sürecinde kişi fizyolojik olarak olgunlaşır ve bazı hormonların aktivitesinin artmasıyla cinselliğe yönelik dürtülerin gücü yükselir. Bu durum, önceki gelişim aşamalarında yaşanan çatışmaların yeniden ortaya çıkmasına yol açar (Mutallimova, 2014). Ergenlik sürecinde kişi, hormonların etkisiyle önce cinsellik olmak üzere farklı dürtülerinde artış ve çatışma yaşamaktadır. Meydana gelen cinsel gerginlik, bir sevgi varlığı arayarak dengelemeye çalışır. Bireyin, karşı cinse olan ilgisiyle bu sevgi nesnesini bulmaya çalıştığı ifade edilmektedir (Uçar, 2020).

Psikanalitik teorilere göre, ergenlik evresi kısa süreli bir kimlik arayışı sürecidir. Bu süreçte birey çeşitli roller, düşünceler, idealler ve değerleri denemekte, kabul etmekte, ardından bunları bırakmakta ve yenilerini aramaktadır. Bazen yıkıcı bir bağımsızlık sergileyen ergen, diğer zamanlarda çocukça bir bağımlılık gösterebilir. Bu sürekli ileri geri hareket, ergenlik döneminin çözölemeyen sorunlarını kimlik sorunları olarak ortaya çıkarır (Dinçel, 2006).

2.4.2. Bilişsel Kuram:

Ergenlik, bireyin yetişkinler dünyasına adım attığı dönemi ifade eder. Bu dönemde birey, somut gerçeklikten sıyrılmayı başarır ve olası dönüşümleri göz önünde bulundurarak gerçekliği yeniden yapılandırır. Çocukluğun sonlarına doğru gerçekleşen bu dönüşüm, ergenliğe geçişin temel hazırlığıdır; ergenliğin belirgin özelliği, somut gerçeklikten kurtulmak ve ilgisini şu anki ve gelecekteki somut olmayan olgulara yöneltmektir. Bu süreç, büyük ideallerin ve teorilerin filizlenmeye başladığı bir dönemi işaret ederken, aynı zamanda bireyin gerçeğe basitçe uyum sağlamaya çalıştığı bir zaman dilimidir. Ergenliğin bu duygusal ve sosyal itici gücü sıklıkla vurgulanmıştır (Piaget & Inhelder, 1969).

Piaget, çocukların gelişim aşamalarını sırayla yaşadığını söyler. Yani, bir aşama tamamlanmadan bir sonraki aşamaya geçilemez. Çocuklar, her gelişim aşamasını belirli bir yaşta ve belirli bir süre içinde tamamlasa da, bu süreç her çocukta farklı hızda gelişebilir. Bir çocuğun gelişimi, onun geçmişteki deneyimlerine bağlıdır, bu yüzden her çocuk aynı hızda gelişmez ve her çocuğun gelişim süreci farklıdır. Piaget, her çocuğun gelişiminin kendi benzersiz deneyimlerinin sonucu olduğunu belirtir ve bu yüzden her çocuk aynı gelişim yolunu izlemez (Piaget & Inhelder, 1969). Bu teoriye göre, bireyler duyu-motor, ön işlemler ve somut işlemler aşamalarını tamamladıktan sonra, yaklaşık 11-12 yaşlarında soyut düşünme (formel işlem) evresine geçerler. Ergenler, bu kurama göre gelişimin son aşaması olan soyut işlemler evresindedir. Bu aşama, çeşitli seçenekleri değerlendirme ve düşünme becerisinin geliştiği bir dönemdir (12 yaş ve sonrası). Bu aşamada, bireyler varsayımlar geliştirebilir, mantıklı çıkarımlar yapabilir ve hem somut hem de soyut olan karmaşık sorunları düzenli bir şekilde çözebilirler (Dinçel, 2006).

İleri çocukluk ve erken ergenlik dönemlerinde bilişsel becerilerin gelişmesiyle birlikte duygu düzenleme stratejileri de ilerleme kaydeder. Bireyler, çevrelerini etkileme yeteneğine sahip olmanın yanı sıra, duygusal halleri, ilişkilerdeki seçimleri ve duygu kontrolü stratejileriyle öz algılarını da pekiştirirler (Haşimoğlu ve Aslandoğan, 2018). Bilişsel kuram açısından bebeklik döneminden itibaren edinilen deneyimler, bireyin kendini ve çevresini algılama tarzını ve sosyal etkileşimlerini şekillendirir. Young,

Bowlby ve Beck'in teorilerinde vurguladıkları bilişsel yapıların, bireyin mevcut sorunlarını anlamak ve çözmek için çok erken dönemlerden itibaren oluşan bilişsel kalıpların önemini ortaya koymaktadır (Arı, 2021).

Bilişsel yaklaşıma göre, insanların hisleri ve tutumları, yaşadıkları olayları nasıl algıladıklarından etkilenmektedir. Bireylerin hissettiklerini belirleyen faktör, olayın kendisi değil, o olaya ilişkin zihinsel olarak oluşturdukları anlamlardır (Tekgül, 2015).

2.4.3. Psikososyal kuram:

Ergenlik, güçlü ve olumlu bir ego kimliğinin tam olarak şekillendiği dönemi temsil eder (Erikson, 1977). Ergenliğin başlamasıyla çocukluk dönemi sona erer. Gençlik dönemi başlar. Ancak ergenlik ve ergenlik yıllarında, daha önce güvenilen tüm benzerlikler ve süreklilikler, vücut gelişiminin erken çocukluk dönemine benzer bir hızda ilerlemesi ve cinsel olgunluğun eklenmesiyle büyük ölçüde sorgulanmaya başlanır (Erikson, 1977).

Bireyin toplumsal ilişkileri öğrenmeye başlaması öncelikle aile içinde gerçekleşir (Haşimoğlu ve Aslandoğan, 2018). Şiddet içeren eylemler daha sonra gözlem yoluyla öğrenilmektedir. Aile ortamı ve sosyal çevre, bireylerin bu tür davranışları kazanmasında büyük bir etkiye sahiptir. Kişiler, çevreleriyle aktif bir etkileşim içindedir. Ailede ya da çevrede şiddete şahit olan veya şiddete uğrayan kişiler, şiddeti meşrulaştırarak gelecekteki yaşamlarına taşırlar. Bu durum, şiddetin kuşaktan kuşağa aktarılmasına yol açar (Topaloğlu, 2021).

Psikososyal kuramın üzerinde durduğu kavramlardan biri kimliktir. Bu süreçte gençler, kim olduklarını ve gelecekte kim olacaklarını anlamaya çalışırlar. “Ben kimim?” sorusuna yanıt aradıkları için kimlik kargaşası yaşamaktadırlar (Mutallimova, 2014). Fizyolojik değişikliklerle karşılaşan ve karşılarında somut yetişkinlik görevleri bulunan büyüyen ve gelişen gençler, artık başkalarının kendilerini nasıl gördüğü ile kendi içsel hisleri arasındaki farkla, daha önce kazandıkları roller ile modern mesleki beklentiler arasındaki bağlantıyı nasıl kuracaklarını merak ederler (Erikson, 1977).

Türkiye’de aile yapısına bakıldığında, aile bağlarının güçlü olduğu ve ebeveynler, çocuklar, kardeşler hatta akrabalar arasındaki ilişkinin oldukça sağlam olduğu bilinmektedir. Ergenin psikososyal uyumunda, aile içindeki ilişkilerin kalitesinin, ergenin hayatındaki diğer önemli kişilerle olan ilişkilerinden daha fazla etkili olduğu ifade edilmektedir (Aktaş, 2017).

Her kişi biriciktir ve bu sebeple her genç, ergenlik sürecini aynı zaman diliminde veya aynı biçimde deneyimlemez. Ergenlik, kişilere göre farklılık gösterir; başlangıcında biyolojik yapısında, sonunda ise psikososyal durumunda değişiklikler görülür. Bu sebeple, ergenliğin hem başlangıcı hem de bitişi birer kişisel kriz anlamına gelmektedir (Karakaş, 2010).

2.4.4. Biyolojik kuram:

Ergenlik dönemi, bireyin bedensel, duygusal ve sosyal gelişiminde kayda değer dönüşümlerin görüldüğü bir geçiş aşamasıdır. Bu süreç, biyolojik ve duygusal değişimlerin başlamasıyla açığa çıkar ve bireyin cinsel ile biyolojik olgunluğa erişmesiyle devam eder (Ceylan, 2013). Ergenlik, bir yandan hızlı fiziksel büyüme ve cinsel olgunlaşma gibi biyolojik süreçleri içerirken, diğer yandan bilişsel gelişim ve kimlik oluşumu gibi psikolojik süreçlerle şekillenir. Bu yönüyle ergenlik, bireyin genç bir yetişkin olarak toplumsal rollere hazırlanmasını sağlayan kritik bir dönemdir (Elkin, 2016).

Bu dönemde biyolojik gelişim, hormonal ve fiziksel dönüşümlerle tetiklenir. Cinsiyete bağlı olarak gelişen değişiklikler, boy uzaması ve üreme yeteneklerinin kazanılması, bireyin cinsel olgunluğa eriştiğini gösterir (Kodak, 2020). Örneğin, kızlarda yumurta hücrelerinin, erkeklerde ise testislerin gelişmesiyle üreme organları döllenme ve yumurta üretme kapasitesine ulaşır. Bu, bireyin biyolojik olarak cinsel olgunluğu kazandığının göstergesidir (Aynal, 2017).

Biyolojik kuram, ergenlik dönemindeki sorunlu davranışları genetik faktörler ve hormonal değişimlerle açıklar. Ancak psikolojik yaklaşımlar, erken çocukluk deneyimlerinin ve ebeveyn tutumlarının bireyin kişiliği üzerindeki etkisine vurgu yapar (Kodak, 2020). Dolayısıyla ergenlik sürecindeki davranışlar, biyolojik ve psikolojik dinamiklerin etkileşimiyle şekillenir.

Biyolojik açıdan bakıldığında, cinselliğin temel işlevi üreme sürecini mümkün kılarak bireylerin soylarını devam ettirmesidir. Vücudun cinsel işlevleri, sinir sistemi, dolaşım sistemi ve hormonların karmaşık bir etkileşimiyle kontrol edilir. Genetik unsurlar, hormonal faktörler ve kas sistemleri bu sürecin işleyişinde kritik rol oynar (Bozer, 2009). Böylelikle ergenlik, bireyin hem bedensel hem de ruhsal açıdan olgunlaşarak yaşamın yeni bir evresine hazırlandığı, çok boyutlu bir dönüşüm süreci olarak öne çıkar.

2.5. Ergenlikte Gelişim

Ergenlik, genellikle fizyolojik gelişim ve hormonal değişikliklerle tanımlanır (Best & Ban, 2021). Ergenliğe geçiş ile birlikte ergen bireyde fiziksel ve hormonal gelişimlerin yanı sıra farklı alanlarda birçok değişim yaşanmaktadır.

2.5.1. Bedensel Gelişim

Ergenliğin en dikkat çekici belirtisi boyun hızla uzamasıdır. Kızlarda boyun en hızlı uzadığı dönem, regl öncesi süreçte gerçekleşir. Çoğunlukla 9.5 ile 14.5 yaş aralığında, ortalama 13 yaşlarında boyda hızlı bir büyüme görülür. Kızların boyu ergenlikteki büyüme atağında ortalama 5 ile 20 cm arasında büyür. Ağırlık artışı da boy uzamasıyla eş zamanlı bir gelişim izler ve ergenlikteki büyüme atağında kızların kilolarında 7-25 kg arasında bir artış gözlemlenir (Genç, 1989). Ergenlik, boy uzunluğundaki toplam

artışın %20'sinden fazlasına ve vücut ağırlığındaki %40-50 oranına kadar fiziksel gelişime katkı sağlar (Agarwal, Saxena, Bansal, & Agarwal, 2001).

Ergenlik sürecinde yaşanan bir dizi fiziksel değişimle, birey yetişkinlikteki beden yapısı, kiloları ve cinsel özelliklerini kazanır. Ancak bazı bireyler bu özelliklerinden hoşlanmayabilir. Bazı kızlar veya erkekler, boylarının kısalığı konusunda şikayet ederken, diğerleri kendilerini güzel veya çekici bulmayabilir. Bu dönemde her birey, "Ben sıradışı mıyım?" diye sorgular. Bu gelişimsel adım, bedenine ait özellikleri kabullenmek ve bunlardan memnun olmayı öğrenmektir (Dinçel, 2006).

Kızlar ergenlik dönemine daha erken adım atmakta ve gelişimsel özellikleri açısından erkek çocuklarına oranla daha ağır ve uzun boyludurlar. Ergenlik dönemine geçişle birlikte, kızlarda adet döngüsünün başlaması, göğüslerin büyümesi, kalça genişlemesi, boy ve kiloda artış ve vücutta kıllanma gibi fiziksel değişiklikler gözlemlenirken, erkeklerde ise bıyık ve sakalların çıkması, sesin kalınlaşması, kilo değişiklikleri ve vücudun çeşitli bölgelerinde kıllanma meydana gelir (Aybak, 2021).

İç organlarda büyüme meydana gelirken ergenliğin farklı aşamalarında değişiklikler gözlemlenebilmektedir. Orta ergenlik döneminin sonlarına doğru kızların boy uzaması gelişimlerini tamamlarken, geç olgunlaşanlar için son ergenlik döneminde bu süreç devam edebilir. Bu süreçte erkekler, boy ve ağırlık açısından kızlara yetişmekte ve onları geçerken vücuttaki dengesiz büyümenin düzeldiği ve yetişkin seviyesine ulaştığı ifade edilmektedir (Uçar, 2020).

Yıldız (2021)' ın yaptığı bir araştırmaya göre, ergenlik sürecindeki genç, fiziksel gelişimi ve kişisel değişimleri bakımından kendini daha donanımlı hissederek ailesine olan ihtiyacını sorgulayabilir ve kendi yaşamını kendi tercihleriyle sürdürme arzusu, ailesiyle olan çatışmalarını artırıcı bir etki yaratabileceği düşünülmektedir. Bu süreçte ergen, hem kendi gelişimindeki değişikliklerle başa çıkmaya çalışmakta hem de çevresinin beklentileriyle uyum sağlama çabası içindedir. Bu durum, bireyin hem içsel hem de dışsal çatışmalar yaşamasına neden olabilir.

Ergenlik dönemi, bireyin hızlı fiziksel, duygusal ve sosyal değişimlerle başa çıkmaya çalıştığı, bu nedenle zorluklarla karşılaşabildiği bir süreçtir. Dönüşümün temposuna uyum sağlamakta zorlanan gençlerde dengesizlik, kararsızlık, yoğun kaygı ve sosyal çevreden uzaklaşma eğilimi sıkça görülür. Bu dönemde bireyler, aileye karşı meydan okuyan bir tutum sergileyebilir (Kaleci, 2016). Fiziksel değişimlerin çevre tarafından yetişkinlik olarak algılanması, bireyin üzerine yeni sorumluluklar yüklenmesine neden olur. Değişen roller ve çevrenin artan beklentileri, bireyde stres yaratabilir. Ancak ailelerin bu geçiş döneminde bireyi desteklemesi ve yönlendirmesi, yaşanan stresi hafifletmede olumlu bir etki sağlar (Yıldız, 2021).

Fiziksel değişimlerin bir diğer dikkat çekici yanı, cinsiyetler arasındaki farklılıkları barındırmasıdır. Örneğin, erkeklerin kalp ve akciğerleri, kızlarınkilerden daha büyük bir yapıya sahiptir ve erkeklerde kalp atış hızı genellikle daha düşük seyreder. Ayrıca, erkeklerin kanı oksijen taşıma kapasitesi bakımından daha yüksektir. Bu fizyolojik avantajlar, erkeklerin güç, hız ve fiziksel dayanıklılık gerektiren alanlarda daha etkili performans göstermesine olanak tanır (Coşkunsever, 2022).

Bu süreçte cinsel hormonların kan dolaşımına yoğun şekilde salgılanması, ergenlikteki değişimlerin temelini oluşturur. Erkeklerde testosteron, kızlarda ise östrojen hormonları, beyindeki hipofiz bezinin aktif hale gelmesiyle birlikte artış gösterir ve bu hormonların yoğun üretimi başlar (Eftekin, 2015). Bu hormonal değişimlerle birlikte bireyde gizli dürtülerin yeniden harekete geçtiği görülür. Özellikle cinsel dürtülerin yol açtığı içsel çatışmalar, bu dönemde belirgin hale gelir. Cinsel içerikli rüyalar, güvensizlik duygusu ve toplum baskısı gibi faktörlerin etkisiyle birey, kendi kendini cinsel olarak tatmin etmeye yönelik davranışlar sergileyebilir (Dündar, 2019).

Ergenlik, bireyin yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal uyum çabalarını da kapsayan çok boyutlu bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu sürecin yönetimi, bireyin çevresel destek mekanizmalarıyla olan ilişkisine bağlı olarak kolaylaşabilir ya da zorlaşabilir.

2.5.2. Cinsel Gelişim

Ergenlik, cinselliğin şekillendiği hayatın kritik bir dönemidir (Russell, Van Campen, & Muraco, 2012). Ergenlik dönemi, üreme kapasitesinin kazanılmasıyla birlikte meydana gelen fiziksel değişikliklerle kendini gösterir. Bu süreçte, ergenin bedensel ve zihinsel yapısında hızlı bir gelişim yaşanır. Her iki cinsten cinsel olgunluğa ulaşır (Mutallimova, 2014). Moshman (2014) anatomi ve fizyoloji açısından, çocuklar üreme kapasitesine sahip olduklarında cinsel olarak olgunlaşmış kabul edildiğini ve bu durumun ergenliğe geçişin bir göstergesi olduğunu ifade etmiştir.

Ergenlik döneminde, bireyler yalnızca fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimlerden değil, aynı zamanda cinsel olgunlaşmayla ilgili dönüşümlerden de etkilenir (Marcell, Wibbelsman, & Seigel, 2011). Cinsellik, insanın çeşitli becerilere ve duygulara dayalı olarak öğrenilen bir davranışı olarak değerlendirilebilir (Koch, 2020). Ergenlik dönemindeki cinsel gelişim, genellikle okul ortamında belirgin hale gelir. Bu süreçte cinselliğin fark edilmesi, duygusal ilişkilerde kırılmalara, akran çatışmalarına, kıskançlık durumlarına, cinsel tacizlere, korunmasız cinsel birlikteliklere, cinsel yönelimle ilgili zorluklara ve ergen hamileliklerine yol açabilir. Bu tür durumlar hakkında yeterli bilgiye sahip olmayan ve öğrencilerini bu konularda destekleyemeyen okulların başarılı olması beklenemez (Gürbüz, 2018).

Ergenlik sürecinde erkeklerde ve kadınlarda genital bölge ve koltuk altlarında kıllanmalar meydana gelir. Erkeklerde genital organların büyümesi, sakal ve bıyık çıkması, vücut şeklinin erkek formunu alması gibi değişimler yaşanırken; kadınlarda göğüs gelişimi, adet döngüsünün başlaması, genital bölgenin yetişkin formuna ulaşması ve vücut şeklinin kadınsı bir hale gelmesi gözlenir. Bu dönemde ergenlerin cinsel ilişkiye olan ilgisi de hormonların etkisiyle artış gösterir (Kar, Choudhury & Singh, 2015).

Cinsellikle ilgilenme, ergenlikte oldukça yoğun bir şekilde yaşanabilir. Cinsel organlardaki büyüme ve değişimler, bu ilginin doğal bir kaynağıdır. Bu süreçte cinsellik, ergenin yaşamının bir parçası haline gelir. Cinsel hislerle birlikte gelen merak ve keşfetme isteği, ergenin cinsellik konusundaki sorgulamalarını artırır. Bu dönemde birey, kendi bedenini ve çevresindeki insanların bedenlerini daha iyi

anlamak için gayret gösterebilir. Cinsel içerikli materyallere ilgi duyma, bu dönemin tipik davranışları arasında sayılabilir (Çakmak, 2006).

Araştırmalara göre, ergenler cinsellik konusundaki düşüncelerini daha çok anneleriyle paylaşmayı tercih etmektedir. Babaların ise bu konuları ergen çocuklarıyla konuşmaya daha isteksiz olduğu gözlenmiştir. Ergenlerin çoğu, ebeveynleriyle cinsellik hakkında rahatça konuşamadıklarını belirtmektedir. Ancak, bu konuda ebeveynleriyle açık iletişim kurabilen kızların korunma yöntemlerini daha sık kullandıkları tespit edilmiştir. 18 yaşındaki kızlar üzerinde yapılan bir araştırmada, anneleriyle cinsellik konusunda rahatça konuşabilenlerin, kondom kullanımı ve güvenilirliği hakkında daha bilinçli oldukları görülmüştür (Kadak, 2022).

Freud, cinsel gelişim dönemini bireyin kendine ve bedensel değişimlerine odaklandığı bir fırtına olarak tanımlar. Bu süreçte ergenin bedeniyle ilgili hoşnutsuzluklar yaşaması, kilo ve sivilce gibi sorunları büyütmesi mümkündür. İlk romantik deneyimler genellikle bu dönemde yaşanır. Ayrıca ergen, gelecekteki hedeflerini belirleyip meslek seçimlerini de bu süreçte yapabilir (Yalkılıç, 2020).

Cinsel eğitimin bireylerin gelişimine katkı sağladığı birçok çalışmada ortaya konulmuştur. Bu eğitim, bireylerin hem kendi bedenlerini hem de karşı cinsin bedenini tanımlarına olanak tanır. Cinsel eğitim alan bireylerin özgüvenlerinin arttığı, doğru bilgiyi öğrenmeleri sayesinde yanlış bilgiyi reddettikleri, cinsel istismar gibi durumlara karşı kendilerini koruyabildikleri ve ilerleyen dönemlerde daha sağlıklı ilişkiler kurdukları tespit edilmiştir. Bu bağlamda cinsel eğitim, sağlıklı bir cinsel kimlik gelişimi için önemli bir araçtır (Yatmaz, 2022).

Ergenlik, çoğunlukla insan vücuduna ait bir biyolojik süreç olarak kabul edilse de, yapılan sistematik incelemeler, bu sürecin başlangıcının kültürel unsurlardan ciddi şekilde etkilendiğini göstermiştir (Chen & Farruggia, 2002). Ergenlikte cinsellik, biyolojik değişimlerle beraber sosyal ve kültürel etkenlerin de etkisiyle bireyin benlik algısına yeni bir boyut kazandırır. Bu dönemde cinselliğe yönelik tutumlar kültürel farklılıklar gösterebilir. Toplumun cinselliğe bakış açısı, bireyin bu süreci nasıl algılayacağını ve deneyimleyeceğini doğrudan etkiler. Cinselliğin doğal bir süreç mi yoksa utanılacak bir durum mu olarak algılanacağı, çevrenin ve toplumsal normların tutumlarına bağlıdır (Koç, 2010).

Ergenlik, bireylerin cinsel kimliklerini keşfettikleri ve cinsellikle ilgili toplumsal beklentilerle karşılaştıkları bir dönemdir. Bu süreçte toplumsal normlar büyük bir etki taşır. Ergenlik döneminde toplumsal cinsiyetin gösterimi, çocukluktan gelen niteliklerin yanı sıra fiziksel, bilişsel ve sosyal çevrenin genişlemesiyle şekillenir (Galambos, Berenbaum, & McHale, 2009). Geleneksel toplumsal cinsiyet anlayışları, erkeklerin bağımsız ve dominant, kadınların ise şefkatli ve itaatkar olmasını bekler. Bu tür beklentiler, ergenlerin kimlik oluşturma süreçlerinde ek baskılar yaratabilir (Ng, Lee, Yuen, & Chan, 2023).

2.5.3. Bilişsel Gelişim

Ergenlik, birden fazla gelişimsel sürecin paralel ancak zamansal olarak farklılaştığı karmaşık ve dinamik bir aşamadır. Bu süreçler, bedensel gelişim (ergenlik dönemi),

zihinsel ve duygusal olgunlaşma ile toplumsal ilerlemeyi kapsar (Rosen, 2004). Ergenlerin düşünme biçimi, çocuklarınkine kıyasla genellikle "soyut" düşünme olarak tanımlanır (Lehalle, 2020).

Bu dönemdeki en temel zihinsel değişiklikler, gençlerin soyut düşünme yetilerini geliştirmesi, hem olası hem de gerçek durumu göz önünde bulundurabilmesi, daha karmaşık ve ayrıntılı bilgi işleme tekniklerini kullanabilmesi, bir sorunu farklı yönleriyle aynı anda ele alabilmesi ve kendini ve karmaşık meseleleri değerlendirebilmesi becerilerinin artmasıyla ilgilidir (Lerner, Easterbrooks, & Mistry, 2003).

Bilişsel gelişim, birbirini takip eden dört evrede gerçekleşir: Duyusal ve motor becerilerin geliştiği ilk evre, çocukların dünya ile etkileşim kurduğu erken dönemdir. Ardından, simgesel düşünme ve dil gelişiminin ön plana çıktığı evre gelir. Sonraki dönemde ise, somut kavramları anlayabilen ve mantıklı düşünmeye başlayan çocuklar, soyut düşünmeye ve daha karmaşık problemlere çözüm üretmeye yönelirler. Soyut işlemler evresi, 12 yaş civarında başlayarak yetişkinliğe kadar sürer. Bu evre ergenlik dönemine denk geldiğinden, ergenlerde bilişsel gelişimin de bu süreçte ilerlediği gözlemlenir (Kekeç, 2019).

Ergenlik dönemi, bireyin soyut düşünme becerilerinin geliştiği ve bu becerilerin düşünce yapısını derinlemesine etkilediği bir süreçtir. Ergen, artık yalnızca mevcut gerçeklikleri değil, aynı zamanda olası durumları ve gelecekte karşılaşılabileceği senaryoları da düşünmeye başlar. Bu, sorunlara yönelik daha sistematik bir yaklaşımı beraberinde getirir. Gençler, olası nedenler üzerine hipotezler kurarak, bunları varsayımsal tümdengelim yoluyla test etmeyi öğrenirler. Bu süreç, yalnızca gözlemlenen gerçekliklerin değil, aynı zamanda olasılıkların da değerlendirilmesi gerektiğini gösterir (Ahioğlu Lindberg, 2011).

Bu tür bilişsel ilerlemeler, ergenlerin soyut kavramlarla daha fazla ilgilenmesini sağlar. Ölüm, adalet, sadakat ve aşk gibi derin temalar, onların dikkatini çekerken, aynı zamanda sorgulamalara ve belirsizliklere yol açar. Bu dönemde ideolojik ve politik görüşlerin şekillenmeye başlaması, bireyin hem kendi geleceği hem de dünya görüşü üzerinde etkili olur. Ergenlikteki bu düşünsel dönüşüm, bireyin sistematik çözüm üretme, tümevarım ve tümdengelim yöntemlerini kullanma becerisinin gelişimiyle desteklenir (Eftekin, 2015; Uçar, 2020).

Soyut düşünme yetisinin bu şekilde gelişmesi, ergenlerin sosyal ilişkilerinde de belirgin değişimlere neden olur. Aile kurallarını sorgulama ve bu kuralların arkasındaki mantığı anlamaya çalışma eğilimi, ebeveynlerle çatışmalara yol açabilir. Ancak bu durum, sadece aileyle sınırlı bir sorgulama sürecinden ibaret değildir. Ergenler, aynı zamanda kendilerini, arkadaşlarını ve dünyayı yeniden değerlendirirler. Bu süreç, onların dünyayı daha geniş bir bakış açısı ile bakmasına ve daha derin bağlar aramasına katkıda bulunur (Kekeç, 2019).

Ergenlik çağındaki bireylerin bilişsel gelişimi, yürütücü işlevlerle de doğrudan ilişkilidir. Öz disiplin, karmaşık düşünme ve sosyal ilişkilerdeki derinlik arayışı, bireyin zihinsel gelişimini destekleyen önemli unsurlar olarak öne çıkar. Piaget, bu

dönemde sosyal etkileşimlerin zihinsel gelişimde kritik bir rol oynadığını vurgulamıştır. Arkadaşlık ilişkileri ve bu ilişkilerde kurulan diyaloglar, bireyin düşünce yapısını şekillendirerek sosyal bağlamda daha güçlü bir zihinsel yönelim sağlar (Kodak, 2020).

Ergen bireylerin soyut düşünme becerisi, dil kullanımında da kendini gösterir. Deyimlerin ve atasözlerinin yüzeysel anlamlarının ötesine geçerek, derin anlamlarını fark edebilir ve bir metnin ana düşüncesini tespit etmekte zorlanmaz. Bu, onların olaylara farklı perspektiflerden bakabilme ve dolaylı ifadeleri anlayabilme yeteneğini geliştirir (Dinçel, 2006).

2.5.4. Ahlak Gelişimi

Ahlak, bireylerin toplumsal yaşamda değerler, normlar ve kurallar doğrultusunda hareket etmelerini yönlendiren bir yapı olarak tanımlanabilir. Bu sistem, belirli bir dönemde ve mekânda geçerli olan gelenekler ve göreneklerden beslenir. Piaget'e göre, bilişsel gelişim ile ahlak arasında sıkı bir bağ bulunmaktadır. Çocuk, büyüdükçe sosyal kuralların önemini anlamaya başlar ve bu kuralların bireyin ahlaki anlayışını şekillendirdiği görülür. Ahlak, bir kurallar sistemine dayanır ve bireyin bu kuralları kabul etmesiyle şekillenir (Koç, 2010).

Ahlak gelişimine yönelik bilimsel yaklaşımlar ilk olarak Sigmund Freud ve Jean Piaget tarafından ele alınmış, ardından davranışçı psikologlar da bu konuya katkıda bulunmuştur. Farklı kuşaklar arasındaki ilişkiler, ahlak gelişimine dair görüşlerin şekillenmesinde önemli bir rol oynamıştır (Gürses ve Kılavuz, 2016). Piaget'in ahlak gelişimi üzerindeki çalışmaları, özellikle yaş ve gelişim evreleriyle bağlantılıdır. Ergenlik dönemine denk gelen otonom evre, bireyin ahlaki yargılarında bir olgunlaşma gösterdiği aşamadır. Ergenler, davranışların sonuçlarını değerlendirirken artık niyetleri de göz önünde bulundurur. Bu süreç, bireyin ebeveynlerinin tutumlarından da etkilenir ve ahlaki kavramların hem birey hem de ebeveynler üzerindeki karşılıklı etkisini ortaya koyar (Aybak, 2021).

Bu doğrultuda, Kohlberg'in ahlaki gelişim teorisi, bireylerin etik prensipleri öğrenme sürecinde belirli aşamalardan geçtiğini ve bu aşamaların sırasıyla tamamlandığını ifade eder. Kohlberg, ahlaki gelişimin, bireyin davranışlarını iyi ya da kötü olarak değerlendirme süreci olduğunu belirtir. Ancak bu değerlendirme, bireyler ve toplumlar arasında değişiklik gösterebilir. Ahlaki gelişim süreci, bireyin kimlik edinimi ve kişisel ahlaki statüsünü oluşturmalarının bir parçasıdır (Akçınar ve ark., 2018; Dinçel, 2006).

Ahlak gelişimini açıklayan temel teorilerden biri olan Psikanalitik teori, bireyin bilinçaltındaki süreçlere odaklanırken, toplumsal öğrenme teorisi, bireyin çevresinden öğrendiği davranışları temel alır. Yapısal gelişim yaklaşımı ise bireyin bilişsel gelişimine dayalı olarak ahlak anlayışını açıklamaktadır. Bu teoriler, bireyin sosyal etkileşimlerle ve çevresel faktörlerle ahlak kavramını nasıl şekillendirdiğini farklı perspektiflerden ele alır (Dinçel, 2006).

Erikson'a göre, ergenlik dönemi bireyin hem duygularında hem de düşüncelerinde ani değişimlerin yaşandığı bir süreçtir. Ergen, toplumdan kabul görmek ve onaylanmak

isteğiyle çevresinde kendisine örnek alabileceği kişileri gözlemlemeye başlar. Bu dönemde bireyin sosyal gruplara katılımı, kimlik arayışını ve ahlaki gelişimini destekler. Çevredeki olumlu rol modeller, bu dönemin daha akıcı bir şekilde sürmesini sağlar (Kodak, 2020).

Ahlak gelişimi, bireyin toplumsal çevresinden yoğun bir şekilde etkilenir. Anne-babanın eğitim seviyesi, bireyin eğitimi, ebeveynlerin olumlu ve etik tutumları gibi faktörler, ahlak gelişiminin temel unsurları arasında yer alır. Eğitim kurumları da ahlaki değerlerin bireye aktarılmasında kritik bir rol oynar (Efek ve ark., 2018; Akçınar ve ark., 2018).

2.5.5. Sosyal Gelişim

Ergenlik dönemi, bireyin kimliğini ve toplumsal benliğini şekillendirdiği önemli bir dönemdir. Bu süreçte, sosyal gelişim, kişinin grup içindeki zorunluluklar ve baskılar karşısında uyum sağlama, toplulukla uyumlu ilişkiler kurma ve benzer şekilde davranma becerisini kazandığı bir süreç olarak tanımlanır (Koç, 2010). Sosyal çevreyle olan etkileşimler, ergenin benlik algısının olgunlaşmasında önemli bir rol oynar (Choudhury, Blakemore, & Charman, 2006). Ergenlik dönemindeki fiziksel ve sosyal ilerlemeler, bireylerin gelişimini farklı şekillerde etkiler; özellikle erkekler ve kadınlar arasında bu süreç, bireysel farklılıklar gösterir ve bu durum, gençlerin sosyal ilişkilerini önemli ölçüde etkileyebilir. Bu dönemdeki hızlı değişimler, doğru yönlendirmelerle gelecekteki kuşakların sağlıklı gelişimi için önemli fırsatlar sunabilir (Patton ve ark., 2018).

Ergenlikte vücut değişimleri ve hormonal düzeyler de sosyal uyum üzerinde etkili faktörlerdendir. Örneğin, yüksek testosteron seviyelerine sahip bireylerin, özellikle fazla vücut kütlesine sahip olduklarında, daha dominant olmaları beklenebilir (Tremblay, 1998). Ailenin çocuk üzerindeki etkisi de oldukça büyüktür; çünkü aile içindeki ilişkiler, çocuğun toplumsal yaşama ve diğer insanlara yaklaşım biçimini belirler (Kalyencioğlu ve Kutlu, 2010). Aile içi etkileşimler, ergenin sosyal uyum sürecine büyük katkı sağlar, ancak uyumsuz çözüm yolları kullanıldığında uyum problemleri de ortaya çıkabilir.

Ergenin sosyal gelişiminin temelinde yer alan gelişimsel görevler, ergenin olgunlaşmasında önemli bir rol oynar (Dinçel, 2006). Bu dönemde ergen, bedenindeki değişimlere uyum sağlarken, çevresine ve kendine yabancılaşma hissi yaşayabilir. Farklı yaş gruplarındaki bireyler, fiziksel ve duygusal anlamda farklılıklar gösterebilir, bu da suçluluk, utanma ve yalnızlık gibi duyguları tetikleyebilir. Gençler, özgürlük arayışında ailelerinden uzaklaşırken yalnızlık ve güvensizlik duyguları yaşayabilirler (Kodak, 2020).

Ergenlikteki sosyal gelişim süreci, dış görünüme ve toplumsal kabulün sağlanmasına büyük bir dikkat gösterir. Yaşıtlarının bakış açılarıyla değerlendirilen ergen, dış görünüşü ve davranışları ile kabul görmemesi durumunda özsaygı sorunları yaşayabilir. Ayrıca, yakın ilişkilerdeki bağımsızlık kaybı riski de gençler için endişe verici bir durumdur (Şahin ve Özçelik, 2016). Gençlerin sosyal olgunlaşması, olumlu ve gerçekçi bir benlik algısının oluşturulması için gereklidir (Parlaz ve ark., 2012).

Ergen, toplumsal itibar ve statü kazanma isteğiyle sosyal uyum sağlamaya çalışır. Bu süreç, ergenin toplumsal gelişiminin ve uyumunun temelini oluşturur (Eftekin, 2015). Ancak, günümüzde teknoloji, gençlerin sosyal gelişimini olumsuz etkileyebilecek bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Dijital platformlar, yüz yüze iletişim becerilerinin gelişmesini engelleyebilir ve gençler, çevrim içi ilişkilerde aktif olsalar da gerçek hayatta bu ilişkileri sürdüremeyebilirler (Aybak, 2021).

2.6.6. Kişilik Gelişimi

Bireyin karakter yapısının temelleri, çocukluk döneminin ilk yıllarında şekillenir, altı yaşlarında genel yapıları belirginleşir, ancak son şekli ergenlik döneminin sonlarına doğru oluşur. Kişilik özellikleri uzun bir süreçte şekillendiği için kolayca değişmez. Kişilik, bireyin çevresiyle sürekli etkileşim ve uyum süreci sonucunda gelişir (Dinçel, 2006). Ergen, bu dönemde kendine ait bir kimlik oluşturma sürecinin en yoğun halini yaşar. "Kimim? Hangi değerlere sahibim? Gelecekte ne yapmalıyım? Hangi yolda ilerleyeceğim? Hayatımı nasıl şekillendireceğim?" gibi sorulara yanıt bulmaya çalışır. Ergen, nasıl bir birey olacağı üzerine düşünmekte ve geleceğe dair hayaller tasarlamaktadır (Eftekin, 2015).

Kaleci' ye (2016) göre, ergenlik döneminde çözülmesi gereken en önemli mesele kimlik sorunudur. Bu süreçte genç, yetişkin dünyasına hangi kişilik ve kimlikle adım atacağını belirlemeye çalışmaktadır. Ancak bu sürecin başarıyla tamamlanması, düşünüldüğünden daha karmaşıktır. Çünkü ergenler çeşitli kimlikler arasında kalmakta ve bu kimlikler arasında hangisinin kendileri için daha uygun olduğuna karar vermekte zorlanmaktadırlar. Kimlik problemlerinin çözümü kolay olmadığından, gençler kimlik kazanma süreçlerini kolaylaştıran ve onlara hazır bir kimlik sunan toplumsal hareketlere katılmakta, fazla sorgulama gerektirmeyen ideolojilere yönelmektedirler.

Çocuk büyüdükçe, okul ve akran gruplarının etkisi giderek artmasına rağmen, kişinin kişilik oluşumu üzerinde, ebeveynlerin tutumları hala belirleyici bir etkiye sahiptir. Çocuk, aile dışındaki çevreden edindiği deneyimleri, genellikle anne ve babasının bakış açısıyla değerlendirir ve bu süzgeçten geçirir. Bu nedenle, ergenlik dönemindeki kişisel ve sosyal uyumun temelinde, anne-baba ile çocuk arasındaki ilişkilerin kalitesi yatar. Anne-baba tutumları, çocuğun kendine güven geliştirmesinde, sosyal ilişkiler kurmasında ve duygusal dengeyi sağlamasında belirleyici bir faktördür. Bu ilişkilerin sağlıklı bir temelde sürdürülmesi, çocuğun dış dünyadan gelen etkilerle başa çıkabilmesine ve bu etkileri anlamlandırmasına yardımcı olur. Aynı zamanda, bu dönemde anne-baba tarafından sunulan destek ve rehberlik, çocuğun karşılaştığı zorlukları aşmasında kritik bir rol oynar ve onun topluma uyumlu, dengeli bir birey olarak gelişmesini destekler (Eryüksel ve Akün, 2003).

Ergenlik, özellikle geç ergenlik dönemi, kimlik oluşumunun kritik olduğu bir dönemde yer alır. Bu dönemde, bireylerin fiziksel gelişimleri, bilişsel yetenekleri ve toplumsal beklentiler, gençlerin çocukluk dönemindeki kimliklerini yeniden değerlendirmelerine ve birleştirerek sağlıklı bir yetişkinlik yolunda ilerlemelerine olanak tanır (Marcia, 1980). Dinçel (2006) tarafından yapılan bir araştırmada kimlik gelişimini etkileyen birçok faktör bulunmasına rağmen, literatürde yapılan çalışmaların büyük bir kısmında

cinsiyet değişkeni ön plana çıktığı görülmüştür. Ancak, bu konuda elde edilen sonuçların farklılık gösterdiği gözlemlenmiştir. Bazı araştırmalar, bireyin kız ya da erkek olmasının kimlik gelişimi üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını ileri sürerken, diğer bazı çalışmalar ise cinsiyet farklılığının kimlik yapılanmasında önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Yapılan çalışmada ise kimlik oluşumu ile cinsiyet faktörü arasında önemli bir bağ olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum, kimlik yapılanmasının sadece cinsiyetle sınırlı kalmayıp, birçok başka faktörün de devreye girdiğini göstermektedir. Örneğin, bireyin ailesel bağları, sosyal çevresi, kültürel etkiler ve kişisel deneyimleri, kimlik gelişimini şekillendiren diğer önemli unsurlar olarak öne çıkmaktadır. Bu nedenle cinsiyetin kimlik üzerinde etkili olup olmadığı tartışılırken, bu süreci etkileyen diğer dinamiklerin de göz önünde bulundurulması gerektiği düşünülmektedir.

Freud'a göre kişilik, id, ego ve süper ego olmak üzere üç temel yapıya ayrılır. İd, haz ilkesine dayanarak, yalnızca libido enerjisini boşaltmak için yollar arar ve ihtiyaçlarını refleksif olarak karşılamaya çalışır. Ego ise, idin isteklerini dış dünyadaki gerçekliklere uygun şekilde yerine getirmeye çalışır ve bu nedenle gerçeklik ilkesinin temsilcisidir. Süper ego ise düşünce, değerler ve ahlak kurallarını temsil eder, bu yüzden ahlaki değerlere daha fazla odaklanır. İdin ilkel arzuları bazen süper egonun ahlaki talepleriyle çatışabilir, ancak dengeli bir kişilikte ego, id ve süper egoyu kontrol ederek dengeyi sağlar (Koç, 2010). Doğuştan sahip olunan bazı özellikler, çevreden gelen uyarıların etkileşimi sonucunda bireye özgü bir kişilik geliştirmektedir. Gelişim teorisyenlerinin çoğu, kişiliğin yaşamın erken dönemlerinde oluştuğunu öne sürmüştür. Psikolojisi sağlam bireyler, temel ihtiyaçlarını karşılarken toplumsal çatışma yaşamayan kişilerdir (Kodak, 2020).

Kişilik gelişimi hakkında vurgulanması gereken önemli noktalardan biri, çocukluk döneminin bu süreçte büyük bir rol oynadığıdır. Özellikle ebeveyn tutumları, çocukluk evresinde kişiliğin şekillenmesinde önemli derecede etkileyici olmaktadır. Tutum kavramı, Bireylerin belirli bir kişi, grup, nesne ya da olaya karşı olumlu ya da olumsuz düşünceler, duygular ya da davranışlar geliştirmelerine yol açan kalıcı bir değerlendirme eğilimi olarak tanımlanır (Acar, 2017).

Ergenliğin son dönemlerine kadar devam eden kişilik oluşumu, Bireyin hisleri, düşünceleri ve davranışları arasında uyum ve bütünlük sağlayan bir yapıya ulaşmasıyla sonlanmış sayılır. Bu yapı, daha az çatışma barındıran ve dengeli olarak düşünülen önemli bir hal alır; zamanla değişiklikler geçirse de, ana özelliklerini önemle koruma eğilimindedir (Özdemir ve ark., 2012). Eğer bir çocuğun hayatının ilk yılları bu denli önemliyse, ebeveynler ve çevresindeki tüm dünya, ilk beş yılın kişilik gelişimindeki etkisini göz önünde bulundurarak, çocuğun karakterine ahlaki değerlerin yerleşmesinde ve vicdan duygusunun geliştirilmesinde üzerine düşen sorumluluğu yerine getirmesi oldukça büyük bir önem taşır (Gündoğdu, 2016).

2.6. Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık terimi, Latince 'resiliens' kökünden türemiş olup, bir malzemenin elastikiyetini ve başlangıç durumuna hızlıca geri dönebilme yeteneğini ifade eder (Gizir, 2007). Psikolojik sağlamlık, geniş kapsamlı ve derin bir kavramdır. Bu kavram, bireyin olumsuz düşünceleri aşarak yerine olumlu adaptasyon süreçlerini yerleştirme yeteneği anlamına da gelmektedir (Yılmaz ve Sipahioğlu, 2012).

Mayor-Silva (2024)'nın zorlu koşullarla başa çıkma becerisi ve bireysel, sosyal ve çevresel unsurların bir araya geldiği sürekli bir süreç olarak tanımladığı bu kavram, kişilerin çeşitli yaşam zorluklarına karşı gösterdikleri direnci ve uyum yeteneklerini de kapsar. Psikolojik sağlamlık, yalnızca stresle başa çıkabilme becerisiyle sınırlı olmayıp, aynı zamanda bu durumlarla baş etme sürecinde bireylerin kendilerini nasıl toparladıklarını ve gelişimlerini sürdürdüklerini de içerir. Bireylerin bu süreçlerde ne kadar esnek oldukları ve olumsuzlukları nasıl fırsata dönüştürdükleri, psikolojik sağlamlıklarının temel göstergeleridir. Bu bağlamda, psikolojik sağlamlık hem kişisel hem de sosyal yaşantıdaki çeşitli stres etkenlerine karşı bir tampon görevi görür ve kişinin hayat standartlarını artıran önemli bir özelliktir.

Taş, Karataş, Ataş ve Şanlı (2023) tarafından yapılan bir çalışmaya göre, ergenlik döneminin başlarında, gençler karşılaştıkları stresli durumlarla nasıl başa çıkacakları konusunda net bir fikir sahibi olmayabilirler. Ancak zamanla, farklı deneyimler ve yaşadıkları olaylar sayesinde, baş etme yöntemlerini öğrenir ve geliştirmeye başlarlar. Ayrıca, çocuklar doğumlarından itibaren, özellikle ilkokul yıllarına kadar çevrelerinden gözlemleyerek problemlere çözüm yolları ararlar. Çocukluk dönemi sona ererken ve ergenlik dönemiyle birlikte ise, duygusal başa çıkma mekanizmaları ve duyguları yönetme yetenekleri daha fazla şekillenir.

Raine vd. (2023) yaptıkları bir çalışmada gelişimsel sistemler bakış açısı, dayanıklılık ve başa çıkma süreçlerinin birbirine bağlı olduğundan ve son yıllarda, bu kavramlar genetik ve biyolojik düzeylerden toplumsal ve küresel düzeylere kadar geniş bir çerçevede ele alındıklarından söz etmektedirler. Cojocar vd. (2024) ise dayanıklılık, biyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel faktörlerin karmaşık bir etkileşimiyle şekillendiğini ve bu faktörlerin birbirini etkileyerek dayanıklılığı belirlediğinden bahsetmekte ve özellikle gen-çevre etkileşiminin, bireylerin çevresel stres faktörlerine nasıl tepki verdiğini ve bu yanıtların dayanıklılığı nasıl etkilediğini anlamada kritik bir rol oynadığını ifade etmektedirler.

Yılmaz ve Sipahioğlu (2012) yaptıkları bir araştırmada Stewart ve arkadaşlarının 1997 yılında yaptıkları bir çalışmayı ele alarak psikolojik sağlamlık kavramını farklı tanımlar ışığında incelemiş ve bu tanımlar arasındaki ortak noktaları şöyle özetlemişlerdir: Psikolojik sağlamlık, stresle başa çıkma becerisi ile maruz kalınan baskı arasındaki dengeye dayanır. Birden fazla stres kaynağından gelen riskler ile bu risklerin olumsuz etkilerini azaltan koruyucu faktörler, bu süreci etkiler. Yaşamın farklı dönemlerinde ve özellikle önemli geçişlerde bireyin karşılaştığı zorlukları başarıyla aşması, psikolojik dayanıklılığını pekiştirerek gelişimine katkı sağlar.

Bu unsurlar, psikolojik sağlamliğın, bireyin hayatı boyunca karşılaştığı zorluklar karşısında nasıl bir direnç göstereceğini ve bu zorluklardan nasıl güçlenerek çıkacağını belirlediğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, psikolojik sağlamlık, bireyin yaşamının farklı aşamalarında esneklik ve adaptasyon yeteneğini geliştirerek, daha sağlıklı ve dengeli bir hayat sürmesine katkıda bulunabilir.

Psikolojik sağlamlık, iki ana boyutu kapsayan bir kavramdır. Başka bir deyişle, psikolojik dayanıklılık, bireyin zorluklar veya tehlikelerle karşılaştığında bu engelleri aşmasını ve başarılı bir şekilde bunları geride bırakmasını ifade eder. Bu süreç boyunca, bireylerin mevcut olumsuz şartlara rağmen yaşamlarının çeşitli yönlerinde uyum sağladığı ve başarı gösterdiği gözlemlenebilir. (Gizir, 2007).

2.6.1. Psikolojik Sağlamlık Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler

Psikolojik sağlamlık, risk ve koruyucu unsurların etkileşimiyle şekillenen bir yapıdır (Yıldırım ve ark., 2015). Risk faktörleri, bir bireyin belirli bir fiziksel veya ruhsal hastalığa yakalanma olasılığını artıran durumlar ya da davranışlar olarak tanımlanmaktadır (şahin, 2014). Koruyucu faktör ise, zorlayıcı yaşam durumlarının neden olduğu risk etmenlerinin olumsuz etkilerini hafifletme anlamına gelmektedir (Kararımak, 2006).

Risk faktörleri: Bir grup bireyin veya içinde bulundukları durumun gelecekteki olumsuz sonuçlarını belirleyen niteliklerdir. Stresli yaşam olayları, yani stres kaynakları, bu risk unsurlarının bir türü olarak değerlendirilmektedir. Bu unsurlar, bireylerin deneyimlerinde olumsuz sonuçların ortaya çıkma ihtimalini artıran bireysel ve çevresel faktörlerdir (Arslan, 2015). Gerçekleştirilen incelemelerde risk, bireysel, ailevi ve çevresel olmak üzere üç ana kategoride incelenmektedir (Özsoy ve Çelikkaleli, 2021). Bireysel risk unsurları: Kişinin endişeli bir karaktere sahip olması, düşük zeka kapasitesi, engellenmeye karşı düşük tolerans, aşırı hareketlilik, zayıf sağlık durumu gibi faktörler olarak sıralanabilir (Bulut, 2016). Ailesel risk unsurları: Anne ve babaların sağlık sorunları ile aile içindeki çatışmalar, psikolojik veya kronik hastalıklara sahip bir ebeveynin bulunması, düşük eğitim seviyesi, boşanma ya da ölüm sebebiyle anne-baba kaybı, sosyo-ekonomik durum, kalıtsal hastalıklar, ana babaların sert veya tutarlı olmayan tutumları, evlat edinme, aile içinde şiddet, istismar ve ihmâl deneyimleri ailevi risk unsurlarını oluşturmaktadır (Aydın, 2018). Çevresel risk unsurları: Sosyal çevresel faktörler, düşük ekonomik seviyeleri, göç olguları, işsizlik ve şiddet gibi toplumsal durumları kapsamaktadır (Bindal, 2018).

Koruyucu faktörler: Koruyucu faktörler terimi, muhtemel risklerin etkilerini en aza indiren, bu risklerin ortadan kaldırılmasına katkıda bulunan ve bireylerin gelişimini teşvik eden unsurları içermektedir (Mert, 2023). Yavuz'a (2023) göre güçlü psikolojik direnç gösteren çocuklar, ailelerinden ve çevrelerinden olumlu geri bildirimler alarak gelişen özgüven, iyimserlik, sosyal yetkinlik, bağımsızlıkla birleşmiş sosyal ilişkiler ve yardım etmeye yönelik aktif katılım gibi özellikler sergilerler. Ayrıca, çocuğun zekâ seviyesi, başa çıkma stratejileri, kişilik yapısı, sağlık durumu, cinsiyet faktörü ve içsel motivasyonu da psikolojik dayanıklılık için önemli koruyucu unsurlar arasında yer alır.

Turgut (2015), Larsen'in çalışmasına atıfta bulunarak psikolojik dayanıklılığı güçlendiren koruyucu unsurlar, üç ana kategoride incelenmektedir. Bu unsurlar; bireysel unsurlar, aile unsurları ve çevresel unsurlardır. Bulut (2016), psikolojik dayanıklılığın güçlenmesi adına özellikle çevresel etkenlere dikkat çekmiştir. Ayrıca, aile desteği ve olumlu ebeveyn tutumlarının psikolojik dayanıklılığın gelişiminde büyük rol oynadığını belirtmiştir. Ailesel faktörler: Aile içindeki ilişkilerin sağlıklı bir biçimde sürdürülmesi, bağ kurma, birlik hissi, aidiyet algısının güçlenmesi ve aile içindeki sorumlulukların yerine getirilmesi olarak ifade edilmektedir (Uçar, 2020). Bireysel faktörler: Zeka seviyesinin yüksek olması, algılanan akademik yeterlilikte olumlu bir izlenim yaratması, benlik saygısının güçlü olması, iyimser düşüncelere sahip olma ve gelecekle ilgili planlar yapabilme yeteneği, gelişmiş mizah anlayışına sahip olma, kendi yaşamı üzerinde kontrol hissi duyma, empati kurma yeteneği, sorumluluk bilinci gösterme ve yardımseverlik, etkili bir şekilde sorunları çözme kapasitesi gibi nitelikler taşımaktır (Aydın, 2018). Çevresel faktörler: sağlıklı sosyal bağlar geliştirme ve kaliteli bir eğitim edinme şeklinde tanımlanabilir. Bu bileşenler, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını geliştirmede önemli bir etkiye sahiptir (Özsoy ve Çelikkaleli, 2021).

2.6.2. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin özellikleri:

Bu bireyler, hayatın içinde karşılaştıkları zorlu ve travmatik olaylar karşısında uyum sağlama ve bu süreçten güçlenerek çıkma kapasitesine sahiptir. Psikolojik sağlamlık, yalnızca stresli durumlara direnç göstermekle sınırlı değildir; aynı zamanda bireyin bu deneyimlerden öğrenerek işlevselliğini sürdürmesi ve yaşamının farklı alanlarında başarı gösterebilmesi anlamına gelir. Bu süreçte bireyin, risk ya da tehdit oluşturan durumlarla yüzleşmesi ve bu durumlara sağlıklı uyum sağlayabilmesi psikolojik sağlamlığın gelişimi açısından önemlidir. Bunun yanı sıra, psikolojik sağlamlığı destekleyen bazı kişilik özellikleri de koruyucu bir rol üstlenir (Öz & Bahadır Yılmaz).

Zorlayıcı yaşam olayları karşısında bireyin geliştirdiği “anlam arayışı”, psikolojik sağlamlık açısından belirleyici bir faktördür. Kaos, umutsuzluk, stres ya da endişe gibi duygulara rağmen bireyin yaşamı hâlâ anlamlı ve değerli olarak görmesi, sağlamlık kapasitesinin önemli bir göstergesidir. Psikolojik sağlamlık, bireyin sosyal çevresiyle olan ilişkilerinde denge kurmasına, içsel istikrarını korumasına ve işlevselliğini sürdürmesine olanak tanır. Bu kavram hem psikolojik hem de davranışsal öğeleri içinde barındırır. Psikolojik bileşenler bireyin duygusal sağlığını korumasına katkı sağlarken, davranışsal bileşenler bireyin işlevsel davranışlarını ve hedeflerine odaklanabilme kapasitesini destekler (Şencan & Yılmaz Bingöl).

Stres yaratan önemli yaşam olaylarıyla karşılaşıldığında, psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler duygusal ya da fiziksel çöküntü yaşamadan süreci yönetebilir. Bu bireylerde sıkça gözlemlenen nitelikler arasında sosyal yeterlilik, güçlü iletişim kurma ve problem çözme becerileri, hedefe yönelik davranış geliştirme ve olumlu bir gelecek beklentisi yer alır. Ayrıca bu bireyler, yüksek benlik saygısı, uyum sağlayıcı kişilik yapısı, anlamlı ilişkiler kurabilme yetisi, empati geliştirme, inançlı olma ve mizah duygusuna sahip olma gibi özellikler de sergilerler (Aydın & Egemberdiyeva).

2.6.3. Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık

Ergenlerin yaşadığı problem davranışlar, uzun bir süredir incelenmektedir ve bu davranışların nedenleri konusunda çeşitli görüşler mevcuttur. Bazı teoriler, problem davranışların sadece tek bir faktör, örneğin ebeveyn tutumu veya arkadaş çevresi, tarafından tetiklenebileceğini öne sürerken, diğer yaklaşımlar daha geniş bir perspektif benimseyerek ebeveyn, okul, arkadaş çevresi gibi birçok farklı alanın etkileşimini dikkate almaktadır. Bu kapsamlı yaklaşımlar, problem davranışların oluşumunu anlamak için çoklu etkenlerin nasıl bir araya geldiğini ve birbirlerini nasıl etkilediğini açıklamaya çalışır (Siyez ve Aysan, 2007).

Tükenmez Koyun (2021), bir araştırmasında bireyin psikolojik dayanıklılığı ne kadar güçlüyse, psikolojik anlamda o kadar tatmin olduğunu dile getirmiştir. Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek çocukların, başarı ve yetenek sınavlarında diğer çocuklara nazaran daha iyi performans sergilediğini bu çocukların bilişsel yaklaşımları, düşünce biçimleri ve aceleci davranmadan dikkatli adımlar atmaları, stresle başa çıkma becerileri ve travmatik durumları aşma kapasiteleri öne çıktığını ifade etmiştir.

Ergenlik, hızla gelişen fiziksel, zihinsel ve sosyal değişimlerin etkisiyle şekillenen bir dönemi ifade eder. Bu süreç, gençleri ruhsal sağlık sorunlarına karşı daha savunmasız kılar (Cooper et al., 2021). Hayatta karşılaşılabilecek olumsuz tecrübeler ve zorlu yaşam koşulları, bireyin psikolojik olarak dengeli bir hayat sürdürmesi açısından risk unsurları olarak görülmektedir (Hafizoğlu, 2023). Psikolojik sağlamlık, ancak birey bir risk veya zorlukla karşı karşıya kaldığında değerlendirilebilen bir kavramdır. Riskin olmadığı, rutin ve sorunsuz bir yaşam sürdüren çocuklar için "yetkin", "uyumlu" ya da sadece "normal" terimleri kullanılabilir. Ancak, bu bireyler için psikolojik sağlamlıktan söz edilemez; zira bu kavram, kişinin zorlu yaşam koşullarıyla başa çıkma yetisini vurgulamaktadır. Psikolojik sağlamlık, kriz durumlarında ortaya çıkan ve bireyin bu süreçlerdeki dayanıklılığını gösteren bir olgudur (Gizir, 2007).

Siyez (2007) aile içindeki çatışmaların artan seviyesi ile ergenlerdeki problemleri davranışlar arasında belirgin bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışma, çatışmaların yoğunluğunun artmasıyla birlikte, ergenlerde sigara, alkol ve uyuşturucu kullanımı, anti-sosyal davranışlar ve erken yaşta cinsel ilişkiye girme oranlarında bir yükselme görüldüğünü göstermektedir. Diğer bir çalışmada ise elde edilen bulgular, risk faktörleri ile problem davranışlar arasında pozitif bir ilişki olduğunu, buna karşın koruyucu faktörlerle bu davranışlar arasında negatif bir ilişki olduğunu ve bu ilişkinin düşük ile orta düzeyde olduğunu ortaya koymuştur.

Dursun ve Özkan (2019) yaptıkları bir çalışmada, ergenlik sürecinde bireylerin intihar düşüncelerine kapılma, suç işleme, şiddete yönelme, akran gruplarına katılma, madde bağımlılığı geliştirme, sigara ve alkol tüketme, korunmasız cinsel ilişkiye girme ve yüksek kaygı seviyeleri sergileme riskinin arttığını ifade etmişlerdir. Bu durumda ergenin karşılaştığı zorluklardan en az hasarla çıkması, hızlı bir şekilde içinde bulunduğu olumsuz durumdan çabucak sıyrılmasını, daha önceki sağlıklı ruh haline dönebilmesini ifade eden psikolojik sağlamlık düşüncesi karşımıza çıkmaktadır. Ergenlerin stresle başa çıkma kapasitelerinin ve duygusal dayanıklılıklarının, yani psikolojik sağlamlıklarının ne kadar önemli olduğu çalışmalar neticesinde ortadadır.

Ergenlik sürecinde birey, büyüme ve gelişim aşamalarında yeni tecrübeler ve kazanımlar elde ederken, aynı zamanda kişisel, zihinsel, sosyal ve eğitimsel uyumunu etkileyebilecek çeşitli risk unsurları veya olumsuz deneyimlerle de karşılaşabilmektedir. Ergenin bu zorluklar karşısında pes etmeden, sürece uygun bir şekilde gelişmeye devam etmesi, literatürde psikolojik dayanıklılık terimiyle açıklanmaktadır. Bundan hareketle, ergenlik döneminde ergenlerin psikolojik dayanıklılığını ve bu durumla ilişkili etmenleri anlamının, sürecin sağlıklı bir şekilde atlatılmasına katkı sağlayabileceği öngörülebilir (Dursun ve Özkan, 2019).

Turgut (2015), Masten ve Coatsworth'ün çalışmalarına atıfta bulunarak, çocuk ve ergenlerin “psikolojik olarak dayanıklı” kabul edilebilmeleri için iki temel kriterin olması gerektiğini ifade etmiştir. Bu kriterlerden ilki, bireyin karşı karşıya olduğu belirgin bir riskin varlığıdır; ikincisi ise bu riske karşı adaptasyon gösterme ya da olağanüstü bir gelişim sergilemedir. Netice itibarıyla Turgut'un (2015) aktardığı gibi, çocuk ve ergenlerin 'psikolojik olarak dayanıklı' kabul edilebilmesi, hem karşılaştıkları riskin varlığına hem de bu riske karşı verdikleri adaptif tepkilere bağlıdır. Masten ve Coatsworth'ün belirttiği üzere, bu yalnızca zorlayıcı durumlarla başa çıkabilme becerilerini değil, aynı zamanda bu süreçte gösterdikleri gelişim düzeyini de kapsar.

Genel olarak, anne ve babanın olamaması, maddi yetersizlikler, ihmal, ebeveynlerdeki psikolojik sorunlar, genetik hastalıklar, cinsel istismar, boşanma, doğal afetler ve terör gibi olaylar risk faktörleri arasında yer almaktadır. Ayrıca aile içi şiddet, uzun süreli bozulma ve sosyal izolasyon gibi durumlar da ergenlerin karşı karşıya kalabileceği diğer risk unsurları olarak kabul edilmektedir. (Temel, 2017). Bireylerin psikolojik sağlamlıklarını geliştirmelerine yardımcı olan temel koruyucu faktörler arasında bireysel özellikler, aile yapısı ve toplumsal ilişkiler önemli bir yer tutmaktadır (Bulut, 2016).

Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan çocuklar, kişilik özellikleri bakımından, kolayca uyum sağlama, üzüntü sonrası hızla kendine gelme, olumlu düşünme yeteneği, yüksek özsaygı seviyesi ve engeller karşısında dayanıklılık gibi niteliklere sahiptir (Turgut, 2015).

2.6.4. Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıkları İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Werner'in 1955 yılında Hawaii'nin Kauai adasında yaptığı boylamsal araştırma, 698 çocuğu incelemiş ve yaklaşık 40 yıl boyunca yüksek riskli çevrelerde büyümenin etkilerini gözlemlemiştir. Araştırma grubunu oluşturan çocukların çoğunluğu yoksulluk içinde büyümüş ve ailelerinde şiddet, alkolizm, boşanma gibi olumsuzluklar bulunmaktaydı. Elde edilen bulgular, bu çocukların akranlarına oranla daha özgür, anlayışlı, yetenekli ve meraklı olduklarını göstermektedir, ayrıca daha iyi ilişkiler kurduklarını ve gelişmiş sorun çözme becerilerine sahip olduklarını göstermiştir. Bu bulgular, psikolojik sağlamlığın kişisel gelişime önemli katkılar sunduğunu vurgulamaktadır (Yılmaz ve Sipahioğlu, 2012).

Türkiye'de psikolojik dayanıklılık konusunu ilk inceleyen Gizir olmuştur. Gizir, maddi durumu yetersiz çocuklar üzerinde psikolojik dayanıklılığın akademik başarıya etkisini araştırmış ve akademik dayanıklılık seviyesini etkileyen koruyucu etkenleri

değerlendirmiştir. Sonuç olarak, akademik dayanıklılığı olumlu şekilde destekleyen bireysel, çevresel ve koruyucu unsurları açıklamıştır (Tükenmez Koyun, 2021).

Gizir (2004) Ankara iline bağlı üç merkez ilçedeki altı ilkokulda öğrenim gören 872 sekizinci sınıf öğrencisi ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, evdeki yüksek beklentiler ile okul ve arkadaş ilişkilerindeki ilgi, dezavantajlı öğrencilerin akademik dayanıklılığını etkileyen en önemli dışsal koruyucu unsurlar olarak tespit edilmiştir.

2008 yılında ülkemizde yapılan bir çalışmanın hedefi, üniversiteye hazırlanan ergen bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, cinsiyet, sınavın kaçınıcı kez girildiği, problem çözme becerileri ve yaşam doyumu gibi faktörlerle nasıl farklılık gösterdiğini incelemektir. Aynı zamanda, bu ergenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile başa çıkma becerileri ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkiyi de araştırmıştır. Araştırma sonuçları, üniversite sınavına hazırlanan gençlerin psikolojik dayanıklılıklarının; cinsiyet, sınavın tekrarı, problem çözme becerileri ve yaşam doyumu açısından anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur. Çalışmanın bulgularına göre, kız öğrencilerin erkeklere kıyasla psikolojik dayanıklılık seviyelerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Çataloğlu, 2011).

Eminağaoğlu (2006), İzmir'deki 12-16 yaş arası 27 sokak çocuğu ve kontrol grubundaki 27 çalışkan çocukla yaptığı araştırmada, eğitim düzeyi yüksek sokak çocuklarının başa çıkma becerileri, içsel kaynakları, insanlara olan ilgileri ve görsel-uzamsal yeteneklerinin daha gelişmiş olduğunu bulmuştur. Ancak, bu çocukların karamsarlık, stres ve sosyal ilişkilerde narsistik eğilimler daha fazla görülmüştür. Ayrıca, evde fiziksel istismar yaşayan sokak çocuklarının başa çıkma yeteneklerinin daha iyi olduğu, içsel kaynaklarının ve hayal güçlerinin daha zengin olduğu ancak gerçeklik algılarının bozulmuş ve geleneksel değerlere uzaklaşmalarının belirgin olduğu saptanmıştır.

Yılmaz ve Sipahioğlu (2012) çalışmasından elde edilen bulgulara göre, Sheppard ve Kashani (1991) araştırması, psikolojik sağlamlık, bağlanma, meydan okuma ve kaygının fizyolojik ve psikolojik etkileri arasındaki ilişkileri incelemiştir. 14-16 yaş arasındaki 150 katılımcıdan elde edilen sonuçlar, düşük stres seviyelerine sahip erkeklerin, yüksek ilişkisel güven ve kontrol duygularının, daha az fiziksel ve psikolojik belirtiler göstermelerine yol açtığı ortaya konmuştur. Ancak, yüksek stres altındaki erkeklerde bağlanma ve denetim düzeyleri düşük olduğunda, daha fazla fizyolojik ve psikolojik problem yaşandığı gözlemlenmiştir. Bu bulgular, psikolojik sağlamlığın stresle başa çıkma ve iyilik hali üzerinde belirleyici bir rol oynadığı gözlemlenmiştir.

2007 yılında gerçekleştirilen bir araştırmada, başa çıkma stratejileri, psikolojik dayanıklılık, iyimserlik ve cinsiyetin, üniversitenin ilk yılına adım atan öğrencilerin uyum düzeyleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmaya Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde İngilizce Hazırlık sınıfında eğitim gören 420 öğrenci (173 kadın, 247 erkek) katılmıştır. Araştırma bulguları, başa çıkma stratejileri, psikolojik dayanıklılık ve iyimserlik gibi faktörlerin, üniversiteye uyum açısından önemli bir belirleyici olduğunu ortaya koymuştur. Psikolojik dayanıklılık, iyimserlik, kaderci tutumlar ve

kendini suçlayıcı başa çıkma yöntemlerini benimseyen öğrencilerin uyum seviyelerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Çalışma, kız öğrencilerde psikolojik dayanıklılığın, iyimserliğin, sosyal destek arayışının ve çaresizlik/kendini suçlama stratejilerinin; erkeklerde ise psikolojik dayanıklılık, problem çözme becerileri, sosyal destek arayışı ve kadercilik/kendini suçlama stratejilerinin uyum üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermiştir (Çataloğlu, 2011).

Liselerde eğitim görmekte olan 1022 öğrenciyle gerçekleştirilen bir çalışmada, kızların psikolojik dayanıklılık seviyelerinin erkeklere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu; önemli yaşam olaylarıyla karşılaşan ergenlerin, bu tür olayları deneyimlemeyen akranlarına göre psikolojik dayanıklılık seviyelerinin anlamlı derecede düşük olduğu; ayrıca ergenlerin psikolojik dayanıklılık seviyelerinin anne ve babalarının eğitim seviyelerine göre kayda değer bir fark göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (Turgut, 2015).

Sipahioğlu (2008), Aksaray'da 499 öğrenciyle yaptığı çalışmada, çeşitli risk gruplarında yer alan ergenlerin psikolojik dayanıklılık seviyelerini araştırmıştır. Araştırma, tek ebeveynle yaşayan ergenlerde, aileleriyle yaşayanlara kıyasla, ev içindeki koruyucu faktörlerin (ilgi, beklentiler, etkinliklere katılım) daha belirgin olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, ailesiyle yaşayan ergenlerin problem çözme yetenekleri, hedefleri ve eğitimsel beklentileri daha gelişmiştir. Yoksulluk içindeki ergenlerde, kızların empati, hedefler ve eğitimsel beklentiler gibi koruyucu faktörlere dair düzeyleri erkeklerden daha yüksekken, erkekler problem çözme becerileri konusunda daha iyi algılara sahiptir. Tek ebeveynle yaşayan ergenlerde ise kızların arkadaş ve ev içindeki ilgiye dair algıları erkeklerden daha belirgindir. Ayrıca, okul türü açısından, Fen ve Anadolu Öğretmen Lisesi öğrencilerinde okul içindeki ilişkiler ve problem çözme becerileri daha gelişmişken, Anadolu Lisesi öğrencilerinde bu faktörler daha az belirgindir.

Yalım (2007) tarafından yapılan bir araştırmada, baş etme şekilleri, psikolojik dayanıklılık, iyimserlik ve cinsiyet ile üniversite hazırlık sınıfındaki öğrencilerin uyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın katılımcıları, bir üniversitenin İngilizce hazırlık sınıfından 420 öğrenci (173 kız, 247 erkek) olmuştur. Bulgular, psikolojik dayanıklılık, iyimserlik, kadercilik ve kendini suçlayan başa çıkma yöntemlerine sahip öğrencilerin üniversiteye uyumlarının da yüksek olduğunu göstermektedir. Bununla beraber, kız ve erkek öğrenciler üzerinde yapılan çoklu regresyon analizi, üniversiteye uyum üzerinde etkili olan faktörlerin kızlar için psikolojik dayanıklılık, iyimserlik, sosyal destek arama ve çaresizlik/kendini suçlama yöntemleri; erkekler için ise psikolojik dayanıklılık, problem çözme yetenekleri, sosyal destek arayışı ve kadercilik/kendini suçlama başa çıkma stratejileri olduğunu göstermiştir.

Üniversite sınavına hazırlanan 495 kız ve erkek ergenle yapılan bir araştırmada, sınavda başarısızlık yaşayan kız ve erkekler arasında kızlar lehine bir fark olduğu ortaya konmuştur. Bulgulara göre, kız ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin erkek ergenlerden daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik dayanıklılıkları, sınavlara kaçınıcı kez girdiklerine

göre farklılıklar göstermekte ve yaşam doyumlarına bağlı olarak da değişiklikler gözlemlenmiştir (Oktan, 2008).

Geleceğe yönelik kaygılar ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracı rolünü incelemek amacıyla yapılan bir çalışmaya 278 kız (%68.5) ve 178 erkek (%31.5) lise öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçları, yaşam doyumunun geleceğe yönelik kaygı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide kısmi bir aracı rol üstlendiğini göstermiştir. Ayrıca, yaşam doyumunun cinsiyetle ilişkili olarak erkekler lehine anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Ancak, geleceğe yönelik kaygı ve psikolojik dayanıklılık değişkenlerinde cinsiyet bazında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir (Dursun ve Özkan, 2019).

Yoksulluk riski altındaki ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerine Psikolojik Sağlamlık Programı'nın etkisini değerlendirmeyi amaçlayan bir çalışmaya, 2016-2017 eğitim öğretim yılında Mersin'in Toroslar ilçesindeki Hasan Akel Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören 52 gönüllü öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçları, Psikolojik Sağlamlık Programı'nın yoksulluk riski altındaki ergenlerin psikolojik dayanıklılık seviyelerini artırmada etkili bir yöntem olduğunu ve bu etkinin uzun süreli devam ettiğini göstermiştir. Bu bulguların ayrıca ebeveyn görüşleriyle de desteklendiği belirtilmiştir (Akar, 2018).

Madde kullanan ve kullanmayan ergenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile aile işlevleri arasındaki farkları inceleyen bir araştırma, İzmir'in Bornova ilçesinde yer alan 25 lisedeki 9. sınıf düzeyinde öğrenim gören 6322 ergenin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularına göre, aile işlevlerinin bazı alt boyutlarının cinsiyet, gelir düzeyi ve ailede madde kullanım durumuna göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Erkek öğrencilerin kızlara kıyasla (roller, iletişim, problem çözme, davranış kontrolü, ilgi gösterme ve genel işlevler), orta ve yüksek gelir grubundakilerin düşük gelir grubundakilere kıyasla (problem çözme işlevi) ve ailesinde madde kullanımı olanların ailelerinde madde kullanımı olmayanlara göre (roller işlevi) daha olumlu bir algıya sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Çataloğlu, 2011).

2.7. Ergenlik Dönemi Aile İlişkileri

Bir çocuğun sağlam bir ruhsal yapı ve karakter kazanmasında en önemli unsur, ailesinin gösterdiği sevgi ve ilgidir (Dervişoğlu, 2018). Aile ortamında sağlanacak olan duygusal destek, çocuğun sağlıklı bir gelişim süreci yaşamasına katkıda bulunur ve gelecekteki ilişkilerini şekillendirir.

Ergenlik, fiziksel ve psikolojik gelişimin hızlandığı, çocukluktan yetişkinliğe geçişin yaşandığı bir dönemi ifade eder (Koivusilta, Acacio-Claro, Mattila & Rimpelä, 2024). Bu dönemde ergenler, yaşadıkları hızlı değişimlerden dolayı zaman zaman uyum sorunlarıyla karşılaşabilirler. Orta ergenlik döneminde, bireylerin yaşitlarına daha çok yöneldiği ve aile bağlarından uzaklaşma eğilimi gösterdiği anlaşılmıştır (Chemnad vd., 2024). Ergenliğin temel özellikleri arasında;at duygusal dalgalanmalar, kolayca kurulan ve bozulan ilişkiler, dış etkenlere karşı hassasiyet, kişisel sınırları zorlamaya yönelik eğilimler, topluluk içinde öne çıkma ve dikkat çekme isteği, rol sahibi olma

arayışları sayılabilir. Ergenlik sürecinin olumlu ya da olumsuz bir şekilde geçirilmesinde en belirleyici unsurlardan biri, ebeveynlerle kurulan ilişkilerdir (Mevsim, 2024). Birçok araştırmacı, aile içi iletişim sorunlarının çocuklarda psikolojik sıkıntılarla ilişkili olduğunu belirtmiştir (Romero-Abrio, Musitu-Ochoa, Sánchez-Sosa & Callejas-Jerónimo, 2024).

Aile, ergenin duygusal dengesini korumasına, özgüven kazanmasına ve toplumsal normlara uyum sağlayarak dengeli bir birey olmasına yardımcı olur. Ayrıca ergenin bu süreçte karşılaşılabileceği zorlukları aşmasında aile desteği, güvenli bir ortam sunarak kritik bir rol oynar. Ebeveynlerin, ergenin bağımsızlık çabalarını desteklerken, aynı zamanda rehberlik ve güven sunmaları, bu dönemin sağlıklı atlatılmasına katkıda bulunur (Kalyencioğlu ve Kutlu, 2010).

Aile içinde sevgi dolu ilişkiler, etkili iletişim, istikrar, ebeveynlerin yüksek beklentileri, olumlu disiplin yaklaşımları, denetim, anlamlı bir yaşam sürdürmeye yönelik destek ve fırsatlar sunulması, çocuğun psikolojik dayanıklılığını artırabilmektedir (Turgut, 2015).

Son birkaç yılda yapılan araştırmalar, ergenlik döneminin özellikle aile ilişkileri bağlamında ele alınmasının önemini vurgulamaktadır. Bu çalışmalar, ergenlerin duygusal ve psikososyal gelişiminde aile dinamiklerinin kritik bir rol oynadığını göstermektedir. Aile içindeki etkileşimler, ergenlerin kimlik gelişiminden, bağımsızlık arayışına kadar pek çok alanda belirleyici olabilmektedir. Özellikle ebeveyn-ergen ilişkisi, ergenin bu zorlu süreci nasıl geçireceği üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Aile desteği, ergenin kendine güven kazanmasında ve toplumsal becerilerini geliştirmesinde kilit bir unsur olarak görülmektedir. Bu nedenle, ergenlik döneminin sağlıklı bir şekilde atlatılabilmesi için aile ile olan ilişkinin güçlendirilmesi ve bu ilişkinin olumlu yönde sürdürülmesi büyük önem taşır (Eryüksel ve Akün, 2003)

Ergen-anne-baba etkileşimleri, ergenlerin psikososyal gelişimlerini teşvik eden koruyucu bir unsur olarak kabul edilmektedir (Mevsim, 2024). Yılmaz (2001) yaptığı bir araştırmada ergenler ve ebeveynler arasındaki tartışmaların, çatışmaların artması sonucunda ergen bireylerin sosyal ve bilişsel yeterliliklerinin zayıfladığını saptamıştır. Bu durum aynı zamanda ergenlerin problem çözme becerilerinde, iletişim yeteneklerinde ve toplumsal uyumlarında gerilemelere yol açabilir. Ayrıca, çatışma yoğunluğunun artması, ergenlerin duygusal gelişimlerini de olumsuz etkileyerek, özsaygılarını ve kendilik algılarını zayıflatabilir. Bu nedenle, ebeveyn-ergen ilişkisindeki sağlıklı iletişim ve çatışma yönetimi, ergen bireylerin sosyal ve bilişsel gelişimlerinde hayati bir önem taşımaktadır.

Ergen bireylerin anne ve babaları ile olan bağları, ergen bireyin hayatındaki en temel ve kıymetli bağlardan biri olarak görülmekle birlikte bu bağ ergenlik döneminde yaşanan gelişimsel değişiklikler ve karşılaşılan güçlükleri aşmada etkili olup hem birey hem de toplum açısından derin bir anlam taşımaktadır (Mevsim, 2024).

Yıldız ve Kutlu (2015) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, yüksek depresyon, kaygı ve stres seviyelerine sahip ergenlerin, aileye, arkadaşlara ve okula bağlılık düzeyleri arasında olumsuz ve belirgin bir bağ saptanmıştır. Bununla beraber, bu

ergenlerin aileye, arkadaşlara ve okula olan bağılılık düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur. Anne-babanın ve arkadaşların ergenle kurduğu ilişkiler, ergenin benlik değerinin gelişiminde kritik bir rol oynar. Özellikle, ana-baba desteği, ergenlerin kendilerini anlamlı ve değerli görmeleri için kritik bir unsurdur. Aile üyelerinin ve sosyal çevrenin sağladığı destek ve onay, ergenlerin kendilik algısını güçlendirir ve özsaygılarını artırır. Bu destek, ergenlerin kendilerini güvenli ve kabul görmüş hissetmelerine yardımcı olur, bu da onların genel ruhsal sağlığını ve sosyal becerilerini olumlu yönde etkiler. Ayrıca, olumlu ve destekleyici sosyal ilişkiler, ergenlerin stresle başa çıkma yeteneklerini geliştirir ve yaşamlarına anlam katar. Bu bağlamda, aile ve arkadaş çevresinin sağladığı olumlu geri bildirimler ve destek, ergenlerin sağlıklı bir benlik gelişimi için hayati öneme sahiptir (Erbil ve ark. 2006).

Çocuklar ve ergenler, şiddet gibi olumsuz koşullardan ve olayların zararlarından korunmak amacıyla koruyucu nitelikler geliştirmeleri gerekebilir. Bu bağlamda, aile desteği, bu koruyucu niteliklerin oluşumunda kritik bir rol oynayabilir (Yıldız ve Kutlu, 2015). Mevsim (2024) gerçekleştirilen bir araştırmada, çocukların ebeveynleriyle olan okul bağılıklarının, riskli sağlık davranışlarına karşı koruyucu bir rol üstlendiği ve ergenlik döneminde ruh sağlığını destekleyen çalışmalarda ana odak noktası olmaları gerektiği sonucuna varılmıştır. Bu sonuç, ebeveyn ve okul bağılıklarının önemini ortaya koymakta ve bu unsurların koruyucu ruh sağlığı stratejilerinde dikkate alınması gerektiğini göstermektedir.

Ön ergenlik döneminde başlayan bağımsızlık isteği, aile içindeki ilişkilerin yeniden yapılandırılmasında kilit bir görev üstlenir; çünkü ergenin bu özgürlük arayışıyla birlikte ailenin alıştığı dengeler değişmeye başlar. Bağımsızlaşma sürecine giren ergen açısından, bu sürecin ebeveynler tarafından nasıl yönetildiği büyük bir öneme sahiptir (Sönmez, 2011). Her ne kadar ergenlerin arkadaşlarıyla olan ilişkileri ön plana çıksa da ebeveynler ergen çocuklarının davranışları ve kararları üzerinde hala önemli ölçüde etkiye ve söz hakkına sahiptirler (Sönmez, 2011). Ergenlik dönemini başarılı bir şekilde geçiren gençleri, sıkıntılar yaşayan akranlarından ayıran en önemli etken, ergenlerin hem aileleriyle hem de arkadaşlarıyla kurdukları ilişkilerin kalitesi olarak değerlendirilmektedir (Mevsim, 2024).

Ergen ve anne-baba arasındaki ilişkisi, ebeveynlik ya da ebeveyn tutumları ile karıştırılabilir. Ana-baba tutumları, çocuklarla etkileşimde bulunduklarında sergiledikleri somut ve amaç odaklı eylemlerdir. Ergen ve anne-baba ilişkisi ise ebeveyn davranışlarından daha geniş bir tanımdır ve iki taraflı bir iletişim sürecini kapsar (Aktaş, 2017). Karakaş'ın (2010) gerçekleştirdiği bir çalışmada, ebeveyn-ergen ilişkisinin temel olarak ebeveyn yaklaşımlarına bağlı olduğunu ve çocuklar arasındaki uyum problemlerine neden olan birçok durumun, ilk ebeveyn-çocuk ilişkilerinin yetersiz ve uygun olmayan şekillerde kurulmasından kaynaklandığı vurgulanmıştır.

Ergenlik döneminde kimlik arayışı ve bağımsızlık çabası, aileyi ergenin geride bırakmak istediği çocukluk dönemiyle özdeşleştirir. Aileden gelen ilk sınırlamalar ise, ergenin özgürleşme isteğiyle çeliştiği için çatışmanın temel kaynağı haline gelir (Karakaş, 2010). Aktaş'ın (2017) gerçekleştirdiği bir araştırmada, depresyon yaşayan ergenlerin aileleriyle daha sık anlaşmazlık yaşadıkları ve kendilerini haksızlığa

uğramış hissettikleri, ayrıca yaşamlarının ebeveynlerinin kısıtlamaları nedeniyle bozulacağına dair inançlarının daha güçlü olduğu gözlemlenmiştir. Akün'ün (2013) gerçekleştirdiği bir incelemede, ergenlik dönemindeki depresyon ile ailevi ilişkiler arasındaki ilişki ele alınmıştır. Bu araştırmalarda, depresyon belirtileri gösteren ergenlerin ailelerinde daha düşük düzeyde yakınlık, güven ve bağlılık hissettikleri tespit edilmiştir.

Ergenlik dönemine giren genç, toplum içinde kendisine düşen rol ve statü hakkında net bir anlayışa sahip değildir; bu belirsizlik, gencin mutsuz olmasına yol açmaktadır. Gencin, davranışlarına yön verecek değerleri benimsemesi ve toplumsal sorumluluklarını öğrenmesi için desteğe gereksinimi vardır. Bu gereksinimi sağlayan ve gencin yaşamında önemli bir rol oynayan sosyal yapı ise ailedir (Karakaş, 2010).

Aile içerisindeki yakınlık ve güç dinamikleri ile ailenin esnekliği, ergenlik döneminde ortaya çıkan psikolojik problemlerle olan ilişkisi açısından sıkça araştırılan bir konudur. Psikiyatrik sorunlar yaşayan ve yaşamayan ergenlerin aile bağlarını karşılaştıran incelemelerde, sorun yaşayan ergenlerin ailelerinde genellikle düşük seviyede bir yakınlık bulunduğu gözlemlenmiştir (Akün, 2013).

2.8. McMaster Aile İşlevselliği Modeli

Aile, bireyin gelişim sürecinde önemli bir sosyal yapı olarak kabul edilmektedir. Bu yapının ne derece işlevsel olduğu, bireyin ruhsal sağlığı üzerinde belirleyici rol oynayabilir. Aile işlevselliğini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş kuramsal modellerden biri de McMaster Aile İşlevleri Modeli'dir. Bu model, aile sistemini çok boyutlu şekilde ele alarak, ilişkisel yapının güçlü ve zayıf yönlerini belirlemeye yardımcı olur (Epstein ve ark., 1983).

McMaster Aile İşlevselliği Modeli, aile terapisi alanındaki önemli bir yaklaşım olarak, 1950'lerin ortalarında McGill Üniversitesi'nde başlayan ve yıllar içinde evrilen bir araştırma sürecinin sonucudur. Nathan Epstein'in öncülüğünde, klinik olmayan ailelerle yapılan çalışmalar ve aile terapisi sürecinin etkililiği üzerine yapılan araştırmalarla temellendirilmiş olan bu model, zaman içinde McMaster Üniversitesi'nde geliştirilmiş ve son olarak Brown Üniversitesi'nde tamamlanmıştır (Ryan, Epstein, Keitner, Miller, & Bishop, 2005).

Model, aile içi işleyişi yedi temel alanda incelemektedir: problem çözme, iletişim, roller, duygusal tepki verebilme, duygusal katılım, davranış kontrolü ve genel işlevsellik. Bu alanlar hem bireysel hem de ailesel düzeydeki etkileşimleri anlamlandırmayı amaçlar. Bu boyutlardan birinde veya birden fazla boyutta yaşanan sorunlar, işlevsel olmayan bir ilişki örüntüsüne işaret etmektedir (Karataş, 2020). Modelde, herhangi bir işlevsel boyuta diğerlerinden daha fazla ağırlık verilmemektedir. Ailenin çok yönlü ve karmaşık yapısının sağlıklı bir biçimde değerlendirilebilmesi için tüm boyutların birlikte ele alınması gerektiği vurgulanmaktadır. Bu kapsamda, model aile işlevlerinin birbirinden bağımsız değil, karşılıklı etkileşim içinde değerlendirilmesi gerektiği anlayışına dayanmaktadır (Özabacı ve Körük, 2021).

Problem çözme, ailenin karşılaştığı sorunlara nasıl yaklaştığını ve bu sorunları çözmedeki yeterliliğini ifade eder. Etkili problem çözme, kriz durumlarında aile içi dengeyi korumada önemlidir.

İletişim, McMaster Modeli'nde iletişim, iki temel boyutta ele alınmaktadır: doğrudanlık ve açıklık. Doğrudanlık, iletinin hedef kişiye yöneltilip yöneltilmediğini ifade ederken; açıklık, mesajın dolaylı anlatımlardan arındırılarak açık ve anlaşılır biçimde sunulmasını ifade etmektedir (Köşker, 2021).

Roller, McMaster Aile İşlevleri Modeli, ailenin kaynaklarını kullanma, bakım ve destek sağlama, kişisel gelişimi destekleme ve aile içi yönetim becerileri geliştirme üzerine odaklanmaktadır (Karakoyun, 2011).

Duygusal tepki verebilme, bireylerin yaşanan olaylara duygusal olarak uygun yanıt verebilme kapasitesidir. Aile üyeleri arasında empati kurulabilmesi bu başlıkta değerlendirilir. Bu çerçevede, aile bireylerinin yalnızca yatıştırıcı duygularını ifade ederek, acil duygusal durumları paylaşmamaları, ailenin duygusal tepki verebilme işlevinin etkin olmadığını gösterir (Görgülü, 2019).

Duygusal katılım, bireylerin birbirlerinin duygularına ne ölçüde ilgi gösterdiğiyle ilgilidir. Ne aşırı mesafe ne de aşırı iç içe olması sağlıklı kabul edilmemektedir.

Davranış kontrolü, ailenin kurallar ve sınırlar aracılığıyla bireysel davranışları nasıl düzenlediğini gösterir. Esneklik ve yapılandırılmış olması bu alandaki temel unsurlardandır. Davranış kontrolü aile içindeki fiziksel ve psikolojik risklerin veya aile üyelerinin sosyal denetim ihtiyacı duyduğu anların yönetilmesinde önemli bir işlevi yerine getirir. Bu bağlamda, aile üyelerinin aşırı katı veya tamamen düzensiz tepkiler yerine, esnek ve duruma uygun tutumlar sergileyerek dengeli bir yaklaşım benimsemeleri, sağlıklı bir aile işleyişi ile ilişkilendirilmektedir (Deniz ve Polat, 2024).

Genel işlevsellik ise tüm bu alanların bütüncül bir değerlendirmesini sunar. Aile yapısının genel sağlığına dair ipuçları verir.

Bu modelle birlikte geliştirilen McMaster Aile Değerlendirme Aracı, aile işlevlerini ölçmek amacıyla kullanılan yapılandırılmış bir öz-bildirim ölçeğidir (Byles ve ark., 1988). Hem bilimsel çalışmalarda hem de danışmanlık süreçlerinde sıklıkla tercih edilmektedir.

McMaster Aile İşlevleri Modeli, sistem kuramına dayanarak ailenin bir bütün olarak değerlendirilmesi gerektiğini savunur. Her bireyin davranışı, sistemin işleyişini etkilerken aynı zamanda bu işleyiştten etkilenir. Bu yönüyle model hem kuramsal analizlerde hem de uygulamalı alanlarda ailenin dinamik yapısını anlamaya katkı sağlar (Epstein ve ark., 1983).

3. BÖLÜM: YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve verilerin analizi hakkında bilgiler sunulmaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, ilişki tarama modeli (correlational design) kullanılarak yürütülmüştür. İlişki tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik bir araştırma tasarımıdır. Araştırmanın temel amacı, ergenlerin psikolojik sağlamlıkları ile aile içindeki ilişkiler arasındaki ilişkiyi belirlemektir.

İlişki tarama modeli, doğrudan deneysel manipülasyon yapılmadan, var olan durumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesini sağlar. Bu model, ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile aile içindeki etkileşim biçimlerinin nasıl birbirini etkileyebileceğini anlamayı amaçlar. Araştırma, ergenlerin psikolojik sağlamlıkları ve aile ilişkileri arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü belirlemeyi hedeflemektedir.

Araştırma, betimsel (descriptive) ve analitik olmak üzere iki yönlü bir yaklaşımla ele alınmıştır. Betimsel özellik, ergenlerin psikolojik sağlamlık seviyelerini ve aile içi ilişkilerin durumunu tanımlamayı amaçlarken; analitik yaklaşım, bu iki değişken arasındaki ilişkiyi istatistiksel olarak incelemeyi hedefler.

Bu araştırma, ergenlerin psikolojik sağlamlıkları ile aile içindeki ilişkilerinin çeşitli boyutları arasındaki nedensel olmayan ilişkileri incelemeyi amaçlar. Yani, aile ilişkilerinin ergenlerin psikolojik sağlamlık seviyeleri üzerinde ne gibi etkiler oluşturduğuna dair genel bir bakış açısı sunmak hedeflenmiştir.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Bu araştırmanın evrenini, Türkiye'deki 11 ile 18 yaş arasındaki ergenler oluşturmaktadır. Ergenlik dönemi, psikolojik sağlamlık ve aile içi ilişkilerin gelişiminde kritik bir rol oynadığı bir dönemdir. Bu nedenle, ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile aile ilişkilerinin birbirini nasıl etkilediğini incelemek amacıyla bu yaş grubu seçilmiştir.

Araştırmanın örnekleme, 11 ile 18 yaş arasındaki toplam 361 ergeni kapsamaktadır. Örnekleme yer alan katılımcılar, farklı yaş gruplarından ve cinsiyetlerden oluşmaktadır. Örnekleme katılımcılar aşağıdaki şekilde dağılmaktadır:

- Toplam Katılımcı Sayısı: 361
 - Erkek: 207 (%57,3)
 - Kız: 155 (%42,7)

Yaş dağılımı ise şu şekildedir:

- 17-18 yaş arası: %80,1 (289 katılımcı)

- 14-16 yaş arası: %18 (65 katılımcı)
- 11-13 yaş arası: %1,9 (7 katılımcı)

Eğitim düzeyine göre dağılım ise şu şekildedir:

- Ortaokul: 43 (%11,9)
- Lise: 275 (%76,2)
- Üniversite: 43 (%11,9)

Bu örneklem, amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Katılımcılar, araştırmanın amacına uygun olarak yaş grubu ve cinsiyet gibi belirli kriterlere göre seçilmiştir. Katılımcılara, gönüllülük esasına dayalı olarak gerekli bilgilendirme yapılmış ve onam alınmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplamak amacıyla kişisel bilgi formu, psikolojik sağlamlık tutum ve beceri ölçeği (PSTBÖ) ve aile değerlendirme ölçeği (ADÖ) kullanılmıştır.

3.3.1. Aile Değerlendirme Ölçeği

Aile Değerlendirme Ölçeği: McMaster Aile İşlevselliği Modeline göre aileleri analiz etmek amacıyla yapılmış bir ölçektir (Epstein ve ark., 1983). Aile işlevlerini 7 boyutta ölçen bu veri toplama aracı 12 yaş ve üzeri tüm bireylere uygulanabilmektedir. Türkçeye uyarlaması ise Işıl Bulut tarafından yapılmıştır (Bulut, 1993). Aile Değerlendirme Ölçeği, toplam 60 maddeden oluşan ve dört seçenekli likert formatında uygulanan bir ölçektir. Bu ölçeğin 7 alt boyutu vardır, bunlar; iletişim kurma, duygusal yanıt verme, davranış düzenleme, sorun çözme, roller, genel işleyiş ve gerekli ilgiyi sağlama olarak sıralanmıştır.

Problem çözme alt boyutuna ilişkin maddeler, 2, 12, 24, 38, 50 ve 60. sorularda bulunmaktadır.

İletişim alt boyutuna dair maddeler, 3, 14, 18, 22, 29, 35, 43, 52 ve 59. sorularda bulunmaktadır.

Rollerle ilgili maddeler 4, 8, 10, 15, 23, 30, 34, 40, 45, 53 ve 58. sorularda yer almaktadır.

Duygusal tepki verebilme ile ilgili ifadeler, 9, 19, 28, 39, 49 ve 59. sorularda bulunmaktadır.

Gereken ilgiyi gösterme alt boyutu ile ilgili ifadeler, 5, 13, 25, 33, 37, 42 ve 54. sorularda,

davranış kontrolü alt boyutu ile ilgili ifadeler 7,17,20,27,32,44,47,48 ve 55. sorularda verilmiştir.

Genel fonksiyonlar alt boyutu ile ilgili ifadeler 1,6,11,16,21,26,31,36,41,46,51, 56. sorularda bulunmaktadır (Bulut, 1993).

Maddelerdeki puanlama sistemine göre, “aynen katılıyorum” 1 puan yani en olumlu yanıtı, “büyük ölçüde katılıyorum” 2 puan, “biraz katılıyorum” 3 puan ve “hiç katılmıyorum” ise 4 puan yani en olumsuz yanıtı ifade etmektedir. Ölçeğin

değerlendirilmesinde, hesaplama sürecini kolaylaştırmak için sağlıksızlık belirten maddelere verilen puanlar 5'ten çıkarılarak düzenlenmiştir. Bu yöntemle, her bir maddede “Aynen Katılıyorum” seçeneği en sağlıklı aile işlevlerini, “Hiç Katılmıyorum” seçeneği ise en sağlıksız aile işlevlerini temsil edecek şekilde ayarlanmıştır. Dolayısıyla, sağlıklı ifadeler 1 ile 4 arasında puanlanırken, sağlıksız ifadeler ters yönde, yani 4'ten 1'e doğru puanlanmaktadır (Bulut, 1993). Aile Değerlendirme Ölçeği Anahtarı yani, sağlıklı ve sağlıksız maddelerin bazı örnekleri:

- Duygusal tepki verebilme: Aile içinde duygusal yakınlaşmanın olmaması. Duyguların ifade edilememesi (Sağlıksızlık).
- Genel Fonksiyon: Belirli bir konuda karar verirken ortaklık sağlanamadığı (Sağlıksızlık).
- Problem çözme: Sorunların aile içinde çözüldüğü (Sağlıksızlık göstergesi).
- İletişim: Karşılıklı dertleşerek bir iletişim ortamının bulunması (Sağlıklılık göstergesi).
- Rol: Aile üyelerinde rollerine ilişkin görev sorumluluğunun bulunmaması (Sağlıksızlık).
- Gereken ilgiyi gösterme: Birbiri ile aşırı ilgilenme (Sağlıksızlık göstergesi)
- Davranış kontrolü: Bazı durumlarda aile üyelerinin ne yapacağını bilememesi. Kendilerini kontrol edememesi (Sağlıksızlık göstergesi) (Bulut, 1993).

Yüksek puan, aile işlevlerindeki sağlıksız durumu gösterir. Alt boyutların Cronbach-alfa ile ölçülen iç tutarlılık katsayıları, .38 ile .86 arasında değişiklik göstermektedir.

3.3.2. Psikolojik Sağlamlık Tutum ve Beceri Ölçeği

Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçmek için kullanılan bu ölçek, bireylerin zorluklarla başa çıkma becerilerini, duygusal dayanıklılıklarını ve esnekliklerini inceleyen bir araçtır. Hurtes' in 1999 yılında geliştirmiş olduğu bu ölçek, Hurtes ve Allen (2001) tarafından tekrardan incelenmiştir. İncelenen bu ölçek 7 alt boyuttan (içgörü, bağımsızlık, girişkenlik, ilişkiler, değerler oryantasyonu, mizah, yaratıcılık) oluşmaktadır. Williams ve arkadaşları (2013) ölçeğin psikometrik özelliklerini yeniden incelediklerinde, ölçeğin yedi faktörlü bir yapıdan dört faktörlü bir yapıya dönüştüğünü belirtmişlerdir. Türkçeye uyarlaması ise Akar (2018) tarafından olmuştur. 34 maddeden oluşan bu ölçek 4 alt boyutta incelenmiştir. İçgörü ve Yaratıcılık, sorunlu ailelerde büyüyen çocukların karşılaştıkları zorlukları içselleştirmelerini ve kendilerini suçlu hissetmelerini engelleyen bir etken olarak tanımlanmaktadır. İlişkiler faktörünün gelişimi, sorunlu ailelerde büyüyen çocukların, ailelerinden yetersiz bakım ve destek aldıkları durumları, başkalarıyla kurdukları ilişkilerle dengelemeye çalışmaları şeklinde şekillenmektedir. Değerler odaklanması ise çocuğun, kendi içsel değerler sistemini oluşturması ve buna dayalı olarak toplumsal davranışlar sergilemesiyle ilgilidir. Bağımsızlık unsuru, zorlu aile koşullarında büyüyen çocukların, ailelerinden dengeli bir şekilde ayrılabilmeleriyle ilişkilendirilmiş ve bu özelliğin, bu tür ailelerde yetişen çocukları olumsuz etkilerden koruyacağı ifade edilmiştir. Mizah, yaratıcılığın bir sonucu olarak tanımlanmaktadır (Akar ve Aktan, 2020).

Ölçek dörtlü likert tipinde olmakta ve maddeleri; kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, katılıyorum, ve kesinlikle katılıyorum şeklinde hesaplanmaktadır. Ölçekten alınan skorların artışı, kişinin psikolojik dayanıklılığının da arttığına işaret etmektedir. Ölçeğin geçerliliğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizi sonucu, toplam varyansın %36,07'si açıklanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi ile elde edilen uyum iyiliği değerleri ise şu şekildedir: $\chi^2/sd=1.567$, $p<.01$, RMSEA=.05, SRMS=.06, GFI=.84, TLI=.90, CFI=.90 ve IFI=.90. Ölçeğin güvenilirliğini değerlendirmek amacıyla yapılan analizde, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır (Akar, 2018). Bu çalışma çerçevesinde, ölçme aracının geçerliliği ve güvenilirliği yeniden değerlendirilmiştir. Gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerlerinin tatmin edici düzeyde olduğu belirlenmiş ve bu nedenle ölçme aracının bu araştırma için uygun olduğu kabul edilmiştir.

3.3.3. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada yer alan katılımcıların demografik ve ailevi özelliklerini belirlemek için kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu formda yer alan bilgiler, ergenlerin yaşadıkları aile ortamı ve sosyo-ekonomik durumlarının psikolojik sağlamlıkları üzerindeki etkilerini değerlendirmek için toplanmıştır. Kişisel bilgi formunda yer alan sorular şunlardır: Yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, anne eğitim düzeyi, ailenin sosyo-ekonomik durumu, daha önce psikolojik destek aldınız mı? ve ebeveynlerin psikolojik sağlık durumu.

3.4. Verilerin Analizi

Veri analizi için, SPSS 26.0 ve AMOS 24 yazılımları kullanılarak yapılmıştır. Ergenlerin sosyo-demografik verileri, sayılar ve yüzdelerle sunulmuştur. Ölçek ve alt boyut puanları ise ortalama ve standart sapma olarak verilmiştir. Ergenlerin cinsiyet gibi ikili gruplar arasındaki ölçek puanlarının karşılaştırılmasında Independent Sample T testi, üç ve daha fazla grup arasındaki karşılaştırmalarda ise One Way ANOVA testi uygulanmıştır. Gruplar arasında anlamlı farkların hangi grup bileşenlerinden kaynaklandığını belirlemek için Post Hoc Testleri kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Korelasyon katsayısı, 0.00-0.30 arasının düşük, 0.30-0.70 arasının orta, 0.70-1.00 arasının ise yüksek düzeyde ilişki olarak değerlendirildiği belirtilmiştir (Büyüköztürk, 2020). Çalışmada ayrıca yol analizi (regresyon) yapılmış olup, bu analizler AMOS 24 yazılımı ile gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyleri 0.05 ve 0.01 olarak kabul edilmiştir.

3.5. Ölçeklerin Güvenilirlik Analizi

Ölçek ve alt faktörlerine ait güvenilirlik sonuçları Tablo 1'de Gösterilmiştir.

Tablo 1. Ölçekler ve Alt Faktörlerine Ait Güvenirlilik Analizi Sonuçları

Faktörler	Cronbach alpha değeri	N
-----------	--------------------------	---

Aile Değerlendirme Ölçeği (ADÖ)	0,876	60
Problem çözme	0,539	6
İletişim	0,470	9
Roller	0,516	11
Duygusal tepki verebilme	0,527	6
Gereken ilgiyi gösterme	0,480	7
Davranış kontrolü	0,474	9
Genel işlevler	0,521	12
Psikolojik Sağlamlık Tutum Beceri Ölçeği (PSTBÖ)	0,952	34
İlişkiler/Değerler	0,887	11
İçgörü/Yaratıcılık	0,845	10
Bağımsızlık/Girişimcilik	0,814	8
Mizah	0,728	5

Korelasyon değerlerine göre güvenilirlik katsayıları incelendiğinde; 0,00-0,40 arasındaki değerlerin ölçeğin güvenilirliğinin düşük olduğunu, 0,40-0,60 arasının ise güvenilirliğin düşük olduğunu gösterdiği belirtilmiştir. 0,60-0,80 arasındaki değerler, ölçeğin iyi bir güvenilirliğe sahip olduğunu, 0,80-1,00 arasındaki değerler ise çok yüksek güvenilirliği ifade etmektedir (Karagöz, 2021).

4. BÖLÜM: BULGULAR

Tablo 2, çalışmaya katılan ergenlerin sosyo-demografik özelliklerine ilişkin bulguları içermektedir.

Tablo 2. Ergenlerin Sosyo-Demografik Özelliklerine Ait Veriler

Sosyo-demografik özellikler		Sayı	%
Yaş	11-13 yaş	7	1,9
	14-16 yaş	65	18,0
	17-18 yaş	289	80,1
Cinsiyet	Erkek	207	57,3
	Kız	154	42,7
Eğitim düzeyi	Ortaokul	43	11,9
	Lise	275	76,2
	Üniversite	43	11,9
Baba eğitim düzeyi	İlkokul ve altı	92	25,5
	Ortaokul	64	17,7
	Lise	162	44,9
	Lisans ve üzeri	43	11,9
Anne eğitim düzeyi	İlkokul ve altı	129	35,7
	Ortaokul	80	22,2
	Lise	120	33,2
	Lisans ve üzeri	32	8,9
Ailenin sosyo-ekonomik durumu	Düşük	37	10,2
	Orta	286	79,2
	Yüksek	38	10,5
Daha önce psikolojik destek aldınız mı?	Evet	56	15,5
	Hayır	305	84,5
Ebeveynlerin Psikolojik Sağlık Durumu	Psikolojik desteğe ihtiyaç duyuyor	107	29,6

	Psikolojik sorunu yok	254	70,4
Anne- Baba birlikteler mi?	Evet	334	92,5
	Hayır	27	7,5
	Toplam	301	100

Ergenlerin çoğunluğunu 17-18 yaş aralığındaki ergenler (%80,1) oluşturmaktadır. Cinsiyet dağılımına bakıldığında, erkekler %57,3 ile kızlardan (%42,7) biraz daha fazladır. Eğitim düzeyinde ergenlerin büyük bir bölümü lise eğitimine (%76,2) devam etmektedir. Anne ve baba eğitim düzeyleri incelendiğinde, babaların önemli bir kısmı lise mezunu (%44,9) iken, anneler için en sık karşılaşılan eğitim düzeyi ilkokul ve altıdır (%35,7).

Ailelerin büyük çoğunluğu orta sosyo-ekonomik düzeye sahipken (%79,2), psikolojik destek alma durumuna ilişkin olarak katılımcıların %15,5'inin daha önce profesyonel yardım aldığı görülmektedir. Ailelerin psikolojik sağlık durumunda ise çoğu ebeveynin psikolojik sorunu olmadığı (%70,4) belirlenmiştir. Ayrıca ebeveynlerin büyük bir kısmının birlikteliğini devam ettirdiği (%92,5) tespit edilmiştir.

Tablo 3'te, ergenlere uygulanan aile değerlendirme ölçeği, psikolojik sağlamlık tutum ve becerileri ölçeği ve bunların alt boyutlarına ait betimleyici istatistiksel bulgular gösterilmiştir.

Tablo 3. Aile Değerlendirme, Psikolojik Sağlamlık ve Tutum Becerileri Ölçekleri ile Alt Boyutlarına Ait Tanımlayıcı Veriler

<i>Değerlendirme Yöntemleri ve Alt Bileşenleri</i>	<i>Ort. ± S.S</i>	<i>Min. Max.</i>	<i>-Skewness S.H</i>	<i>±Kurtosis S.H</i>
Aile Değerlendirme Ölçeği (ADÖ)	2,46±0,30	1,67-3,76	0,84±0,13	1,12±0,26
Problem çözme	2,33±0,45	1,00-4,00	0,18±0,13	0,95±0,26
İletişim	2,42±0,36	1,44-3,89	0,50±0,13	0,73±0,26
Roller	2,46±0,35	1,64-3,64	0,55±0,13	0,52±0,26
Duygusal tepki verebilme	2,52±0,48	1,17-3,83	0,47±0,13	0,01±0,26
Gereken ilgiyi gösterme	2,48±0,42	1,43-3,86	0,42±0,13	0,15±0,26
Davranış kontrolü	2,61±0,39	1,44-3,89	0,32±0,13	0,25±0,26

Genel işlevler	2,42±0,34	1,33-3,58	0,54±0,13	0,84±0,26
Psikolojik Sağlamlık Tutum Beceri Ölçeği (PSTBÖ)	2,62±0,49	1,20-4,00	0,98±0,13	0,61±0,26
İlişkiler/Değerler	2,66±0,55	1,33-4,00	0,84±0,13	0,39±0,26
İçgörü/Yaratıcılık	2,61±0,52	1,00-4,00	0,72±0,13	0,48±0,26
Bağımsızlık/Girişimcilik	2,63±0,54	1,29-4,00	0,77±0,13	0,32±0,26
Mizah	2,60±0,54	1,00-4,00	0,46±0,13	0,02±0,26

Ort.: Ortalama, S.S.: Standart Sapma, Min.: Minimum, Max.: Maximum; S.H.: Standart Hata

Aile Değerlendirme Ölçeği' nin (ADÖ) genel ortalaması 2,46 olup, değerler 1,67 ile 3,76 arasında değişmektedir. Alt boyutlar incelendiğinde; problem çözme ortalaması 2,33 (1,00-4,00), iletişim ortalaması 2,42 (1,44-3,89), roller ortalaması 2,46 (1,64-3,64), duygusal tepki verebilme ortalaması 2,52 (1,17-3,83), gereken ilgiyi gösterme ortalaması 2,48 (1,43-3,86), davranış kontrolü ortalaması 2,61 (1,44-3,89) ve genel işlevler ortalaması 2,42 (1,33-3,58) olarak görülmektedir.

Psikolojik Sağlamlık Tutum Beceri Ölçeği (PSTBÖ) için genel ortalama 2,62 (1,20-4,00) olup, alt boyutlardan ilişkiler/değerler 2,66 (1,33-4,00), içgörü/yaratıcılık 2,61 (1,00-4,00), bağımsızlık/girişimcilik 2,63 (1,29-4,00) ve mizah 2,60 (1,00-4,00) aralığında olduğu görülmektedir.

Çalışmada yararlanılan ölçeklerin ve alt bileşenlerinin normal dağılıma uygunluğu, çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanarak değerlendirilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, tüm ölçekler ve alt faktörler normal dağılım kriterlerini karşılamış olup, bu değerlerin referans aralık olan $\pm 1,96$ sınırları içinde olduğu belirlenmiştir (Kalaycı, 2005).

Tablo 4'te ergenlerin cinsiyetlerine göre aile değerlendirme ölçeği, psikolojik sağlamlık tutum ve becerileri ölçeği ile bu ölçeklerin alt boyut puanları karşılaştırılmıştır.

Tablo 4. Ergenlerin Cinsiyetlerine Göre Aile Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Sağlamlık Tutum ve Becerileri Ölçeği ile Bu Ölçeklerin Alt Boyut Puanları Karşılaştırılması

Araçlar ve Boyutlar	Cinsiyet	N	Ort.	S.S	t	p
Aile Değerlendirme Ölçeği (ADÖ)	Erkek	207	2,47	0,33	0,652	0,515
	Kız	154	2,45	0,26		

Problem çözme	Erkek	207	2,33	0,48	0,401	0,689
	Kız	154	2,31	0,41		
İletişim	Erkek	207	2,43	0,38	0,286	0,775
	Kız	154	2,42	0,34		
Roller	Erkek	207	2,46	0,38	-0,133	0,894
	Kız	154	2,47	0,30		
Duygusal tepki verebilme	Erkek	207	2,53	0,49	0,455	0,649
	Kız	154	2,50	0,46		
Gereken ilgiyi gösterme	Erkek	207	2,50	0,46	1,130	0,259
	Kız	154	2,45	0,37		
Davranış kontrolü	Erkek	207	2,62	0,43	0,449	0,654
	Kız	154	2,60	0,34		
Genel işlevler	Erkek	207	2,43	0,37	0,703	0,483
	Kız	154	2,40	0,29		
Psikolojik Sağlamlık Tutum Beceri Ölçeği (PSTBÖ)	Erkek	207	2,67	0,52	2,043	0,042*
	Kız	154	2,56	0,44		
İlişkiler/Değerler	Erkek	207	2,70	0,58	1,539	0,125
	Kız	154	2,61	0,51		
İçgörü/Yaratıcılık	Erkek	207	2,66	0,54	2,282	0,023*
	Kız	154	2,54	0,47		
Bağımsızlık/Girişimcilik	Erkek	207	2,67	0,58	1,957	0,051
	Kız	154	2,57	0,48		
Mizah	Erkek	207	2,64	0,58	1,720	0,086
	Kız	154	2,54	0,48		

*p<0,05: Bu, elde edilen farkın rastgele bir şekilde meydana gelme olasılığının %5'ten az olduğunu, dolayısıyla farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğunu gösterir.

**p<0,01: Bu, sonuçların %1'lik bir yanılma payı içinde istatistiksel olarak önemli olduğunu ve elde edilen bulguların daha yüksek bir güvenilirlik taşıdığını gösterir.

t: Bağımsız örneklem t testi, iki bağımsız grup arasındaki ortalama farklarını değerlendirmek için kullanılan bir istatistiksel analiz yöntemidir.

Ergenlerin erkek ve kız olma durumlarına göre aile değerlendirmesi toplam skoru, alt boyutlar olan sorun çözme, iletişim, roller, duygusal tepki gösterebilme, gerekli ilgiyi sağlama, davranışların kontrolü ve genel işleyişe ilişkin puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark görülmemiştir. ($p>0,05$).

Ergenlerin kız ve erkek olma durumlarına göre psikolojik sağlamlık tutum ve beceri ölçeğinin alt boyutları olan ilişkiler/değerler, bağımsızlık/girişimcilik ve mizah ile ilgili puanlar arasında istatistiksel açıdan kayda değer bir farklılık belirlenmemiştir. ($p>0,05$). Ergenlerin cinsiyetlerine göre, Psikolojik Sağlamlık Tutum ve Beceri Ölçeği toplam puanı ile İçgörü ve Yaratıcılık alt boyutlarına ait puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Bu verilere göre, kız ergenlerin psikolojik sağlamlık tutum ve beceri ölçeği toplam puanları ve içgörü ve yaratıcılık alt boyutundaki puanları, erkek ergenlere kıyasla daha düşük çıkmıştır.

Tablo 5'te ergenlerin yaş durumlarına göre Aile Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Sağlamlık Tutum ve Becerileri Ölçeği ile bu ölçeklerin alt boyut puanları karşılaştırılmıştır.

Tablo 5. Ergenlerin Yaşlarına Göre Aile Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Sağlamlık Tutum ve Becerileri Ölçeği ile Bu Ölçeklerin Alt faktör Puanlarının İncelenmesi

Araçlar ve Boyutlar	Yaş	N	Ort.	S.S	F	p	Fark
Aile Değerlendirme Ölçeği (ADÖ)	11-13 yaş ^a	7	2,70	0,27	2,768	0,064	-
	14-16 yaş ^b	65	2,49	0,30			
	17-18 yaş ^c	289	2,45	0,30			
Problem çözme	11-13 yaş ^a	7	2,33	0,67	0,322	0,725	-
	14-16 yaş ^b	65	2,37	0,40			
	17-18 yaş ^c	289	2,32	0,46			
İletişim	11-13 yaş ^a	7	2,75	0,36	3,084	0,047*	b,c<a
	14-16 yaş ^b	65	2,45	0,36			
	17-18 yaş ^c	289	2,41	0,36			
Roller	11-13 yaş ^a	7	2,82	0,36	4,455	0,012*	b,c<a
	14-16 yaş ^b	65	2,50	0,36			
	17-18 yaş ^c	289	2,45	0,34			
Duygusal tepki verebilme	11-13 yaş ^a	7	3,02	0,42	5,533	0,004**	b,c<a
	14-16 yaş ^b	65	2,59	0,50			
	17-18 yaş ^c	289	2,49	0,46			
Gereken ilgiyi gösterme	11-13 yaş ^a	7	2,78	0,49	1,756	0,174	-

	14-16 yaş ^b	65	2,47	0,43			
	17-18 yaş ^c	289	2,48	0,42			
Davranış kontrolü	11-13 yaş ^a	7	2,75	0,22	0,84	0,433	-
	14-16 yaş ^b	65	2,65	0,43			
	17-18 yaş ^c	289	2,60	0,39			
Genel işlevler	11-13 yaş ^a	7	2,46	0,33	0,096	0,908	-
	14-16 yaş ^b	65	2,41	0,36			
	17-18 yaş ^c	289	2,42	0,34			
Psikolojik Sağlamlık Tutum Beceri Ölçeği (PSTBÖ)	11-13 yaş ^a	7	2,68	0,57	0,514	0,599	-
	14-16 yaş ^b	65	2,68	0,51			
	17-18 yaş ^c	289	2,61	0,48			
İlişkiler/Değerler	11-13 yaş ^a	7	2,77	0,63	0,435	0,648	-
	14-16 yaş ^b	65	2,70	0,57			
	17-18 yaş ^c	289	2,65	0,55			
İçgörü/Yaratıcılık	11-13 yaş ^a	7	2,70	0,54	1,08	0,341	-
	14-16 yaş ^b	65	2,69	0,53			
	17-18 yaş ^c	289	2,59	0,51			
Bağımsızlık/Girişimcilik	11-13 yaş ^a	7	2,59	0,64	0,032	0,968	-
	14-16 yaş ^b	65	2,64	0,58			
	17-18 yaş ^c	289	2,63	0,53			
Mizah	11-13 yaş ^a	7	2,66	0,55	0,774	0,462	-
	14-16 yaş ^b	65	2,67	0,54			
	17-18 yaş ^c	289	2,58	0,54			

**p<0,05, **p<0,01, F: Tek Yönlü Varyans Analizi, Fark: Çoklu Karşılaştırma Yöntemleri.*

Ergenlerin yaş gruplarına göre iletişim, roller, duygusal tepki verebilme alt kategorilerine ait puanlar arasında istatistiksel açıdan belirgin bir fark tespit edilmiştir. ($p<0,05$). Bu verilere göre, 11-13 yaş arasındaki ergenlerin iletişim, roller, duygusal tepki verebilme puanları, 14-16 ile 17-18 yaş arasındaki ergenlere göre yüksektir. Genel bir ifade ile, ergenlerin yaşları arttıkça, iletişim, roller ve duygusal tepki verebilme puanları azalış göstermiştir.

Ergenlerin yaşlarına göre psikolojik sağlamlık tutum beceri ölçeği geneli, alt boyutları ilişkiler/değerler, içgörü/yaratıcılık, bağımsızlık/girişimcilik ve mizaha ilgili puanlar arasında istatistiksel açıdan kayda değer bir fark gözlemlenmemiştir. ($p>0,05$). Bu verilere göre, ergenlerin yaşı ile psikolojik sağlamlıkları arasında ilişki yoktur.

Tablo 6’da ergenlerin eğitim düzeylerine göre Aile Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Sağlamlık Tutum ve Becerileri Ölçeği ile bu ölçeklerin alt boyut puanları karşılaştırılmıştır.

Tablo 6. Ergenlerin Eğitim Düzeylerine Göre Aile Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Sağlamlık Tutum ve Becerileri Ölçeği ile Bu Ölçeklerin Alt faktör Puanlarının İncelenmesi

Araçlar ve Boyutlar	Eğitim Düzeyi	N	Ort.	S.S	F	p	Fark
Aile Değerlendirme Ölçeği (ADÖ)	Ortaokul ^a	43	2,58	0,33	7,753	0,001**	a,c>b
	Lise ^b	275	2,43	0,28			
	Üniversite ^c	43	2,57	0,35			
Problem çözme	Ortaokul ^a	43	2,35	0,55	0,295	0,744	-
	Lise ^b	275	2,33	0,42			
	Üniversite ^c	43	2,28	0,53			
İletişim	Ortaokul ^a	43	2,48	0,42	1,175	0,31	-
	Lise ^b	275	2,41	0,34			
	Üniversite ^c	43	2,48	0,45			
Roller	Ortaokul ^a	43	2,61	0,44	6,836	0,001**	a,c>b
	Lise ^b	275	2,43	0,32			
	Üniversite ^c	43	2,55	0,39			
Duygusal tepki verme	Ortaokul ^a	43	2,81	0,50	17,343	0,000**	a,c>b
	Lise ^b	275	2,44	0,43			
	Üniversite ^c	43	2,73	0,56			
Gereken ilgiyi gösterme	Ortaokul ^a	43	2,60	0,40	8,369	0,000**	a,c>b
	Lise ^b	275	2,43	0,39			
	Üniversite ^c	43	2,67	0,56			
Davranış kontrolü	Ortaokul ^a	43	2,75	0,49	5,376	0,005**	a,c>b
	Lise ^b	275	2,58	0,36			

	Üniversite ^c	43	2,71	0,43			
Genel işlevler	Ortaokul ^a	43	2,44	0,39	4,37	0,013*	c>b
	Lise ^b	275	2,39	0,32			
	Üniversite ^c	43	2,55	0,37			
Psikolojik Sağlamlık Tutum Beceri Ölçeği (PSTBÖ)	Ortaokul ^a	43	2,88	0,56	18,288	0,000**	a,c>b
	Lise ^b	275	2,54	0,45			
	Üniversite ^c	43	2,90	0,47			
İlişkiler/Değerler	Ortaokul ^a	43	2,93	0,62	16,479	0,000**	a,c>b
	Lise ^b	275	2,57	0,50			
	Üniversite ^c	43	2,96	0,57			
İçgörü/Yaratıcılık	Ortaokul ^a	43	2,93	0,56	18,54	0,000**	a,c>b
	Lise ^b	275	2,52	0,48			
	Üniversite ^c	43	2,86	0,52			
Bağımsızlık/Girişimcilik	Ortaokul ^a	43	2,83	0,63	13,808	0,000**	a,c>b
	Lise ^b	275	2,55	0,50			
	Üniversite ^c	43	2,93	0,49			
Mizah	Ortaokul ^a	43	2,84	0,53	11,839	0,000**	a,c>b
	Lise ^b	275	2,52	0,52			
	Üniversite ^c	43	2,84	0,56			

* $p<0,05$, ** $p<0,01$, F : Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), F ark: Sonrası Testleri.

Ergenlerin okul düzeylerine göre problem çözme ve iletişim faktörlerine ilişkin puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. ($p>0,05$). Fakat, ergenlerin eğitim düzeylerine göre aile değerlendirme genel, roller, duygusal tepki verebilme, gereken ilgiyi gösterme, davranış kontrolü ve genel işlevler alt boyutlarına ait puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Bu verilere göre, ortaokul ve üniversite ergenlerin aile değerlendirme genel, roller, duygusal tepki verebilme, gereken ilgiyi gösterme, davranış kontrolü ve genel işlevler alt boyutlarına ait puanlar, lisede öğrenim gören ergenlerde daha yüksektir.

Ergenlerin eğitim düzeylerine göre psikolojik sağlamlık tutum beceri ölçeği geneli, alt boyutları ilişkiler/değerler, içgörü/yaratıcılık, bağımsızlık/girişimcilik ve mizaha İlgili puanlar arasında istatistiksel açıdan kayda değer bir fark gözlemlenmiştir ($p<0,05$). Bu verilere göre, ortaokul ve üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık tutum ve beceri ölçeği genel puanları ile ilişkiler/değerler, içgörü/yaratıcılık,

bağımsızlık/girişimcilik ve mizah alt boyutlarına ait puanları, lisede eğitim gören ergenlere kıyasla daha yüksektir.

Tablo 7’de ergenlerin baba eğitim düzeylerine göre Aile Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Sağlamlık Tutum ve Becerileri Ölçeği ile bu ölçeklerin alt boyut puanları karşılaştırılmıştır.

Tablo 7. Ergen Babalarının Eğitim Düzeylerine Göre Aile Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Sağlamlık Tutum ve Becerileri Ölçeği ile Bu Ölçeklerin Alt faktör Puanlarının İncelenmesi

Araçlar ve Boyutlar	Baba eğitim düzeyi	N	Ort	s.s	F	p	Fark
Aile Değerlendirme Ölçeği (ADÖ)	İlkokul ve altı ^a	92	2,53	0,33	5,033	0,002*	c,d<a,b
	Ortaokul ^b	64	2,53	0,33			
	Lise ^c	162	2,43	0,27			
	Lisans ve üzeri ^d	43	2,36	0,25			
Problem çözme	İlkokul ve altı ^a	92	2,40	0,52	1,832	0,141	-
	Ortaokul ^b	64	2,35	0,45			
	Lise ^c	162	2,30	0,41			
	Lisans ve üzeri ^d	43	2,23	0,44			
İletişim	İlkokul ve altı ^a	92	2,50	0,40	3,382	0,018*	c,d<a,b
	Ortaokul ^b	64	2,48	0,40			
	Lise ^c	162	2,37	0,34			
	Lisans ve üzeri ^d	43	2,36	0,29			
Roller	İlkokul ve altı ^a	92	2,49	0,42	1,702	0,166	-

	Ortaokul ^b	64	2,53	0,3 9			
	Lise ^c	16 2	2,43	0,2 9			
	Lisans ve üzeri ^d	43	2,42	0,3 0			
Duygusal tepki verebilme	İlkokul ve altı ^a	92	2,57	0,5 1	3,03 2	0,029*	c,d<b
	Ortaokul ^b	64	2,63	0,4 9			
	Lise ^c	16 2	2,47	0,4 6			
	Lisans ve üzeri ^d	43	2,40	0,3 9			
Gereken ilgiyi gösterme	İlkokul ve altı ^a	92	2,60	0,4 7	8,66 1	0,000* *	c,d<a,b
	Ortaokul ^b	64	2,60	0,4 1			
	Lise ^c	16 2	2,41	0,3 7			
	Lisans ve üzeri ^d	43	2,31	0,4 1			
Davranış kontrolü	İlkokul ve altı ^a	92	2,63	0,4 1	1,78	0,151	d<b
	Ortaokul ^b	64	2,67	0,4 6			
	Lise ^c	16 2	2,62	0,3 7			
	Lisans ve üzeri ^d	43	2,49	0,3 2			
Genel işlevler	İlkokul ve altı ^a	92	2,49	0,4 2	3,17 3	0,024*	c,d<a
	Ortaokul ^b	64	2,46	0,3 7			
	Lise ^c	16 2	2,38	0,2 8			

	Lisans ve üzeri ^d	43	2,34	0,28			
Psikolojik Sağlamlık Tutum Beceri Ölçeği (PSTBÖ)	İlkokul ve altı ^a	92	2,78	0,43	6,403	0,000*	c,d<a,b
	Ortaokul ^b	64	2,70	0,51			
	Lise ^c	162	2,54	0,50			
	Lisans ve üzeri ^d	43	2,49	0,45			
İlişkiler/Değerler	İlkokul ve altı ^a	92	2,79	0,49	4,358	0,005*	c,d<a,b
	Ortaokul ^b	64	2,74	0,60			
	Lise ^c	162	2,58	0,55			
	Lisans ve üzeri ^d	43	2,52	0,53			
İçgörü/Yaratıcılık	İlkokul ve altı ^a	92	2,78	0,50	6,578	0,000*	c,d<b<a
	Ortaokul ^b	64	2,68	0,53			
	Lise ^c	162	2,53	0,51			
	Lisans ve üzeri ^d	43	2,47	0,49			
Bağımsızlık/Girişimcilik	İlkokul ve altı ^a	92	2,76	0,50	3,023	0,03*	c<a
	Ortaokul ^b	64	2,66	0,56			
	Lise ^c	162	2,55	0,55			
	Lisans ve üzeri ^d	43	2,59	0,50			

Mizah	İlkokul ve altı ^a	92	2,77	0,5 1	8,74	0,000* *	c,d<a,b
	Ortaokul ^b	64	2,73	0,5 5			
	Lise ^c	16 2	2,51	0,5 2			
	Lisans ve üzeri ^d	43	2,38	0,5 3			

* $p<0,05$, ** $p<0,01$, F : Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA), F ark: Post Hoc Analizleri.

Ergenlerin baba eğitim seviyelerine göre alt boyutlar problem çözme ve rollere ilgili puanlar arasında istatistiksel açıdan belirgin bir fark tespit edilmemiştir. ($p>0,05$). Ancak, ergenlerin baba eğitim düzeylerine göre aile değerlendirme genel, iletişim, duygusal tepki verebilme, gereken ilgiyi gösterme, davranış kontrolü ve genel işlevler alt boyutlarına ait puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur. ($p<0,05$). Bu verilere göre, genel olarak babaların eğitim seviyesi yükseldikçe ergenlerin aile değerlendirme genel, İletişim, duygusal tepki verebilme, gereken ilgiyi gösterme, davranış kontrolü ve genel işlevler alt boyutlarına ait puanlarda azalma gözlemlenmiştir.

Ergenlerin baba eğitim düzeylerine göre psikolojik sağlamlık tutum beceri ölçeği geneli, alt boyutları arasında İstatistiksel olarak kayda değer bir fark gözlemlenmiştir. ($p<0,05$). Bu verilere göre, genel olarak babaların eğitim düzeyi arttıkça, ergenlerin psikolojik sağlamlık tutum beceri ölçeği geneli, alt boyutları ilişkiler/değerler, içgörü/yaraticılık, bağımsızlık/girişimcilik ve mizaha ait puanları azalış göstermiştir.

Tablo 8’de ergenlerin anne eğitim düzeylerine göre Aile Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Sağlamlık Tutum ve Becerileri Ölçeği ile bu ölçeklerin alt boyut puanları karşılaştırılmıştır.

Tablo 8. Ergenlerin Anne Eğitim Düzeylerine Göre Aile Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Sağlamlık Tutum ve Becerileri Ölçeği ile Bu Ölçeklerin Alt faktör Puanlarının İncelenmesi

Araçlar ve Boyutlar	Anne eğitim düzeyi	N	Ort.	S.S	F	p	Fark
	İlkokul ve altı ^A	129	2,5 3	0,3 4	6,641	0,000* *	c,d<a,b
Aile Değerlendirme Ölçeği (ADÖ)	İlkokul ve altı ^a	80	2,5 0	0,3 2			
	Ortaokul ^b	120	2,3 9	0,2 3			

			Lise ^c	32	2,3 6	0,2 4			
Problem çözme		Lisans üzeri ^d	ve	129	2,3 3	0,5 5	1,437	0,232	-
		İlkokul altı ^a	ve	80	2,4 0	0,4 4			
		Ortaokul ^b		120	2,3 0	0,3 5			
		Lise ^c		32	2,2 3	0,4 0			
İletişim		Lisans üzeri ^d	ve	129	2,4 9	0,4 1	3,477	0,016*	c,d<a
		İlkokul altı ^a	ve	80	2,4 5	0,4 1			
		Ortaokul ^b		120	2,3 6	0,2 8			
		Lise ^c		32	2,3 3	0,2 8			
Roller		Lisans üzeri ^d	ve	129	2,5 2	0,4 1	3,988	0,008*	c,d<a,b
		İlkokul altı ^a	ve	80	2,5 1	0,3 6			
		Ortaokul ^b		120	2,3 9	0,2 4			
		Lise ^c		32	2,3 8	0,3 0			
Duygusal verebilme	tepki	Lisans üzeri ^d	ve	129	2,6 4	0,5 2	7,448	0,000*	c,d< b<a
		İlkokul altı ^a	ve	80	2,5 6	0,5 3			
		Ortaokul ^b		120	2,3 8	0,3 6			
		Lise ^c		32	2,4 3	0,3 5			
Gereken ilgiyi gösterme		Lisans üzeri ^d	ve	129	2,5 9	0,4 8	8,611	0,000*	c,d<a,b

	İlkokul altı ^a	ve	80	2,5 3	0,4 1			
	Ortaokul ^b		120	2,3 8	0,3 4			
	Lise ^c		32	2,2 9	0,3 4			
Davranış kontrolü	Lisans üzeri ^d	ve	129	2,6 7	0,4 4	1,968	0,118	-
	İlkokul altı ^a	ve	80	2,6 1	0,4 3			
	Ortaokul ^b		120	2,5 8	0,3 3			
	Lise ^c		32	2,5 0	0,2 9			
Genel işlevler	Lisans üzeri ^d	ve	129	2,4 8	0,4 1	3,522	0,015*	c,d<a,b
	İlkokul altı ^a	ve	80	2,4 4	0,3 4			
	Ortaokul ^b		120	2,3 6	0,2 5			
	Lise ^c		32	2,3 2	0,2 8			
Psikolojik Sağlamlık Tutum Beceri Ölçeği (PSTBÖ)	Lisans üzeri ^d	ve	129	2,8 0	0,4 6	14,94 4	0,000* *	c,d<a,b
	İlkokul altı ^a	ve	80	2,6 9	0,4 9			
	Ortaokul ^b		120	2,4 3	0,4 7			
	Lise ^c		32	2,4 6	0,3 3			
İlişkiler/Değerler	Lisans üzeri ^d	ve	129	2,8 3	0,5 2	12,10 5	0,000* *	c,d<a,b
	İlkokul altı ^a	ve	80	2,7 4	0,5 8			
	Ortaokul ^b		120	2,4 7	0,5 2			

	Lise ^c		32	2,4 5	0,4 0			
İçgörü/Yaratıcılık	Lisans üzeri ^d	ve	129	2,7 8	0,5 2	10,69 1	0,000* *	c,d<b< a
	İlkokul altı ^a	ve	80	2,6 5	0,5 1			
	Ortaokul ^b		120	2,4 6	0,5 0			
	Lise ^c		32	2,4 1	0,3 9			
Bağımsızlık/Girişimcili k	Lisans üzeri ^d	ve	129	2,8 2	0,5 1	11,60 1	0,000* *	c,d< b<a
	İlkokul altı ^a	ve	80	2,6 4	0,5 7			
	Ortaokul ^b		120	2,4 3	0,5 1			
	Lise ^c		32	2,5 6	0,4 3			
Mizah	Lisans üzeri ^d	ve	129	2,7 7	0,5 0	15,81 5	0,000* *	c,d<a,b
	İlkokul altı ^a	ve	80	2,7 3	0,5 4			
	Ortaokul ^b		120	2,3 8	0,5 3			
	Lise ^c		32	2,4 0	0,4 0			

* $p<0,05$, ** $p<0,01$, *F: Tek Yönlü ANOVA, Fark: Post-Hoc Test Sonuçları*

Ergenlerin anne eğitim seviyelerine göre alt boyutlar problem çözme ve davranışa İlgili puanlar arasında istatistiksel açıdan belirgin bir fark gözlemlenmemiştir. ($p>0,05$). Fakat, ergenlerin anne eğitim düzeylerine göre aile değerlendirme genel, alt boyutları arasında istatistiksel olarak kayda değer bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Bu verilere göre, genel olarak ergen annelerinin eğitim düzeyi arttıkça ergenlerin aile değerlendirme genel, alt boyutları iletişim, roller, duygusal tepki verebilme, gereken ilgiyi gösterme ve genel işlemlere ait puanları azalmıştır.

Ergenlerin anne eğitim düzeylerine göre psikolojik sağlamlık tutum beceri ölçeği geneli, Alt boyutlara ait puanlar arasında istatistiksel olarak belirgin bir fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu verilere göre, genel olarak annelerin eğitim düzeyi arttıkça,

ergenlerin psikolojik sağamlık tutum beceri ölçeği geneli, alt boyutları ilişkiler/değerler, içgörü/yaratıcılık, bağımsızlık/girişimcilik ve mizaha ait puanları azalış göstermiştir.

Tablo 9’da ergenlerin aile gelir düzeylerine göre Aile Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Sağamlık Tutum ve Becerileri Ölçeği alt boyut puanları karşılaştırılmıştır.

Tablo 9. Ergenlerin Aile Gelir Düzeylerine Göre Aile Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Sağamlık Tutum ve Becerileri Ölçeği ile Bu Ölçeklerin Alt faktör Puanlarının İncelenmesi

Araçlar ve Boyutlar	<i>Aile gelir düzeyi</i>	<i>N</i>	<i>Ort.</i>	<i>S.S</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Fark</i>
Aile Değerlendirme Ölçeği (ADÖ)	Düşük	37	2,41	0,33	1,248	0,288	-
	Orta	286	2,46	0,29			
	Yüksek	38	2,52	0,36			
Problem çözme	Düşük	37	2,35	0,49	2,704	0,068	-
	Orta	286	2,30	0,43			
	Yüksek	38	2,48	0,54			
İletişim	Düşük	37	2,42	0,47	1,587	0,206	-
	Orta	286	2,41	0,34			
	Yüksek	38	2,52	0,40			
Roller	Düşük	37	2,42	0,43	1,243	0,29	-
	Orta	286	2,46	0,34			
	Yüksek	38	2,54	0,36			
Duygusal tepki verebilme	Düşük	37	2,43	0,52	1,129	0,325	-
	Orta	286	2,52	0,46			
	Yüksek	38	2,59	0,51			
Gereken ilgiyi gösterme	Düşük	37	2,39	0,45	1,157	0,316	-
	Orta	286	2,50	0,41			
	Yüksek	38	2,44	0,49			
Davranış kontrolü	Düşük	37	2,53	0,42	1,201	0,302	-
	Orta	286	2,63	0,39			
	Yüksek	38	2,58	0,41			
Genel işlevler	Düşük	37	2,32	0,38	2,021	0,134	-

	Orta	286	2,42	0,32			
	Yüksek	38	2,46	0,39			
Psikolojik Sağlamlık Tutum Beceri Ölçeği (PSTBÖ)	Düşük	37	2,59	0,34	0,502	0,606	-
	Orta	286	2,64	0,51			
	Yüksek	38	2,56	0,40			
İlişkiler/Değerler	Düşük	37	2,59	0,46	1,313	0,27	-
	Orta	286	2,68	0,57			
	Yüksek	38	2,55	0,46			
İçgörü/Yaratıcılık	Düşük	37	2,57	0,38	0,117	0,889	-
	Orta	286	2,61	0,54			
	Yüksek	38	2,63	0,48			
Bağımsızlık/Girişimcilik	Düşük	37	2,60	0,46	0,096	0,908	-
	Orta	286	2,63	0,56			
	Yüksek	38	2,61	0,44			
Mizah	Düşük	37	2,59	0,34	1,263	0,284	-
	Orta	286	2,62	0,57			
	Yüksek	38	2,47	0,49			

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, F : Varyans Analizi, F ark: Post Hoc Değerlendirmeleri.

Ergenlerin aile gelir seviyelerine göre aile değerlendirme genel, alt faktörler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır. ($p > 0,05$). Ergenlerin aile gelir düzeylerine göre psikolojik sağlamlık tutum beceri ölçeği geneli, alt kategorilere ilişkin değerler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir ($p > 0,05$).

Tablo 10, ergenlerin daha önce psikolojik destek alma durumlarına göre Aile Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Sağlamlık Tutum ve Becerileri Ölçeği ile bu ölçeklerin alt boyut puanları karşılaştırılmıştır.

Tablo 10. Ergenlerin Daha Önce Psikolojik Destek Alma Durumlarına Göre Aile Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Sağlamlık Tutum ve Becerileri Ölçeği ile Bu Ölçeklerin Alt faktör Puanlarının İncelenmesi

Araçlar ve Boyutlar	Daha Önce psikolojik destek alma	N	Ort.	$S.S$	t	p
Aile Değerlendirme Ölçeği (ADÖ)	Evet	56	2,45	0,36	-0,437	0,662

	Hayır	305	2,47	0,29		
Problem çözme	Evet	56	2,36	0,57	0,525	0,601
	Hayır	305	2,32	0,43		
İletişim	Evet	56	2,37	0,39	-1,185	0,237
	Hayır	305	2,43	0,36		
Roller	Evet	56	2,38	0,36	-1,925	0,055
	Hayır	305	2,48	0,35		
Duygusal tepki verebilme	Evet	56	2,51	0,41	-0,052	0,959
	Hayır	305	2,52	0,49		
Gereken ilgiyi gösterme	Evet	56	2,49	0,46	0,139	0,890
	Hayır	305	2,48	0,42		
Davranış kontrolü	Evet	56	2,59	0,42	-0,601	0,548
	Hayır	305	2,62	0,39		
Genel işlevler	Evet	56	2,43	0,39	0,277	0,782
	Hayır	305	2,41	0,33		
Psikolojik Sağlamlık Tutum	Evet	56	2,51	0,44	-1,846	0,066
Beceri Ölçeği (PSTBÖ)	Hayır	305	2,64	0,49		
İlişkiler/Değerler	Evet	56	2,51	0,53	-2,145	0,033*
	Hayır	305	2,68	0,55		
İçgörü/Yaratıcılık	Evet	56	2,46	0,48	-2,424	0,016*
	Hayır	305	2,64	0,52		
Bağımsızlık/Girişimcilik	Evet	56	2,53	0,55	-1,557	0,12
	Hayır	305	2,65	0,53		
Mizah	Evet	56	2,56	0,53	-0,618	0,537
	Hayır	305	2,61	0,54		

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, t : Independent Sample T Testi

Ergenlerin daha önce psikolojik destek alma durumlarına göre psikolojik sağlamlık tutum beceri ölçeği geneli, alt boyutları bağımsızlık/girişimcilik ve mizaha ait puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$). Fakat, ergenlerin daha önce psikolojik destek alma durumlarına göre ilişkiler/değerler ve içgörü/yaratıcılık puanlarında istatistiksel olarak kayda değer bir farklılık

gözlemlenmiştir ($p<0,05$). Bu verilere göre, psikolojik destek alan ergenlerin ilişkiler/değerler ve içgörü/yaratıcılığa ait puanları, psikolojik destek almayanlara göre düşüktür.

Tablo 11, ebeveynlerin psikolojik sağlık durumlarına göre Aile Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Sağlık Tutum ve Becerileri Ölçeği ile bu ölçeklerin alt boyut puanları karşılaştırılmıştır.

Tablo 11. Ergenlerin Ebeveynlerin Psikolojik Sağlık Durumlarına Göre Aile Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Sağlık Tutum ve Becerileri Ölçeği ile Bu Ölçeklerin Alt faktör Puanlarının İncelenmesi

Araçlar ve Boyutlar	Ebeveynlerin psikolojik sağlık durumu	N	Ort.	S.S	t	p
ADÖ Genel	Psikolojik desteğe ihtiyaç duyuyor	107	2,40	0,30	-2,593	0,01*
	Psikolojik sorunu yok	254	2,49	0,29		
Problem çözme	Psikolojik desteğe ihtiyaç duyuyor	107	2,32	0,44	-0,125	0,901
	Psikolojik sorunu yok	254	2,33	0,46		
İletişim	Psikolojik desteğe ihtiyaç duyuyor	107	2,35	0,37	-2,454	0,015*
	Psikolojik sorunu yok	254	2,45	0,36		
Roller	Psikolojik desteğe ihtiyaç duyuyor	107	2,37	0,29	-3,505	0,001**
	Psikolojik sorunu yok	254	2,50	0,36		
Duygusal tepki verebilme	Psikolojik desteğe ihtiyaç duyuyor	107	2,41	0,37	-3,096	0,002**
	Psikolojik sorunu yok	254	2,56	0,51		
Gereken ilgiyi gösterme	Psikolojik desteğe ihtiyaç duyuyor	107	2,43	0,37	-1,711	0,088
	Psikolojik sorunu yok	254	2,50	0,44		

Davranış kontrolü	Psikolojik desteğe ihtiyaç duyuyor	107	2,55	0,33	-	2,389	0,018*
	Psikolojik sorunu yok	254	2,64	0,41			
Genel işlevler	Psikolojik desteğe ihtiyaç duyuyor	107	2,37	0,32	-	1,547	0,123
	Psikolojik sorunu yok	254	2,43	0,35			
Psikolojik Sağlamlık Tutum Beceri Ölçeği (PSTBÖ)	Psikolojik desteğe ihtiyaç duyuyor	107	2,44	0,35	-	5,437	0,000**
	Psikolojik sorunu yok	254	2,70	0,52			
İlişkiler/Değerler	Psikolojik desteğe ihtiyaç duyuyor	107	2,45	0,39	-	5,499	0,000**
	Psikolojik sorunu yok	254	2,74	0,58			
İçgörü/Yaratıcılık	Psikolojik desteğe ihtiyaç duyuyor	107	2,44	0,40	-	4,802	0,000**
	Psikolojik sorunu yok	254	2,69	0,54			
Bağımsızlık/Girişimcilik	Psikolojik desteğe ihtiyaç duyuyor	107	2,41	0,44	-	5,559	0,000**
	Psikolojik sorunu yok	254	2,72	0,55			
Mizah	Psikolojik desteğe ihtiyaç duyuyor	107	2,47	0,40	-	3,299	0,001**
	Psikolojik sorunu yok	254	2,65	0,59			

* $p<0,05$, ** $p<0,01$, t: Bağımsız Örneklem T Testi

Ebeveynlerin psikolojik sağlık durumlarına göre alt boyutlar problem çözme, gereken ilgiyi göstermeye ve genel işlevlere ilgili puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. ($p>0,05$). Fakat, ebeveynlerin psikolojik sağlık durumlarına göre aile değerlendirme genel, iletişim, roller, duygusal tepki verebilme ve davranış kontrolü alt boyutlarına ait puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilmiştir. ($p<0,05$). Bu verilere göre, ebeveynleri psikolojik desteğe ihtiyaç duymayan ergenlerin aile değerlendirme genel, alt boyutları ebeveynleri psikolojik

desteğe ihtiyaç duyan ergenlere kıyasla, iletişim, roller, duygusal tepki verebilme ve davranış kontrolü alt boyutlarına ait puanlar daha yüksektir.

Ebeveynlerin psikolojik sağlık durumlarına göre psikolojik sağlamlık tutum beceri ölçeği geneli, ilişkiler, değerler, içgörü, yaratıcılık, bağımsızlık, girişimcilik ve mizah alt boyutlarına ait puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilmiştir. ($p<0,05$). Bu verilere göre, ebeveynleri psikolojik desteğe ihtiyaç duymayan ergenlerin psikolojik sağlamlık tutum beceri ölçeği geneli, alt boyutları ilişkiler/değerler, içgörü/yaratıcılık, bağımsızlık/girişimcilik ve mizaha ait puanları, ebeveynleri psikolojik desteğe ihtiyaç duyan ergenlere göre yüksektir.

Tablo 12’de anne ve babanın birlikte yaşama durumlarına göre Aile Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Sağlamlık Tutum ve Becerileri Ölçeği ile bu ölçeklerin alt boyut puanları karşılaştırılmıştır.

Tablo 12. Anne ve Babanın Birlikte Yaşama Durumlarına Göre Aile Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Sağlamlık Tutum ve Becerileri Ölçeği ile Bu Ölçeklerin Alt faktör Puanlarının İncelenmesi

Araçlar ve Boyutlar	<i>Anne- Baba Birlikteler mi?</i>	<i>N</i>	<i>Ort.</i>	<i>S.S</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
ADÖ Genel	Evet	334	2,45	0,28	-1,293	0,207
	Hayır	27	2,57	0,44		
Problem çözme	Evet	334	2,30	0,42	-2,959	0,006**
	Hayır	27	2,67	0,65		
İletişim	Evet	334	2,42	0,35	-0,919	0,366
	Hayır	27	2,51	0,52		
Roller	Evet	334	2,46	0,34	0,245	0,807
	Hayır	27	2,45	0,42		
Duygusal tepki verebilme	Evet	334	2,52	0,47	0,48	0,632
	Hayır	27	2,48	0,56		
Gereken ilgiyi gösterme	Evet	334	2,48	0,41	-0,761	0,447
	Hayır	27	2,54	0,54		
Davranış kontrolü	Evet	334	2,60	0,38	-1,801	0,073

	Hayır	27	2,74	0,48		
Genel işlevler	Evet	334	2,40	0,33	1,936	0,063
	Hayır	27	2,57	0,44		
Psikolojik Sağlamlık Tutum Beceri Ölçeği (PSTBÖ)	Evet	334	2,63	0,48	1,014	0,311
	Hayır	27	2,53	0,55		
İlişkiler/Değerler	Evet	334	2,67	0,54	1,428	0,154
	Hayır	27	2,51	0,69		
İçgörü/Yaratıcılık	Evet	334	2,62	0,51	1,314	0,19
	Hayır	27	2,49	0,60		
Bağımsızlık/Girişimcilik	Evet	334	2,63	0,53	0,069	0,945
	Hayır	27	2,63	0,59		
Mizah	Evet	334	2,61	0,53	1,016	0,31
	Hayır	27	2,50	0,65		

* $p<0,05$, ** $p<0,01$, t : Bağımsız Örneklem T Testi

Ergenlerin ebeveynlerinin bir arada yaşama durumuna göre aile değerlendirme toplam puanı ve alt kategorilerindeki iletişim, roller, duygusal tepki gösterme, gerekli ilgiyi sağlama, davranış kontrolü ve genel işleyiş puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir ($p>0,05$). Ancak, ebeveynlerinin birlikte yaşama durumuna göre ergenlerin problem çözme puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmiştir ($p<0,05$). Bu sonuçlara göre, ebeveynleri ayrı yaşayan ergenlerin problem çözme puanları, ebeveynleri birlikte yaşayan ergenlere göre daha yüksektir.

Ergenlerin anne ve babanın birlikte yaşama durumlarına göre psikolojik sağlamlık tutum beceri ölçeği geneli, alt boyutları ilişkiler/değerler, içgörü/yaratıcılık, bağımsızlık/girişimcilik ve mizaha ait puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Aile Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Sağlamlık Tutum ve Becerileri Ölçeği ile bu ölçeklerin alt faktör puanlarının arasındaki korelasyon analizi sonuçları Tablo.13'te gösterilmiştir.

Tablo 13. Aile Değerlendirme Ölçeği, Psikolojik Sağlamlık Tutum ve Becerileri Ölçeği ile Bu Ölçeklerin Alt Boyut Puanlarının Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Kat sayı	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13
-------------	-------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	----

8. Genel işlevler	r	,7 79 **	,4 08 **	,5 79 **	,6 11 **	,4 95 **	,5 51 **	,5 51 **	1					
	p	0, 00 0	0, 00 0	0, 00 0	0, 00 0	0, 00 0	0, 00 0	0, 00 0						
9. Psikolojik Sağlamlık Tutum Beceri Ölçeği (PSTBÖ)	r	,5 54 **	0, 02 0	,3 58 **	,4 98 **	,6 21 **	,4 74 **	,5 87 **	,3 54 **	1				
	p	0, 00 0	0, 70 3	0, 00 0	0, 00 0	0, 00 0	0, 00 0	0, 00 0	0, 00 0					
10.İlişkiler/Değerler	r	,5 40 **	0, 00 9	,3 51 **	,4 66 **	,6 09 **	,4 79 **	,5 89 **	,3 33 **	,9 37 **	1			
	p	0, 00 0	0, 86 8	0, 00 0	0, 00 0	0, 00 0	0, 00 0	0, 00 0	0, 00 0	0, 00 0				
11.İçgörü/Yaratıcılık	r	,5 27 **	0, 02 0	,3 66 **	,4 87 **	,5 62 **	,4 48 **	,5 45 **	,3 53 **	,9 10 **	,8 13 **	1		
	p	0, 00 0	0, 70 4	0, 00 0	0, 00 0	0, 00 0	0, 00 0	0, 00 0	0, 00 0	0, 00 0	0, 00 0			
12.Bağımsızlık/Girişim cilik	r	,4 65 **	0, 00 9	,3 25 **	,4 27 **	,5 50 **	,3 78 **	,5 01 **	,2 75 **	,9 05 **	,8 12 **	,7 73 **	1	
	p	0, 00 0	0, 86 9	0, 00 0	0, 00 0	0, 00 0	0, 00 0	0, 00 0	0, 00 0	0, 00 0	0, 00 0	0, 00 0		
13. Mizah	r	,4 81 **	0, 05 3	,2 63 **	,4 32 **	,5 34 **	,4 18 **	,4 99 **	,3 28 **	,8 83 **	,7 77 **	,7 27 **	,7 03 **	1
	p	0, 00 0	0, 31 5	0, 00 0	0, 00 0	0, 00 0	0, 00 0	0, 00 0	0, 00 0	0, 00 0	0, 00 0	0, 00 0	0, 00 0	

Aile değerlendirme toplam puanları ile problem çözme, iletişim, roller, duygusal tepki gösterebilme, gerekli ilgiyi sağlama ve davranış kontrolü alt kategorilerine ait puanlar arasında güçlü bir pozitif ilişki saptanmıştır ($p<0,05$).

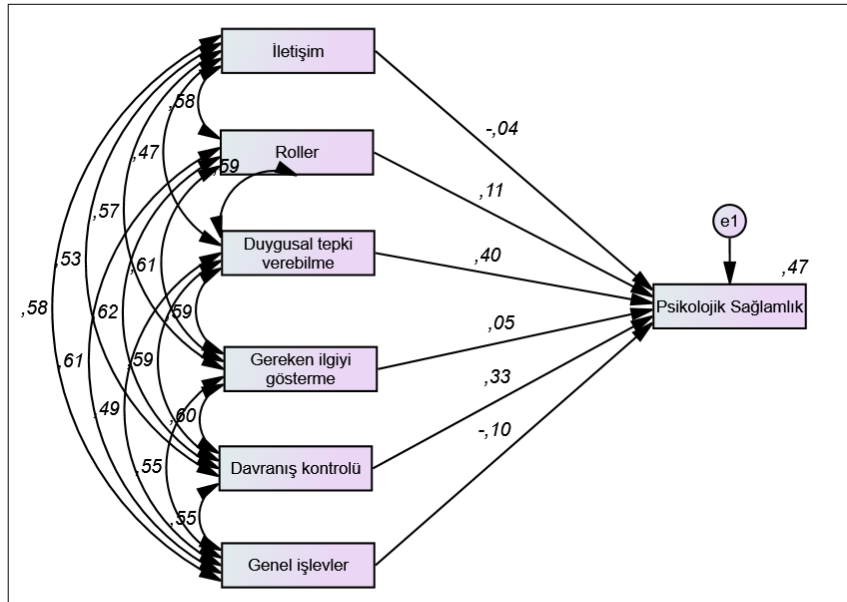
Psikolojik sağlık tutum beceri ölçeği ile ilişkiler/değerler, içgörü/yaratıcılık, bağımsızlık/girişimcilik ve mizah alt boyut puanları arasında yüksek seviyede olumlu bağlantı gözlemlenmiştir. ($p<0,05$).

Yapılan analizler sonucunda, ergenlerin aile değerlendirme ölçeği genel puanları ile iletişim, roller, duygusal tepki verebilme, gereken ilgiyi gösterme ve davranış kontrolü alt boyut puanları ile psikolojik sağlık tutum beceri ölçeği ilişkiler, değerler, içgörü, yaratıcılık, bağımsızlık, girişimcilik ve mizah alt boyut puanları arasında düşük ve orta seviyede olumlu bir bağlantı tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Bu sonuçlar, aile değerlendirme puanlarının artmasıyla psikolojik sağlık ve ilgili alt boyut puanlarının da yükseldiğini göstermektedir. Bununla birlikte, ergenlerin problem çözme puanları ile psikolojik sağlık tutum beceri ölçeği, ilişkiler/değerler, içgörü/yaratıcılık, bağımsızlık/girişimcilik ve mizah alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

* $p<0,05$, ** $p<0,01$, r: Korelasyon katsayısı

Korelasyon analizinde, ergenlerin psikolojik sağlık ve tutum becerileri ile ilişkili bulunan iletişim, roller, duygusal tepki verebilme, gereken ilgiyi gösterme ve davranış kontrolü (problem çözme hariç) alt boyutları, bağımsız değişkenler olarak analize dahil edilmiştir. Bu doğrultuda, ergenlerin aile değerlendirme alt boyutlarının psikolojik sağlık ve tutum becerileri üzerindeki etkilerini inceleyen regresyon (yol) analizi sonuçları Tablo 14 ve Şekil 1’de sunulmaktadır.



Şekil 1. Ergenlerin Aile Değerlendirme Alt Boyutlarının Psikolojik Sağlık ve Tutum Becerileri Üzerindeki Etkilerini İnceleyen Regresyon (Yol) Analizi Sonuçları

Tablo 14. Ergenlerin Aile Değerlendirme Alt Boyutlarının Psikolojik Sağlamlık ve Tutum Becerileri Üzerindeki Etkilerini İnceleyen Regresyon (Yol) Değerlendirme Verileri

Bağımlı değişken	Pat h	Bağımsız değişkenler	B	S.E.	β (Beta)	p	R ²
Psikolojik sağlamlık	<---	İletişim	-0,056	0,07	-0,042	0,428	0,471
Psikolojik sağlamlık	<---	Roller	0,149	0,081	0,107	0,067	
Psikolojik sağlamlık	<---	Duygusal tepki verebilme	0,409	0,054	0,399	0,000*	
Psikolojik sağlamlık	<---	Gereken ilgiyi gösterme	0,063	0,064	0,055	0,325	
Psikolojik sağlamlık	<---	Davranış kontrolü	0,407	0,069	0,328	0,000*	
Psikolojik sağlamlık	<---	Genel işlevler	-0,137	0,077	-0,095	0,075	

Yol analizi sonuçlarında, B, standardize edilmemiş yol katsayısını; β (Beta), ise standardize edilmiş yol katsayısını temsil etmektedir. İstatistiksel anlamlılık düzeyleri, * $p < 0,05$ ve ** $p < 0,01$ olarak belirtilmiştir. Ayrıca, bağımlı değişkenlerde açıklanan varyans oranı R² ile gösterilmektedir.

Bu sonuçlar doğrultusunda aile değerlendirme alt boyutlarının ergenlerin psikolojik sağlamlık davranışlarındaki değişimlerin %47,1'ini açıklamaktadır. Psikolojik dayanıklılık için en yüksek etkiye sahip değişkenler duygusal tepki verebilme ($\beta = 0,399$) ve davranış kontrolü ($\beta = 0,328$) olup, bu etkiler istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0,001$). Diğer değişkenler olan roller ($\beta = 0,107$), genel işlevler ($\beta = -0,095$), gereken ilgiyi gösterme ($\beta = 0,055$) ve iletişim ($\beta = -0,042$) ise psikolojik sağlamlık üzerinde kayda değer bir etki bulunmamaktadır. Bu durum, ergenlerin psikolojik sağlamlığını en fazla artıran aile özelliklerinin duygusal tepki verebilme ve davranış kontrolü olduğunu ortaya koymaktadır.

TARTIŞMA

Bu araştırma ergenlerin psikolojik sağlamlıkları ve aile ilişkileri arasındaki ilişkiyi ve ilgili konulardaki düzeyin yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, baba eğitim durumu, anne eğitim durumu gibi demografik özelliklere göre değişip değişmediğini incelemek amacıyla ergenlik dönemindeki bireylerin katılımıyla gerçekleştirilmiş olup ulaşılan sonuçlara ilişkin tartışmalara yer vermiştir.

Çalışmanın bulguları, ergenlerin kız erkek olma durumlarına göre psikolojik sağlamlık tutum beceri ölçeği alt kategoriler arasında kayda değer bir fark bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde bu sonucu destekleyen örneklerle karşılaşılmıştır. Örneğin: Işık ve Çelik (2020) yaptıkları bir çalışmada, ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının cinsiyet değişkenine bağlı olarak anlamlı bir fark göstermediği sonucuna varılmıştır. Ancak, içgörü/yaratıcılık alt boyutunda kız bireylerin puanlarının, erkek ergenlere göre belirgin şekilde daha düşük olduğu görülmüştür. Bu durum, kız ergenlerin sosyal ilişkiler ve değerler konusunda erkeklere kıyasla daha düşük bir psikolojik sağlamlık tutumuna sahip olabileceğini düşündürmektedir.

Cinsiyetin etkisi karmaşık bir ilişki sunmaktadır. Araştırmada erkek ve kız ergenler arasındaki psikolojik sağlamlık farkı anlamlı bir şekilde ortaya çıkmamıştır. Bu sonucu destekler nitelikte olan bir araştırma Erdemir, Kış ve Erdemir (2022) tarafından yapılmıştır. Yapılan bu çalışmaya göre cinsiyet ile psikolojik sağlamlık arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Başka bir çalışmada Bindal (2018) erkek ve kız öğrenciler arasında psikolojik sağlamlık açısından herhangi bir farklılık bulunmadığı sonucuna varmıştır. Bu durum, cinsiyetin psikolojik sağlık üzerinde farklılık yaratmayan bir değişken olduğunu düşündürülebilir. Ancak, ergenlerin cinsiyetlerine göre psikolojik sağlamlık tutum ve beceri ölçeği toplam puanı ve ilişkiler/değerler alt boyutuna ait puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Bu verilere göre, kız ergenlerin psikolojik sağlamlık tutum ve beceri ölçeği toplam puanları ve ilişkiler/değerler alt boyutundaki puanları, erkek ergenlere kıyasla daha düşük çıkmıştır.

Ergenlerin yaş gruplarına bağlı olarak, iletişim, roller ve duygusal tepki gösterme alanlarında belirgin farklılıklar gözlemlenmiştir. 11-13 yaş grubundaki ergenlerin bu alt boyutlardaki puanlarının, 14-16 ve 17-18 yaş gruplarına kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Yaş arttıkça bu puanlarda bir düşüş gözlemlenmiştir. Bu durum, ergenlerin büyüdükçe aile içi iletişimde ve duygusal etkileşimde azalan bir eğilim sergilediğini ve rollerle ilgili algılarında değişim yaşadığını düşündürmektedir. Ergenlik dönemindeki bireylerin artan bireyselleşme çabalarının ve sosyal çevreyle daha fazla ilişki kurma eğilimlerinin, bu azalışın temel nedenlerinden biri olabileceği değerlendirilebilir. Bindal (2018) çalışmasında da benzer şekilde, yaş bakımından daha büyük olan ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, ergenlerin yaşlarının artmasıyla birlikte psikolojik sağlamlıklarının azalabileceğini ve aile içi etkileşimlerinde farklılıklar ortaya çıkabileceğini göstermektedir.

Gençlerin eğitim seviyelerine göre, aile değerlendirme ölçeği toplam skorunda ve roller, duygusal tepki verebilme, ihtiyaç duyulan ilgiyi gösterme, davranış düzenlemesi ve genel işlevsellik gibi alt kategorilerde önemli farklılıklar

gözlemlenmiştir. Ortaokul ve üniversite düzeyindeki ergenlerin bu puanlarının, lise düzeyindekilere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum, lise dönemindeki ergenlerin aile ilişkilerinde algıladıkları destek ve işlevsellik düzeyinin diğer gruplara göre daha düşük olduğunu göstermektedir. Ergenlikte lise döneminin, kimlik arayışları, sosyal çevreye yönelme ve aileden bağımsızlaşma süreçleri nedeniyle, aile ilişkilerinde daha fazla gerilim ve uzaklaşma yaşanmasına yol açabileceği düşünülebilir. Bununla beraber lise döneminde üniversite sınavına hazırlık süreci ergenler üzerinde ciddi bir kaygı ve psikolojik sağlamlığı düşürebilir nitelikte olduğu söylenebilir. Bahsi geçen sınava 12. Sınıfta girildiği için bu dönemdeki bireylerin psikolojik sağlamlıkları daha düşük olabileceği görüşüne varılmaktadır. Bu görüşü destekler nitelikte olan bir araştırma Ergün (2016) tarafından yapılmıştır, çalışmada, 9. sınıfta okuyan ergenlerin psikolojik sağlamlık genel puanlarının, 10., 11. ve 12. sınıflarda okuyan ergenlere göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer bir çalışma Bindal (2018) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmaya göre, 9. sınıf ve 10. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları arasında yapılan karşılaştırmada, 9. sınıf öğrencileri lehine anlamlı bir fark bulmuştur. Bu bulgulara göre, 9. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, 10. sınıf öğrencilerinden daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bu farklılaşmanın sebepleri arasında ergen bireyin sınıf düzeyi arttıkça ebeveyn beklentilerinin de yükselmesi düşünülebilir. Yani sınav dönemine yaklaştıkça ergenlerin hem aile hem de çevresel olarak baskı ve beklentiler altında olması üzerinde durulması gereken bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Ergenlerin baba eğitim seviyeleri ile problem çözme ve rollerle ilgili alt boyutlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Cerit (2007) çalışmasında da benzer bir sonuç elde edilmiştir; babaların eğitim düzeyinin, ergenlerin aile değerlendirme ölçeği alt boyutlarıyla önemli bir ilişki göstermediği ifade edilmiştir. Babaların eğitim düzeyinin artmasıyla birlikte, ergenlerin aile değerlendirme puanları ve davranış kontrolü, duygusal tepki verebilme, gereken ilgiyi gösterme, iletişim ile genel işlevler alt boyutlarında ergenlerde bir azalma gözlemlenmiştir. Bu durum, babaların eğitim düzeyi arttıkça ergenlerin aile ilişkilerini daha düşük bir işlevsellikle algılama eğiliminde olduklarını göstermektedir. Babaların eğitim seviyesinin artmasının, aile içindeki rollerin yeniden tanımlanmasına ve iletişim biçimlerinde değişimlere yol açabileceği, bu durumun da ergenlerin algısını etkileyebileceği düşünülebilir. Eğitim düzeyi arttıkça, babaların çocuklarına yönelik beklentileri de artabilir. Bu durum, ergenlerin kendilerini daha fazla baskı altında hissetmelerine ve aileye dair genel işlevlerini daha eleştirel değerlendirmelerine yol açabilir. Aynı zamanda eğitim düzeyi yüksek bireylerin kariyer odaklı bir yaşam tarzına sahip olmaları sık görülen bir durumdur. Bu, baba ve ergen arasındaki iletişim ve duygusal paylaşımın azalmasına neden olabilir. Ergenler, aile içindeki destek ve ilgi düzeyini düşük algılayabileceği düşünülmektedir. Toplumumuzda, ergenlerin ailelerinden bekledikleri ilgiyi yeterince alamadıkları ve bunun, duygu ifade etme ve ilişkilerle ilgili geleneksel tutumlarla bağlantılı olabileceği düşünülmektedir (Karaca ve ark., 2013).

Annelerin eğitim düzeyi arttıkça ergenlerin aile değerlendirme ve psikolojik sağlamlık puanlarının azaldığını araştırma sonuçları karşımıza çıkarmaktadır. Literatürle uyumlu

olmayan bu sonuç eğitim düzeyi arttıkça, ergenlerin psikolojik sağamlıklarına dair algılarının da azalması, annelerin daha eleştirel ve katı bir bakış açısına sahip olabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, annelerin yüksek eğitim düzeyi ile daha bağımsız düşünme eğilimlerinin ergenlerin psikolojik dayanıklılıkları üzerinde olumsuz bir etkisi olabilir. Ebeveynlerin eğitim düzeyinin etkisinin, ergenlerin aile içindeki algılarını ve kişisel gelişimlerini nasıl şekillendirdiğini anlamak, bu bulguları destekleyen diğer çalışmaları göz önünde bulundurmak gereklidir.

Psikolojik destek alan ergenlerin, ilişkiler/değerler ve içgörü/yaratıcılık alt boyut puanlarının psikolojik destek almayanlara göre daha düşük olduğu görülmüştür. Bu bulgu, destek alma ihtiyacı hisseden ergenlerin bu alanlarda daha fazla zorluk yaşadıklarını ve bu nedenle psikolojik desteğe yöneldiklerini gösterebilir. Ayrıca, psikolojik destek sürecinin bu zorlukların fark edilmesini artırmış olabileceği de düşünülebilir. Bu durumu, yüksek psikolojik sağamlık düzeyine sahip bireylerde ruhsal sağlık problemlerinin daha nadir görüldüğü yönündeki bulgularla ilişkilendirebiliriz. Özellikle, psikolojik sağamlığı güçlü olan çocuk ve ergenlerin depresyon, stres ve kaygı seviyelerinin düşük olduğu gözlemlenmiş ve psikolojik dayanıklılıklarını artırmaya yönelik etkinliklere katılan ergenlerin ruhsal problemlerinin belirgin şekilde azaldığı ortaya konmuştur (Işık ve diğerleri, 2021). Bu durum, psikolojik destek sürecinin ergenlerin duygusal ve psikolojik zorluklarını aşmalarında önemli bir rol oynayabileceğini desteklemektedir.

Ebeveynlerin psikolojik sağlık durumu, ergenlerin aile değerlendirme ve psikolojik sağamlık ölçütlerinde anlamlı farklar yaratmaktadır. Ebeveynleri psikolojik desteğe ihtiyaç duymayan ergenlerin, aile değerlendirmesi ve psikolojik sağamlık alt boyutlarında daha yüksek puanlar aldığı gözlemlenmiştir. Bu bulgu, Bindal (2018) ile desteklenmektedir. Bindal'ın araştırmasında, ailesinde ya da kendisinde psikiyatrik veya psikolojik destek alan öğrenciler ile almayanlar arasında psikolojik sağamlık farkı olduğu tespit edilmiştir. Ailesinde psikolojik destek alan öğrencilerin psikolojik sağamlıklarının, destek almayanlara göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu veriler, ebeveynlerin psikolojik sağlık durumunun, ergenlerin psikolojik sağamlıklarını etkileyen önemli bir faktör olduğunu ve psikolojik destekten yararlanan bireylerin daha düşük psikolojik sağamlık gösterebileceğini ortaya koymaktadır.

Bu araştırmada, ergenlerin ebeveynlerinin bir arada yaşama durumu ile aile değerlendirme alt boyutlarında (iletişim, roller, duygusal tepki gösterme, gereken ilgiyi sağlama, davranış kontrolü ve genel işleyiş) anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Bu sonuca benzer başka bir çalışmada Saka ve Ceylan (2018) tarafından yapılmıştır. Yaptıkları bu çalışmada bölünmüş aileye sahip ergenlerin psikolojik dayanıklılık seviyelerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmışlardır. Ancak, ebeveynleri ayrı yaşayan ergenlerin problem çözme puanları, ebeveynleri birlikte yaşayan ergenlere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, Gönültaş, Uzun ve Akın (2021) tarafından yapılan bir çalışmayla da örtüşmektedir. Gönültaş, Uzun ve Akın (2021) çalışmasında, anne ve babası birlikte yaşayan ile boşanmış olan ergenlerin aile içindeki ilişkileri algılamaları açısından problem çözme, iletişim, roller, gereken ilgiyi gösterme ve davranış kontrolü alt boyutlarında anlamlı bir fark bulmadığını belirtmiştir. Boşanmış ailelerin ergenlerde daha yüksek problem çözme

puanlarına yol açmasının, ergenlerin farklı aile dinamiklerine uyum sağlamak zorunda kalmalarının bir sonucu olabileceği de düşünülebilir.

Ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının aile içindeki olumlu etkileşimlere ve ebeveynlerin psikolojik sağlığına doğrudan bağlı olduğu görülmüştür. Bu durum, önceki araştırmalarla uyumludur; özellikle güvenli bağlanma teorisi, ergenlerin duygusal olarak güçlü bir temele sahip olabilmesi için aile içindeki sağlıklı bağlanmanın önemini vurgulamaktadır. Aile içindeki güvenli bağlar, ergenlerin duygusal ve psikolojik yönden daha güçlü olmalarına yardımcı olur. Ebeveynlerin sağlıklı psikolojik durumları, ergenlerin olumsuz durumlarla başa çıkabilme becerilerini doğrudan etkiler. Ebeveynlerin ruhsal durumları, çocuklarının duygu durumlarını ve psikolojik dayanıklılıklarını şekillendirmede temel bir faktördür. Bu bağlamda, ebeveynlerin stresle başa çıkma stratejileri ve ruhsal sağlık durumları, çocuklarının başa çıkma mekanizmalarını dolaylı yoldan etkileyebilir.

Çalışmanın bulguları, aile içindeki sağlıklı iletişimin ve destekleyici ebeveyn tutumlarının ergenlerin psikolojik sağlamlıklarına büyük katkı sağladığını göstermektedir. Aile içinde destekleyici bir atmosferin varlığı, ergenlerin zorluklar karşısında daha güçlü durmalarına olanak verir. Bu bulgu, sosyal destek teorisini ve stresle başa çıkma stratejileri üzerine yapılan çalışmaları destekler niteliktedir. Ergenlerin karşılaştıkları psikolojik ya da duygusal zorluklarla başa çıkabilme becerisi, ailelerinden aldıkları duygusal destekle doğrudan ilişkilidir. Örneğin, ebeveynlerin çocuklarına yönelik anlayışlı, sabırlı ve destekleyici tutumları, çocukların stresli durumlarla başa çıkmalarını kolaylaştırmaktadır. Ebeveynlerin ruhsal durumu, ergenlere sağladıkları duygusal desteğin kalitesini etkiler. Stresli durumlarla başa çıkabilen ebeveynler, çocuklarına daha sağlıklı bir şekilde duygusal rehberlik edebilir. Bu durum, daha önce yapılan çalışmalarda ebeveynlerin psikolojik sağlığının çocukların psikolojik gelişimi üzerindeki etkisini vurgulayan bulgularla paralellik göstermektedir. Ebeveynlerin ruhsal durumlarının çocuklar üzerinde belirgin bir etkisi olduğu ve onların başa çıkma stratejilerinin gelişiminde model oldukları bilinmektedir. Bu bulgu, özellikle aile içi ruhsal sağlığın ergenlerin psikolojik dayanıklılığını şekillendiren en önemli faktörlerden biri olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın sınırlamaları arasında, sadece bir coğrafi bölgedeki ergenlerin incelenmiş olması, bulguların genellenebilirliğini sınırlı kılmaktadır. Ayrıca, araştırma kesitsel bir yapıya sahip olduğundan, sebep-sonuç ilişkisini daha iyi anlayabilmek için daha kapsamlı ve uzun süreli araştırmalar yapılması gerekmektedir. Gelecek araştırmalarda, farklı kültürel ve toplumsal yapılar içinde ergenlerin psikolojik sağlamlıklarını etkileyen faktörler daha derinlemesine incelenebilir. Ayrıca, aile içindeki dinamiklerin sadece ergenlerin psikolojik sağlamlıkları üzerindeki etkisini değil, aynı zamanda ailelerin genel psikolojik sağlığı üzerindeki etkilerini de araştırmak, psikolojik sağlamlık konusuna daha geniş bir perspektiften bakmayı sağlayacaktır.

SONUÇ

Bu araştırma, ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile aile ilişkileri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma bulguları, ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının, aile içindeki sağlıklı etkileşimler ve ebeveynlerin psikolojik sağlık durumlarıyla güçlü bir ilişkiyi işaret etmektedir. Bu bulgular, daha önceki literatürle uyumlu olup, aile içindeki olumlu bağların, bireylerin psikolojik gelişiminde önemli bir etki sağladığını göstermektedir.

Bu çalışmada, ergenlerin cinsiyetlerine göre psikolojik sağlamlık tutum ve beceri ölçeği toplam puanı ile içgörü ve yaratıcılık alt boyutlarına ait puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Bulgulara göre, kız ergenlerin psikolojik sağlamlık tutum ve beceri ölçeği toplam puanları ile içgörü ve yaratıcılık alt boyutlarındaki puanları, erkek ergenlere kıyasla daha düşük çıkmıştır. Literatürde de benzer bulgulara rastlanmaktadır; örneğin, Bulut (2016) yaptığı bir çalışmada erkek ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kız ergenlerden belirgin şekilde daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Ergenlerin yaş gruplarına göre iletişim, roller, duygusal tepki verebilme alt boyutlarına ait veriler arasında istatistiksel açıdan belirgin bir fark tespit edilmiştir. ($p<0,05$). Bu bulgulara göre ergen bireyin yaşı arttıkça, iletişim, roller ve duygusal tepki verebilme puanı azalış göstermiştir.

Ergenlerin okul düzeyine göre yapılan incelemede, problem çözme ve iletişim faktörleri arasında anlamlı bir fark bulunmazken, aile değerlendirme genel puanı ve alt boyutlarında (roller, duygusal tepki, ilgiyi gösterme, davranış kontrolü, genel işlevler) ortaokul ve üniversite öğrencilerinin daha yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir. Ayrıca, psikolojik sağlamlık tutum ve beceri ölçeği genel puanı ile ilişkiler, içgörü, bağımsızlık ve mizah alt boyutlarında da ortaokul ve üniversite öğrencileri, liseye göre daha yüksek puanlar almıştır.

Ergenlerin baba eğitim seviyelerine göre yapılan incelemede, problem çözme ve roller alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmazken, aile değerlendirme genel puanı ve alt boyutlarında (iletişim, duygusal tepki, ilgiyi gösterme, davranış kontrolü, genel işlevler) babaların eğitim seviyesi arttıkça puanlarda azalma gözlemlenmiştir. Ayrıca, baba eğitim düzeyine göre psikolojik sağlamlık tutum ve beceri ölçeği genel puanı ile ilişkiler, içgörü, bağımsızlık ve mizah alt boyutlarında da benzer bir şekilde puanlar düşmüştür.

Bu çalışmada, ergenlerin anne eğitim düzeyine göre aile değerlendirme ve psikolojik sağlamlık tutum ve beceri ölçeği alt boyutlarında farklılıklar incelenmiştir. Sonuçlar, anne eğitim düzeyi ile problem çözme ve davranış alt boyutlarında anlamlı bir fark olmadığını ($p>0,05$), ancak aile değerlendirme genel ve alt boyutları (iletişim, roller, duygusal tepki, ilgiyi gösterme, genel işlevler) ile psikolojik sağlamlık alt boyutlarında (ilişkiler/değerler, içgörü/yaratıcılık, bağımsızlık/girişimcilik, mizah) anlamlı azalmalar olduğunu göstermektedir ($p<0,05$). Bu bulgular, annelerin eğitim düzeyi arttıkça ergenlerin aile değerlendirme ve psikolojik sağlamlık puanlarının azaldığını ortaya koymaktadır.

Psikolojik destek almış ergenlerin ilişkiler/değerler ve içgörü/yaratıcılık puanları, psikolojik destek almayan ergenlere kıyasla daha düşük seviyededir.

Ebeveynlerin psikolojik sağlık durumu, ergenlerin aile değerlendirme puanları ve psikolojik sağlamlık ölçütlerinde bazı alt boyutlarda anlamlı farklar yaratmıştır. Ebeveynleri psikolojik desteğe ihtiyaç duymayan ergenlerin, iletişim, roller, duygusal tepki verebilme ve davranış kontrolü gibi aile değerlendirme alt boyutlarında ve ilişkiler/değerler, içgörü/yaratıcılık, bağımsızlık/girişimcilik ve mizah gibi psikolojik sağlamlık alt boyutlarında daha yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir.

Ergenlerin ebeveynlerinin bir arada yaşama durumuna göre aile değerlendirme alt boyutlarında (iletişim, roller, duygusal tepki gösterme, gerekli ilgiyi sağlama, davranış kontrolü ve genel işleyiş) anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Ancak, ebeveynleri ayrı yaşayan ergenlerin problem çözme puanları, ebeveynleri birlikte yaşayan ergenlere göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

ÖNERİLER

Kız ergenlerin psikolojik sağlamlık ve içgörü yaratıcılık alt boyutlarında düşük puanlar aldığı göz önünde bulundurulduğunda, kız ergenlere yönelik psikolojik sağlamlık becerilerinin güçlendirilmesi için grup terapileri veya bireysel danışmanlık programları önerilebilir. Bu programlar, özellikle içgörü ve yaratıcı düşünme becerilerini geliştirmeye yönelik olmalıdır. Ailelerin, özellikle kız çocuklarının duygusal ve düşünsel süreçlerini keşfetmelerine alan tanıyacak, ifade becerilerini teşvik edecek bir tutum benimsemeleri önemlidir. Ebeveynlerin, yargılayıcı olmayan bir dinleme yaklaşımıyla çocuklarının kendilerini ifade etmesine fırsat tanımaları ve farklı düşünceleri destekleyici bir aile ortamı yaratmaları, bu becerilerin gelişimini olumlu yönde etkileyebilir.

Ergenlerin yaşları arttıkça iletişim, roller ve duygusal tepki verebilme becerilerinin azaldığı görülmüştür. Bu bulgu, ergenlerin duygusal ve sosyal becerilerinin yaşla birlikte azalmaması için erken yaşlardan itibaren duygusal zeka ve iletişim becerilerine yönelik eğitimlerin arttırılmasını gerektirmektedir. Ergenlerin çoğunluğunun 16-18 yaş aralığında olması, ailelerin bu döneme özgü bağımsızlık ihtiyacını ve kimlik arayışını anlayarak daha destekleyici bir iletişim kurmalarını gerektirir. Gençlerin fikirlerine değer veren, çatışmadan uzak bir yaklaşım benimsemek hem güven ilişkisini hem de psikolojik sağlamlığı güçlendirebilir.

Ortaokul ve üniversite öğrencilerinin aile değerlendirme puanlarının yüksek olması, okul ortamlarındaki destekleyici faktörlerin etkisini göstermektedir. Okul düzeyine göre farklılıklar göz önüne alındığında, lise öğrencilerine yönelik aile içi ilişkilerde iletişimi ve davranış kontrolünü artırmaya yönelik programlar geliştirilmesi önerilebilir. Ailelerin bu dönemde gençlerle kurduğu iletişimi sürdürülebilir ve dengeli tutmaları, rollerin netliğini korumaları ve duygusal ihtiyaçlara duyarlılık göstermeleri büyük önem taşır. Aileler, lise çağındaki çocuklarının sadece akademik başarılarını değil, duygusal ve sosyal gelişimlerini de desteklemeli; baskılayıcı değil, güçlendirici bir yaklaşım benimsemelidir. Gencin kendini ifade edebileceği, esneklik ve yaratıcılığın teşvik edildiği bir aile ortamı, psikolojik sağlamlığın korunmasında önemli bir rol oynayacaktır.

Baba eğitim düzeyinin arttıkça ergenlerin aile değerlendirme ve psikolojik sağlamlık puanlarının düştüğü gözlemlenmiştir. Bu, babaların daha fazla eğitime ihtiyaç duyabileceğini ve ebeveynlik becerilerini geliştirmeye yönelik babalara özel eğitimler ve rehberlik programlarının uygulanması gerektiğini gösteriyor. Ailelerin bu süreçte, eğitim düzeyinden bağımsız olarak, çocuklarına duygusal ilgi göstermek, iletişimi açık tutmak ve esneklik içeren bir tutum sergilemek konusunda farkındalık geliştirmeleri önemlidir.

Anne eğitim düzeyinin arttıkça ergenlerin aile değerlendirme ve psikolojik sağlamlık puanlarında düşüş gözlemlenmiştir. Anne eğitim düzeyine yönelik geliştirilmiş destek programlarının, özellikle aile içi iletişim ve psikolojik sağlamlık üzerinde olumlu etkiler yaratabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, annelere yönelik eğitim ve rehberlik programları ergenlerin gelişimine katkı sağlayabilir. Ailelerin, özellikle annelerin,

eğitim düzeyleri ne olursa olsun çocuklarının duygusal ihtiyaçlarına duyarlı kalmaları, iletişimi yargılamadan ve beklenti yüklemekten sürdürmeleri önemlidir.

Psikolojik destek alan ergenlerin ilişkiler/değerler ve içgörü/yaratıcılık puanlarının düşük olması, ergenlerin destek alırken bu alanlarda daha fazla yardıma ihtiyaç duyabileceğini gösteriyor. Psikolojik destek alan ergenler için, terapi seanslarında yaratıcılığı ve değerleri keşfetmeye yönelik daha yoğun çalışmalar önerilebilir. Ailelerin, psikolojik destek sürecinde olan çocuklarına karşı sabırlı, anlayışlı ve destekleyici bir tutum sergilemeleri, onların duygularını ifade etmelerine ve içsel farkındalıklarını geliştirmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca, aile içi iletişimin güçlendirilmesi ve ergenlerin yaratıcı yönlerini teşvik edecek ortamlar sunulması, bu alanlardaki eksikliklerin telafi edilmesine katkı sağlayabilir.

Ebeveynleri psikolojik desteğe ihtiyaç duymayan ergenlerin aile değerlendirme ve psikolojik sağlık puanlarının yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, ebeveynlerin psikolojik sağlıklarının iyileştirilmesinin, ergenlerin gelişimine katkı sağlayabileceğini göstermektedir. Ebeveynler için de psikolojik destek programlarının sunulması faydalı olabilir. Ailelerin, kendi ruhsal sağlıklarını destekleyerek ve gerektiğinde profesyonel yardım alarak, çocuklarına daha sağlıklı ve destekleyici bir ortam sunmaları, ergenlerin psikolojik dayanıklılıklarını artırmada kritik bir rol oynar. Bu nedenle, ebeveynlerin psikolojik iyi oluşlarına önem vermeleri, ergen gelişimini olumlu yönde etkileyen temel faktörlerden biri olarak değerlendirilmelidir.

Ebeveynleri ayrı yaşayan ergenlerin problem çözme becerilerinin daha yüksek olması, ebeveynlerin ilişkilerinin ergenler üzerinde farklı etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Ebeveynler arası ilişkilerin iyileştirilmesi, ergenlerin genel psikolojik sağlıklarını olumlu yönde etkileyebilir. Ebeveyn birlikteliği ya da ayrılığına dair terapötik müdahaleler önerilebilir. Aileler, çocukların problem çözme becerilerini desteklemek için birlikte yaşayıp yaşamamalarından bağımsız olarak; açık iletişim, anlayış ve destekleyici tutumlarını sürdürmelidir. Böylece, ergenlerin kendi başlarına karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma yetenekleri güçlenirken, aile içindeki duygusal bağ ve güven de korunmuş olur.

Ailelere Yönelik Öneriler:

Ebeveynler, aile bireylerine sevgi dolu ve destekleyici bir biçimde yaklaşarak, onların kendilerini güvende hissedebileceği bir alan oluşturmaları ve bireysel yeteneklerini geliştirmelerine olanak tanımalıdır. Çocuklarla kaliteli vakit geçirilmeli, onların duygu ve düşüncelerine değer verildiği hissettirilmelidir. Bununla beraber, ergenlerin alınan kararlarda söz sahibi olmaları desteklenmeli ve bu sayede bireysel sorumluluk duyguları ile özgüvenlerinin gelişimi teşvik edilmelidir.

Ergenlerin psikolojik sağlıklarını artırmak amacıyla aile içi iletişim kanallarının açık tutulması ve duygu paylaşımının desteklenmesi gereklidir. Bu sebeple, aile içi iletişim becerilerinin geliştirilmesine yönelik eğitim programları düzenlenebilir. Ailelerin, çocuklarına karşı daha tutarlı ve dengeli duygusal tepkiler göstermesi önem arz etmektedir. Özellikle ergen bireylere yönelik sağlanan duygusal destek, onların psikolojik sağlamlığını artırabilir.

Bulgular, babaların eğitim seviyesinin arttıkça aile değerlendirme puanlarının azaldığını göstermektedir. Bu durum, yüksek eğitim seviyesindeki ebeveynlere yönelik farkındalık programlarının gerekliliğini ortaya koymaktadır. Ebeveynlerin, ergenlik öncesi dönemde istikrarlı bir yaklaşım sergilemeleri ve ani değişikliklerden kaçınmaları önerilmektedir.

Eğitim Kurumlarına Yönelik Öneriler:

Ergenlerin yaş gruplarına göre psikolojik sağlamlık becerilerinde farklılıklar olduğu dikkate alındığında, eğitim programlarında bu becerilere yönelik içeriklerin yaşa uygun bir şekilde dahil edilmesi büyük önem taşımaktadır. Özellikle kız öğrencilerin ilişkiler/değerler puanlarının daha düşük olduğu gözlemlendiğinden, sosyal beceri ve değerler eğitimine daha fazla odaklanılmalı ve yer verilmelidir.

Eğitim kuruluşları, öğrencilerin aileleriyle düzenli iş birliği içinde olmalı ve psikolojik sağlamlığı artırmaya yönelik ortak çalışmalar yapmalıdır. Öğrencilerin aile ortamındaki destekle okuldaki gelişim süreçleri uyumlu hale getirilmelidir.

Psikolojik Destek ve Danışmanlık Hizmetlerine Yönelik Öneriler:

Erken müdahale: Psikolojik destek alan ergenlerin ilişkiler/değerler ve içgörü/yaratıcılık gibi konularda daha düşük puanlar gösterdiği dikkate alındığında, erken dönemde psikolojik desteğin önemi vurgulanmalı ve bu konularda destek sağlayan programların sayısı artırılmalıdır.

Okul psikolojik danışmanları: Okullarda ergenlerin rahatça ulaşabileceği psikolojik destek mekanizmaları kurulmalı ve lise düzeyindeki öğrencilere yönelik özel destek programları geliştirilmelidir.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler:

Kapsamlı çalışmalar yapılması: Bulgular, farklı yaş gruplarında ve eğitim düzeylerinde ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının değişiklik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu faktörlerin kapsamlı bir şekilde araştırılması amacıyla, daha büyük örnek grupları ve uzun dönemli yöntemlerle çalışmalar gerçekleştirilmesi tavsiye edilmektedir.

Aile dinamiklerinin analizi: Baba eğitim seviyesinin etkileri ve aile içi rollerin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkileri derinlemesine incelenmelidir.

Veri toplama yöntemlerinin çeşitlendirilmesi: Online veri toplamanın artı yönleriyle birlikte bu yöntemin sınırlılıkları göz önüne alınarak gelecekte yüz yüze veri toplama yöntemleriyle desteklenen çalışmalar yapılması önerilir.

Politika Yapıcılara Yönelik Öneriler:

Aile danışmanlığı hizmetlerinin yaygınlaştırılması: Devlet destekli aile danışmanlığı ve rehberlik merkezleri artırılarak ailelerin ergenlerle sağlıklı iletişim kurmaları teşvik edilmelidir.

Psikolojik sağlamlık programlarının geliştirilmesi: Milli Eğitim Bakanlığı müfredatına psikolojik sağlamlığı artırmaya yönelik etkinlikler ve programlar dahil edilmelidir.

KAYNAKÇA

- Bulut, I. (1993). Ruh hastalığının aile işlevlerine etkisi. Başbakanlık Kadın ve Sosyal Hizmetler Müsteşarlığı. Kılıçaslan Matbaacılık.
- Büyüköztürk, Ş. (2020). Sosyal Bilimler İçin Veri Analiz El Kitabı (27. baskı). Ankara: PEGEM Yayınları.
- Erikson, E. H. (1977). *Childhood and society* (Revised ed.). Paladin/Grafton Books. (Original work published 1951).
- Deniz, M. E., ve Polat, Ü. (Eds.). (2024). 10. Uluslararası TURKCESS Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresi Tam Metin Kitabı. Vizetek Yayıncılık. ISBN: 978-625-95005-1-5.
- Karagöz, Y. (2021). SPSS ve AMOS 24 Uygulamalı İstatistiksel Analizler (3. baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Freud, A. (1966). *The ego and the mechanisms of defence* (Revised ed.). The Hogarth Press Ltd. Reprinted by H. Karnac (Books) Ltd., 1993.
- Freud, S. (1905). Three essays on the theory of sexuality. In J. Strachey (Ed.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud, Volume VII (1901-1905): A case of hysteria, three essays on sexuality and other works* (pp. 123-246). Hogarth Press.
- İşık, Ş., Kararımak, Ö., Aydoğan, D., Üzbe Atalay, N., Mutlu Çaykuş, T., Demir, Ö. O., ve Yaşar, S. M. (2021). Psikolojik sağlık: Psikolojik danışman/rehber öğretmenler için (1. baskı). Ankara: Millî Eğitim Bakanlığı Gazi Mesleki Eğitim Merkezi Matbaası.
- Kalaycı, Ş. (2005). SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistiksel Teknikler (6. baskı). Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Piaget, J., & Inhelder, B. (1969). *The psychology of the child* (H. Weaver, Trans.; J. Kagan, Foreword). Basic Books. (Original work published 1966).
- Ryan, C. E., Epstein, N. B., Keitner, G. I., Miller, I. W., & Bishop, D. S. (2005). *Evaluating and treating families: The McMaster approach*. Routledge. ISBN: 0-415-95157-7.
- Üstündağ, A. (Ed.). (2022). *Gelişimsel Açıdan Ergenlik. Eğiten Kitap*.
- Abay, K. C. (2020). Türk din psikolojisi çalışmalarında ‘ergenlik dönemi dinsel gelişimi’ literatürü (1963-2020) üzerine bir araştırma. *Türk Din Psikolojisi Dergisi*, (2), 161-220.
- Acar, R. (2017). Mardin il bölgesinde okullardaki sosyal etkinliklerin (tiyatro, müzik, spor, dans, şenlikler) lise dönemi ergen (14-18 yaş) kişiliğe etkileri (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

- Agarwal, K. N., Saxena, A., Bansal, A. K., & Agarwal, D. K. (2001). Physical growth assessment in adolescence. *Indian Pediatrics*, 38(11), 1217-1235.
- Ahioğlu Lindberg, E. (2011). Piaget ve ergenlikte bilişsel gelişim. *Kastamonu Education Journal*, 19(1), 1-10.
- Aihan, D. (2023). Erken ergenlik (10-13) döneminde olan bireylerin ebeveynlerinin cinsel iletişim dilinin incelenmesi. *Academic Social Resources Journal*.
- Akar, A. (2018). Psikolojik Sağlamlık Programının Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık Düzeyine Etkisi.
- Akar, A., & Aktan, T. (2020). Psikolojik Sağlamlık Tutum Beceri Ölçeğinin (PSTBÖ) Uyarlaması: Geçerlik Güvenirlilik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(74), 665-679.
- Akarçay, H. (2023). Erken ve orta ergenlik dönemindeki sporcularda değer yönelimlerinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Tokat, Türkiye).
- Akçınar, B., Kağıtçıbaşı, Ç., & Baydar, N. (2018). Erken ergenlikte ahlak gelişimi: Bir müdahale araştırması. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 14(2), 153-169.
- Akdeniz, S. (2017). Erken ergenlikte bilişsel duygu düzenleme, algılanan anne-baba tutumu ve algılanan sosyal destek ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı.
- Akün, E. (2013). Yapısal Aile Sistemleri Kuramı Bağlamında Ergenlik Döneminde Aile Yapısı ve Ergenlik Dönemi Sorunları. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 53(1), 85-116.
- Arı, F. A. (2021). Bilişsel şemalar ve bağlanma. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 11(4), 1823-1834.
- Armocida, B., Monasta, L., Sawyer, S., Bustreo, F., Segafredo, G., Castelpietra, G., Ronfani, L., Pasovic, M., Hay, S., GBD 2019 Europe NCDs in Adolescents Collaborators, Perel, P., & Beran, D. (2022). Burden of non-communicable diseases among adolescents aged 10–24 years in the EU, 1990–2019: A systematic analysis of the Global Burden of Diseases Study 2019. *Lancet Child Adolesc Health*, 6, 367–383.
- Arslan, G. (2015). Ergenlerde psikolojik sağlamlık: Bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(44), 73-82.
- Arslan, G., & Balkıs, M. (2014). Ergenlikte görülen problem davranışlar ve aile sorunları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SDU International Journal of Educational Studies*, 1(1), 11-23.
- Arslan, M. (2020). Lise Öğrencilerinin Beden Algısı ve Yeme Tutumunun İncelenmesi ve Bunların BKİ (Beden Kitle İndeksi) ile İlişkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 11(26), 107-117.
- Avcı, M. (2006). Ergenlikte toplumsal uyum sorunları. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 39-63.

- Aybak, T. (2021). Ergenlik dönemindeki çocuğa sahip ebeveynlerin yaşadıkları sorunlar (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Hizmet Anabilim Dalı, Ankara.
- Aydemir, E. (2020). Geç ergenlik döneminde psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve öz yeterlik. (Yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi.
- Aydoğdu, F. (2017). Toplumsal cinsiyet rollerinin gelişimi ve cinsel eğitim.
- Aydın, E. (2018). Çocukluk çağı travmatik yaşantılarının psikolojik sağlık ve depresyon belirtileri üzerine etkisi. (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi).
- Aydın, M., & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. Türkiye Eğitim Dergisi, 3(1), 37–53.
- Aziz, M., Chemnad, K., Al-Harahseh, S., Abdelmoneium, A. O., Baghdady, A., & Ali, R. (2024). Depression, stress, and anxiety versus internet addiction in early and middle adolescent groups: The mediating roles of family and school environments. BMC Psychology, 12(184).
- Bayraktar, F. (2007). Olumlu ergen gelişiminde ebeveyn/akran ilişkilerinin önemi. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 14(3), 157-166.
- Best, O., & Ban, S. (2021). Adolescence: physical changes and neurological development. British Journal of Nursing, 30(5), 272-275.
- Beykan, M. (2023). Polikliniğinde erken ergenlik izlemeleri (Tıpta uzmanlık tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, İstanbul.
- Bindal, G. (2018). Ergenlerin psikolojik sağlamlığının (resilience), çocukluk çağındaki travma ve bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Blakemore, S. J., & Mills, K. L. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing? Annual Review of Psychology, 65(1), 187-207.
- Bozer, M. (2009). Din eğitimi açısından 0–12 yaş arası çocuklarda cinsel tutum ve davranış eğitimi (Yüksek lisans tezi). Konya.
- Bulut, B. (2016). Ergenlerin anksiyete, sosyal destek ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Byles, J., Byrne, C., Boyle, M. H., & Offord, D. R. (1988). Ontario Child Health Study: Reliability and validity of the McMaster Family Assessment Device. Family Process, 27(1), 97–104.
- Cerit, T. (2007). Ergenlerin aile ilişkilerini algılamalarının bazı değişkenlere göre incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ceylan, İ. (n.d.). Ergenlerin benlik saygısı ve duygusal öz yeterlilik düzeylerinin incelenmesi. İzmir.

- Chen, C., & Farruggia, S. (2002). Culture and adolescent development.
- Choudhury, S., Blakemore, S. J., & Charman, T. (2006). Social cognitive development during adolescence. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 1(3), 165.
- Civelek, E. (2019). Adolesan dönemi ve özkıyım girişimi. *Türkiye Çocuk Hastalıkları Dergisi*, 1, 1-2.
- Cojocar, A., et al. (2024). A systematic review of resilience in at-risk youth for psychotic disorders: An analysis of protective and risk factors from recent literature. *Behavioral Sciences*, 14(10), 898.
- Cooper, M., Stafford, M. R., Saxon, D., Beecham, J., Bonin, E.-M., Barkham, M., Bower, P., Cromarty, K., Duncan, C., Pearce, P., Rameswari, T., & Ryan, G. (2021). Humanistic counselling plus pastoral care as usual versus pastoral care as usual for the treatment of psychological distress in adolescents in UK state schools (ETHOS): A randomised controlled trial. *Lancet Child & Adolescent Health*, 5(3), 178–189.
- Coşkunsever, A. (2022). Gelişim ve Din Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Temel Problemleri. *Türk Din Psikolojisi Dergisi*, 5, 47-80.
- Çataloğlu, B. (2011). “Madde Kullanan ve Kullanmayan Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık ve Aile İşlevleri Açısından Karşılaştırılması.” (Yüksek lisans tezi, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü İzmir).
- Çakmak, S. (2006). Gören ve görmeyen ergenlerin cinsel gelişimleri (Yüksek lisans tezi). Ankara.
- Çelikkaleli, Ö., & Kaya, S. (2016). “University Students' Interpersonal Cognitive Distortions, Psychological Resilience, and Emotional Self-Efficacy According to Sex and Gender Roles.” *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 6(2), 187.
- De Haan, A., Meiser-Stedman, R., Landolt, M. A., Kuhn, I., Black, M. J., Klaus, K., et al. (2023). Efficacy and moderators of efficacy of cognitive behavioural therapies with a trauma focus in children and adolescents: an individual participant data meta-analysis of randomised trials. *Lancet Child Adolescent Health*, 8, 28–39.
- Demirpençe, D. (2016). Erken ergenlik mizaç anketinin ergen formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması (Uzmanlık tezi). T.C. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, İstanbul.
- Dinçel, E. (2006). Ergenlik dönemi gelişimsel ödevleri ve psikolojik problemler (Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü). Ankara.
- Dong, Y., Dai, L., Yang, D., Wang, N., Zhang, J., et al. (2023). Analysis of risk factors of precocious puberty in children. *BMC Pediatrics*, 23, 1-7.
- Dorn, L. D. (2006). Measuring puberty. *Journal of Adolescent Health*, 39(5), 625-626.

- Dursun, A., & Özkan, M. S. (2019). Ergenlerin gelecek kaygıları ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracı rolü. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(5), 23-37.
- Dündar, D. (2019). Ergenlik dönemindeki bireylerin karşı cinsle yönelmesinde aile içi sorunlardan etkilenmeleri (Master's thesis, İstanbul University).
- Efek, E. (2018). Spor bilimleri alanında okuyan üniversite öğrencilerinin ahlaki gelişim düzeyleriyle spor tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi.
- Eftekin, P. (2015). Ergenlik dönemindeki öğrencilerin internet bağımlılığı ve anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Kayseri University).
- Elkin, N. (2016). Olumlu ergen gelişiminde aile içi iletişimin önemi.
- Eminagaoglu, N. (2006). Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (sağlamlık). Yayınlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Epstein, N. B., Baldwin, L. M., & Bishop, D. S. (1983). The McMaster Family Assessment Device. *Journal of Marital and Family Therapy*, 9(2), 171-180.
- Erbil, Ö. N., Divan, Ö. Z., & Önder, Ö. P. (2006). Ergenlerin benlik saygısına ailelerinin tutum ve davranışlarının etkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 10(10), 7-16.
- Erdemir, N., Kış, A., & Erdemir, Z. A. (2022). Ergenlerde cinsiyete göre psikolojik sağlamlık düzeyinin incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 9(83), 986-991.
- Erdinç, A. (2021). Ergen mükemmeliyetçiliğinin sosyal kaygı ve öfke düzeyi ile öfke tarzları açısından incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.
- Ergün, O. (2016). Ergenlerde duygusal zeka özellikleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erken, A., Uzun, A., & Emre, M. (2021). Orta ergenlik dönemindeki futbolcularda yaşın sürat performansına etkisi. *Sportive*, 4(1), 57-68.
- Erken, A., Pekel, A. Ö., Taşgın, Ö., & Uzun, A. (2022). Orta ergenlik dönemindeki bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kalitesi arasındaki farkların belirlenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 83-92.
- Erten, R. (2021). Orta ergenlik dönemindeki öğrencilerin farklı değişkenler açısından beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi. *Sportive*, 4(2), 107-116.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik döneminde stres ve başa çıkma (ss. 20-37). *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 20-37.
- Eslek, D. (2018). Erken ergenlik döneminde çocuk cinsel istismarını önleme programının etkililiğinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Galambos, N. L., Berenbaum, S. A., & McHale, S. M. (2009). Gender development in adolescence.
- Genç, G. (1989). Ergenlik puberte 'te fizyolojik değişikler. Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 5(2), 59-67.
- Gizir, C. A. (2004). Academic resilience: An investigation of protective factors contributing to the academic achievement of eighth grade students in poverty. Yayınlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gizir, C. (2007). "Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması." Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 3(28), 113-128.
- Gönültaş, O., Uzun, K., & Akın, M. S. (2021). Ergenlerin aile içi ilişki algılarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. MSKU Eğitim Fakültesi Dergisi, 8(2), 391.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. Lancet Child & Adolesc Health, 4(1), 23–35.
- Gül, S. K., & Güneş, İ. D. (2009). Ergenlik dönemi sorunları ve şiddet. Sosyal Bilimler Dergisi, 11(1), 80.
- Gowers, S. (2005). Development in adolescence. Psychiatry, 4(6), 6-9.
- Görgülü, T. (2019). McMaster aile işlevleri modeli ve Gömleği Yırtık Kırmızı Gül Öyküsü'nün McMaster modeli temelinde incelenmesi. Turkish Studies-Language and Literature.
- Gözcü, C. Ö. (2012). Orta ve geç ergenlik dönemindeki ergenlerde tutum ve davranış farklılıkları. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 3(2), 113-138.
- Gündoğdu, Y. B. (2016). Psikanalitik kişilik kuramlarına göre gelişim ve değişimin imkanı.
- Güngör, E. R. (2023). Ergenlerin sosyal dışlanma ve iyimserlik kötümserlik düzeylerinin okula bağlanma durumuna etkisinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı.
- Güvenç, G., & Aktaş, V. (2006). Ergenlik döneminde yas, toplumsal cinsiyet, bireysel ve ilişkisel tutumlar, benlik değeri ve yaşam becerilerine ilişkin algı arasındaki ilişkiler. Türk Psikoloji Dergisi, 21(57), 45.
- Gürbüz, S. (2018). Ergenlik dönemindeki zihin yetersizliği olan bireylerin cinsel gelişim özelliklerinin ebeveyn görüşleri ile değerlendirilmesi: Bir ölçek geliştirme çalışması. Bolu.

- Gürses, İ., & Kılavuz, M. A. (2016). Kuşakların Ahlâkî Değerleri Birlikte Öğrenmesi: Kohlberg'in Ahlâkî Gelişim Kuramı Açısından Bir Değerlendirme. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 25(1), 97-117.
- Hafizoğlu, M. (2023). Aile ilişkilerinin ve ebeveynin olumsuz çocukluk çağındaki yaşantıları ile psikolojik sağlamlığının çocukların dikkat ve kaygı düzeyi ile ilişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul.
- Hamdani, S. U., Huma, Z., Malik, A., Tamizuddin-Nizami, A., Javed, H., & Minhas, F. A. (2024). Effectiveness of a group psychological intervention to reduce psychosocial distress in adolescents in Pakistan: A single-blind, cluster randomised controlled trial. *Articles*, 8(8), 559-570.
- Haşimoğlu, A., & Aslandoğan, A. (2018). Lise öğrencilerinin ergenlik dönemi sorunları ve duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Academic Review of Humanities and Social Sciences*, 1(2), 71-83.
- Hurtes, K., & Allen, L. (2001). Measuring resiliency in youth: the resiliency attitudes and skills profile. *Therapeutic Recreation Journal*, 35(4), 333-347.
- Iğdır, E. C., Çakır, T., Cantürk, A., & Pekel, A. O. (2024). Erken ergenlik dönemindeki bireylerin bedensel okuryazarlık ve benlik algısı düzeylerinin karşılaştırılması. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(1), 86-91.
- Işık, F., & Aslan, S. (2022). Ergenlik dönemi oniyomanianın depresyon ve benlik saygısı aracılığıyla yordanması üzerine bir derleme çalışması. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(2), 663-677.
- Işık, Y., & Çelik, E. (2020). Ergenlerde psikolojik sağlamlığın sosyal dışlanma, sosyal kaygı, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(27), 174-209.
- İnaler, E., & Turan, S. (2023). Erken ve orta ergenlik döneminde sportmenlik davranışlarının yordayıcıları: Duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlık. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(4), 68-84.
- İyiaydın, A. A., & Gökçay, G. (2018). Erken ergenlik döneminde arkadaşla bağlanma ve saldırganlık: Anne ve babaya. 20. Uluslararası Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi.
- Jaworska, N., & MacQueen, G. (2015). Adolescence as a unique developmental period. *Journal of Psychiatry & Neuroscience: JPN*, 40(5), 291.
- Kadak, B. E. (2022). 11-18 yaş aralığındaki otizm spektrum bozukluğu bulunan çocuklar ile zihinsel yetersizliği olan çocukların cinsel gelişim özelliklerinin karşılaştırılması (Yüksek lisans tezi). İstanbul.
- Kalyencioğlu, D., & Kutlu, Y. (2010). Ergenlerin aile işlevi algılarına göre uyum düzeyleri. *İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 18(2), 56-62.

- Kaleci, F. N. (2016). Ergenlik döneminde kimlik oluşumunda dinin rolü: Konya örneği (Master's thesis, Konya University).
- Kaplan, B., & Aksel, E. Ş. (2013). Ergenlerde bağlanma ve saldırganlık davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 1(1), 20-49.
- Karaca Gül, S., Barlas, Ü., Onan, N., & Öz, Y. C. (2013). 16-20 yaş grubu ergenlerde aile işlevleri ve kişilerarası ilişki tarzının incelenmesi: Bir üniversite örnekleme. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(3), 139-150.
- Kar, S. K., Choudhuary, A., & Singh, A. P. (2015). Understanding normal development of adolescent sexuality: A bumpy ride. *Journal of Human Reproductive Sciences*, 8(2), 70-74.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26), 129-142.
- Karakoyun, K. (2011). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin atılganlık düzeyleri ile aile işlevleri arasındaki ilişkinin sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Karataş, Z. (2020). Madde kullanım bozukluğu olan yetişkinlerin sorunlarının açıklanmasında aile işlevleri ve çeşitli demografik değişkenlerin rolü. *Journal of Society & Social Work*, 31(1).
- Kekeç, A. N. (2019). Ergenlik dönemindeki bireylerde saldırganlık davranışları ve algılanan anne baba tutumları (Yüksek lisans tezi). İstanbul.
- Kılıç, K. M., & Güngör Aytar, F. A. (2019). Tutuklu-hükümlü olan ve olmayan gençlerin ahlaki gelişim düzeyleri ve benlik saygılarının karşılaştırılması. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(47), 59-73.
- Kısmetoğlu, G. (2019). 15-18 yaş arası ergenlerde duygusal düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri ile ilişkisi. (Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Psikoloji Anabilim Dalı. Klinik Psikoloji Bilim Dalı). İstanbul.
- Kim, S. S., Sununtnasuk, C., Berhane, H. Y., Walissa, T. T., Oumer, A. A., Asrat, Y. T., Sanghvi, T., Frongillo, E. A., & Menon, P. (2023). Feasibility and impact of school-based nutrition education interventions on the diets of adolescent girls in Ethiopia: A non-masked, cluster-randomised, controlled trial. *Lancet Child Adolesc Health*, 7, 686–696.
- Koch, P. B. (2020). Promoting healthy sexual development during early adolescence. In *Early adolescence* (pp. 293-307). Routledge.
- Koç, N. (2010). Orta öğretim öğrencileri ve ebeveynleriyle ilişkilerine bakışları (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyonkarahisar, Türkiye.

- Koç Yıldırım, P., Yıldırım, E., Otrar, M., & Şirin, A. (2016). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 42(42), 277-297.
- Kodak, D. (2016). Ergenlerde akılcı olmayan inançlar ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide duygu düzenleme becerilerinin aracı etkisi. *İstanbul Kültür Üniversitesi, Fen – Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü; Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı*.
- Koivusilta, L. K., Acacio-Claro, P. J., Mattila, V. M., & Rimpälä, A. H. (2024). Health and health behaviours in adolescence as predictors of education and socioeconomic status in adulthood – a longitudinal study. *BMC Public Health*, 24, 1-14.
- Kolay, İ. (2021). 15-17 yaş arası ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). *İstanbul Aydın Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı. Psikoloji Programı*.
- Köşker, F. (2021). Üniversite öğrencilerinin flört şiddetine yönelik tutumlarının aile işlevleri ve bazı demografik-özlük değişkenlere göre incelenmesi (Yüksek lisans tezi). *Doğu Akdeniz Üniversitesi Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsü, Gazimağusa, Kuzey Kıbrıs*.
- Kuzucu, Y. (2009). Ergenlikte anne baba algısının ergenin ontolojik iyi oluşuyla ilişkisinin boylamsal olarak incelenmesi (Yüksek lisans tezi). *Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara*.
- Lehalle, H. (2020). Cognitive development in adolescence: Thinking freed from concrete constraints. In *Handbook of adolescent development* (pp. 71-89). Psychology Press.
- Lerner, R. M., Easterbrooks, M. A., & Mistry, J. (Eds.). (2003). *Handbook of psychology, volume 6: Developmental psychology*. Wiley.
- Marcell, A. V., Wibbelsma, C., Seigel, W. M., & The Committee on Adolescence. (2011). Male adolescent sexual and reproductive health care. *Pediatrics*, 128(6), e1658–e1676.
- Marcia, J. E. (1980). Identity in Adolescence. *Handbook of Adolescent Psychology*, 9(11), 159-187.
- Mastorci, F., Lazzeri, M. F. L., Vassalle, C., & Pingitore, A. The Transition from Childhood to Adolescence: Between Health and Vulnerability. *Children*, 11(8), 989.
- Mayor-Silva, L. I., Meneses-Monroy, A., Rodriguez-Leal, L., & Moreno, G. (2024). An exploration of resilience and positive affect among undergraduate nursing students: A longitudinal observational study. *Nursing Reports*, 14(2), 871.
- Meherali, S., Nisa, S., Aynalam, Y. A., Kennedy, M., Salami, B., Adjorlolo, S., Ali, P., Silva, K. L., Aziato, L., Richter, S., & Lassi, Z. S. (2024). Impact of Climate

Change on Adolescents' Health Outcomes: An Evidence Gap Map Review. *Journal of Adolescent Health*.

- Mert, K. (2023). Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerde çiftler arası şiddet kabul düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi, Konya Üniversitesi).
- Mevsim, E. T. (2024). Ergenlerde okul iklimi, ergen-ebeveyn ilişkileri ve sosyal ve duygusal öğrenmenin okula bağlılık ile ilişkisi: Bir model testi (Master's thesis, Erzincan University).
- Moshman, D. (2014). Sexuality Development in Adolescence and Beyond - Commentary on Arbeit. *Human Development*, 57(5), 287-291.
- Mutallimova, S. (2014). Lise öğrencilerinde depresyon düzeyi ve anne baba tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul.
- Ng, T. K., Lee, T. H., Yuen, H., & Chan, W. (2023). Attitudes toward homosexuality and same-sex marriage: The roles of parental attitudes, traditional gender role values, and filial piety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2194.
- Oktan, V. (2008). Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Doktora Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Oktuğ, Z. (2007). Freud'un kişilik birimleri (id-ego-süperego) ile reklam iletisinin izleyici üstünde yarattığı etkiler arasındaki bağlantı: Magnum, kalbim benecol ve lösev reklamları üzerine bir araştırma.
- Oktuğ, Z. (2007). Freud'un kişilik birimleri (id-ego-süper ego) ile reklam iletisinin izleyici üstünde yarattığı etkiler arasındaki bağlantı: "Magnum, Kalbim Benecol ve Lösev reklamları üzerine bir araştırma" (Yüksek lisans tezi, İstanbul Kültür Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Olgun, E. G. (2020). Prematür pubarş ile başvuran kız olgularda izlemde santral erken ergenlik sıklığının ve eklenme zamanının araştırılması: İki yıllık izlem sonuçları (Tıpta uzmanlık tezi). Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Ankara.
- Orben, A., Tomova, L., & Blakemore, S.-J. (2020). The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. *Lancet Child & Adolescent Health*, 4(8), 634–640.
- Önen, M. (2022). Orta ergenlik dönemi lise öğrencilerinin sportif rekreasyon aktivitelerine ilişkin sağlık inançlarının incelenmesi. *Sportive*, 5(1), 10-21.
- Önen, L. (2021). Orta ergenlik dönemindeki bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılımlarına engel olabilecek unsurların belirlenmesi. *Sportive*, 4(2), 46-56.

- Öner, C., ve Baysan Arabacı, L. (2021). “Ebeveyninde Kronik Ruhsal veya Fiziksel Hastalığı Olan Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı.” İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi 6(3): 101-107.
- Özabacı, N. ve Körük, S. (2021). Algılanan Aile İşlevselliği Ölçeği'nin (AAİÖ) geliştirilmesi: Psikometrik özelliklerinin incelenmesi. Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi, 4(2), 53-72.
- Özatça, Arzu. Ergenlerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Aile İşlevleri. Yüksek Lisans Tezi, Adana, 2009.
- Özçelikci, E. (2021). Erken ergenlik döneminde öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine katılmada öğretmenlerden beklentileri ile okul dirençlerinin incelenmesi. Sportive, 4(2), 77-87.
- Özdemir, A., Utkualp, N., & Pallaş, A. (2016). Physical and psychosocial effects of the changes in adolescence period. International Journal of Caring Sciences, 9(2), 717-723.
- Özdemir, O., Özdemir, P. G., Kadak, M. T., & Nasiroğlu, S. (2012). Kişilik gelişimi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar - Current Approaches in Psychiatry, 4(4), 566-589.
- Özen, S. (2009). Tarımda kullanılan pestisitlerin erken ergenlik gelişimi üzerine olan etkisi. (Yayınlanmamış yan dal uzmanlık tezi). T.C. Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Pediatrik Endokrinoloji ve Metabolizma Bilim Dalı, İzmir.
- Özgür, Zübeyir - Yılmaz, Sema. “Baba-Oğul İlişkisinin Ergenlik Döneminde Dini İnanç ve Benlik Saygısı Üzerindeki Rolü.” Tetkik 4 (2023): 255-277.
- Özmen, F. H. (2022). Son ergenlik döneminde belirsizliğe tahammülsüzlük ve aleksitimi arasındaki ilişkide anksiyetenin aracı etkisi. Işık Üniversitesi, Şubat 2022.
- Öz, P. D. F., & Yılmaz, U. H. E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 16(3), 82-89.
- Özsoy, G., & Çelikkaleli, Ö. (2021). Çocukluk dönemi ihmal ve istismar yaşantısının psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinde ebeveyn duygusal erişilebilirliğinin aracı rolü. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, -(58), 312-333.
- Öztürk Aynal, Ş. (Ed.). (2017). Çocuk gelişimi I-II (2. kitap). Eğiten Kitap Yayıncılık Org. Tic. Ltd. Şti.
- Parlaz, E. A., Tekgül, N., Karaderimci, E., & Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: Fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. Turkish Family Physician, 3(2), 10-16.

- Patton, G. C., Olsson, C. A., Skirbekk, V., Saffery, R., Wlodek, M. E., Azzopardi, P. S., ... & Sawyer, S. M. (2018). Adolescence and the next generation. *Nature*, 554(7693), 458-466.
- Pekel, A. Ö., & Aydos, L. (2022). Erken ergenlikte spor eğitiminin adım uzunluğuna etkisi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 74-85.
- Peker, C. (2022). Orta ergenlik dönemi erkeklerde futsal eğitiminin kuvvet ve çeviklik üzerine etkilerinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya.
- Raine, K. E., Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2023). The role of coping in processes of resilience: The sample case of academic coping during late childhood and early adolescence. *Development and Psychopathology*, 35(5), 2499-2515.
- Resztak, Justyna A.; Choe, Jane; Nirmalan, Shreya; Wei, Julong; Bruinsma, Julian; vs. (2023). Analysis of transcriptional changes in the immune system associated with pubertal development in a longitudinal cohort of children with asthma. *Nature Communications*, 14(1), 230.
- Romero-Abrio, A., Musitu-Ochoa, G., Sánchez-Sosa, J. C., & Callejas-Jerónimo, J. E. (2024). Psychosocial adjustment factors associated with child–parent violence: The role of family communication and a transgressive attitude in adolescence. *Healthcare*, 12(7), 705.
- Rosen, D. S. (2004). Physiologic growth and development during adolescence. *Pediatrics in Review*, 25(6), 194-200.
- Russell, S. T., Van Campen, K. S., & Muraco, J. A. (2012). Sexuality development in adolescence. Sex for life: From virginity to Viagra, how sexuality changes throughout our lives, 70-87.
- Saçan, E. N. (2023). Ergenlik döneminde bağlanmanın anne-baba tutumu ve beslenme özellikleri ile liderlik becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Saka, A., & Ceylan, Ş. (2018). Ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin aile yapılarına göre incelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 68-86.
- Sayın, Y. (2020). Ergenlerin öznedeki iyi oluş düzeylerinin algılanan ebeveyn çatışması ve öz-yeterlik inançlarıyla ilişkisi. (Yüksek lisans tezi). Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.
- Sipahioğlu, Ö. (2008). Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Siyez, D. M., & Aysan, F. (2007). “Ergenlerde Görülen Problem Davranışların Psiko-Sosyal Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Açısından Yordanması.” *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 20(1): 145-171.

- Söker, S. (2022). Geç ergenlik dönemindeki bireylerde gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide kendilik değerinin biçimlendirici rolü. Işık Üniversitesi, Şubat 2022.
- Sönmez, Ş. (2011). Ergenliğe geçişte annenin davranışsal ve psikolojik kontrolünün anne-ergen ilişkisine ve ergenin bir yıl sonraki uyumuna etkisi (Master's thesis, Ankara University).
- Sözen, Ş. (2011). Ergenlik döneminde cinsel istismar olgularında adli tıbbi. Türk Pediatri Arşivi, 46(11), 35-38.
- Stear, T., Lewis, G., Lange, K., & Lewis, G. (2024). The association between academic achievement goals and adolescent depressive symptoms: a prospective cohort study in Australia. *Lancet Child Adolesc Health*, 8(4), 413–421.
- Susman, E. J., Negriff, S., & Dorn, L. D. (2010). Puberty. *The Corsini Encyclopedia of Psychology*, 1-2.
- Şahin, Ş., & Özçelik, Ç. Ç. (2016). “Ergenlik Dönemi ve Sosyalleşme.” *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi* 5(1): 42-49.
- Şencan, S., & Bingöl, T. Y. Psikolojik Sağlamlığın İyi Oluş, Öz-Yeterlik, Sosyal Destek ve Demografik Değişkenler Tarafından Yordanması. *SAHIBI/OWNER*, 17.
- Şimşek, İ. H. (2021). Ergenlerde aile yaşam doyumu, oyun bağımlılığı ve akademik kendini engelleme arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı.
- Takigül, N., Dirik, N., Karademirci, E., Bıçakçı, B., & Öngel, K. (2012). Ergen ebeveynlerinin ergenlik hakkındaki bilgi ve tutumlarının değerlendirilmesi.
- Tatarer, Zeynep. “Çocuk ve Ergenler İçin Psikolojik Sağlamlık Programı’nın Baba Kaybı Yaşamış Çocukların Psikolojik Sağlamlık Düzeyine Etkisi.” Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2020.
- Taş, Ş. O., Karataş, E., Atas, T., & Şanlı, E. (2023). Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Stresle Başa Çıkma Stratejileri: Lise Öğrencileri Üzerinde Bir Çalışma. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(15), 182-201.
- TDK. (2017). Büyük Türkçe Sözlük. Türk Dil Kurumu. <http://www.tdk.gov.tr/>
- Tekgöl, N. (2015). Ergenlik döneminde bilişsel odaklı psikoeğitim programının kaygı düzeyi, akademik başarı ve bilişsel hatalar ile etkileşiminin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Tremblay, R. E. (1998). Testosterone, physical aggression, dominance, and physical development in early adolescence. *International Journal of Behavioral Development*, 22(4), 753-777.
- Topaloğlu, A. C. (2021). Ergenlik dönemindeki öğrencilerin uğradıkları fiziksel ve duygusal şiddetin öğrenci, ebeveyn, rehber öğretmen, sınıf öğretmeni, yönetici

ve branş öğretmenlerin görüşlerine göre incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Turgut, Ö. (2016). Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, önemli yaşam olayları, algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı açısından incelenmesi (Doktora tezi, Anadolu Üniversitesi, Türkiye).
- 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.
- Türkel, K. (2022). Sosyal medyada bedenin yeniden üretimi: Geç ergenlik dönemi üzerine nitel bir araştırma. (Yüksek lisans tezi). Gümüşhane Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sosyal Hizmet Yönetimi Anabilim Dalı.
- Uçar, M. Z. (t.y.). Ergenlik dönemi bireylerinin kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki.
- Uğurlu, S. (2017). Geç ergenlik döneminde depresyon tanısı almış bireylerin çocukluk çağı travması, pozitif ve negatif düşünce tekrarı inanışları açısından değerlendirilmesi. (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Uludağlı, N. P., & Sayıl, M. (2009). Orta ve ileri ergenlik döneminde risk alma davranışı: Ebeveyn ve akranların rolü. Türk Psikoloji Yazıları, 12(23), 14-24.
- Uzun, A., & Şahan, A. (2021). Orta ergenlik dönemindeki futbolcularda yaşın, aktif ve pasif sızramaya etkisi. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 16(1), 36-45.
- Üzülmez, E. (2021). İlk ve orta ergenlik dönemlerindeki bireylerin psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkide algılanan aile bütünlük duygusunun aracı rolü. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Yalkılıç, B. (2020). Okul öncesi öğretmenlerinin cinsel gelişim ve eğitime ilişkin görüşleri ve uygulamaları: Bir durum saptaması. İstanbul.
- Yalım, D. (2007). First year college adjustment: The role of coping, ego resiliency, optimism and gender. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Ankara.
- Yapıcıoğlu Ayaz, Y., Kıvanççı, G., & Safarov, A. (2019). Psikanalitik Kuram ve Yaratıcılık. Dördüncü Kuvvet Uluslararası Hakemli Dergi, 2(2), 75-92.
- Yaprak, Y. (2017). Geç ergenlik dönemindeki bireylerde olumsuz benlik algısının sanal zorbalığa etkisi. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Genel Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.
- Yatmaz, C. (2022). 36-72 aylık çocuğu olan akademisyenlerin cinsel gelişime yönelik görüş ve yaklaşımlarının incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı, Çocuk Gelişimi Yüksek Lisans Programı.

- Yavuz, K. (2023). Çocuklar ve Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık: Kendini Toparlama Gücü [Psychological Resilience in Children and Adolescents: The Power of Self-Recovery]. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 15(1), 112-131.
- Yazıcı Çelebi, G., & Çelebi, B. (2018). Lise öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Erciyes Journal of Education*, 2(2), 1-15.
- Yıldız, E. (2020). Geç ergenlik dönemindeki bireylerde duygusal yemenin yordayıcıları olarak irrasyonel inançlar ve sosyal görünüş kaygısı. (Yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi.
- Yıldız, H. (2021). Ergenlerin stresle başa çıkma stratejilerinin aile ilişkileri açısından incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Yıldız, M. A., & Kutlu, M. (2015). Ergenlerde okula bağlanmanın yordayıcısı olarak sosyal kaygı ve depresif belirtilerin incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(31), 332-345.
- Yıldız, Ş. (2017). Erken ergenlikte bilişsel duygu düzenleme, algılanan anne baba tutumu ve algılanan sosyal destek ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yılmaz, A. (2001). Eşler arasındaki uyum, anne-baba tutumu ve benlik algısı arasındaki ilişkilerin gelişimsel olarak incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 16(47).
- Yılmaz, H., & Sipahioğlu, Ö. (2012). Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi. *Cilt 11, Sayı 4*, 927-944.
- Zeybekoğlu, A. (2019). Erken ergenlik dönemindeki öğrencilerin yılmazlıkları ile umut ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki. (Yüksek lisans tezi). Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Zirek, B. (2022). Geç ergenlik döneminde zihinselleştirme, obsesif özellikler ve işlevsel olmayan romantik ilişki inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). İstanbul: Işık Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı.

EKLER

EK-1 ETİK KURUL ONAYI



T.C.
İSTANBUL T CARET  NİVERSİTESİ REKT RL   

Tarih: 01/01/2024 22:54
Sayı: E-65836846-044-307460
REKT RL   



Sayı : E-65836846-044-307460
Konu : Etik Onayı

2.01.2024

Sayın Tarık YILDIRIM

İlgi : 06.12.2023 tarihli dilek eniz.

İlgi yazınız ile "Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıkları ve Aile İlişkileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" isimli çalışmanın anket sorularına Etik Kurul onayı talep edilmektedir.

Adı ge en ve ekte yer alan anket soruları,  niversitemiz Etik Kurulunca incelenerek etik tanım, değer ve ilkelere aykırı bir d zenleme tespit edilmediği,  nerilen anket sorularının etik kurallara uygun olduğu ve etik onayının verildiği ifade edilmiştir.

Konuya ilişkin bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Rahmi Deniz  ZBAY
Rekt r Yardımcısı V.

Ek: Etik Onaylı Anket Soruları

Bu belge g venli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu:
0575AE20-1D25-4E0B-8CCC-2BCD12C0527A
Adres:  rnektepe Mah. İmrahor Cad. No: 88/2 Beyoğlu/İstanbul
Telefon No: 444 04 13 / 4583 Faks No: 0212 320 70 11
E-Posta: boz@ticaret.edu.tr İnternet Adresi: www.ticaret.edu.tr
KEP Adresi: ticaretuniversitesi@hs02.kep.tr

Belge Doğrulama Adresi:
<https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-ticaret-universitesi-ebys>

Ayrıntılı Bilgi İ in: Bahadır  Z

B ro Personeli

Telefon No:



EK-2

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Değerli Katılımcı, Bu çalışma, Dr. Öğr. Üyesi Melike İlerisoy danışmanlığında İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans programı öğrencisi Tarık Yıldırım tarafından yürütülen Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıkları ve Aile İlişkileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi isimli bir tez çalışmasıdır. Çalışmanın amacı, Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıkları ve Aile İlişkileri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmaya katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırma sırasında sizden alınan bilgiler grup halinde değerlendirileceğinden, sizden kimlik belirleyici bilgiler istenmeyecektir. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece araştırmacı tarafından bilimsel çalışmalarda kullanılacaktır. Bu anlamda, araştırma sonuçlarından sağlıklı bilgiler edinilebilmesi için soruların samimi bir şekilde doldurulması ve soruların boş bırakılmaması oldukça önemlidir. Bu çalışma genel olarak kişisel rahatsızlık teşkil edecek soruları içermemektedir. Ancak araştırma sırasında herhangi bir nedenden dolayı rahatsızlık hissederseniz, katılımınızı sonlandırabilirsiniz. Çalışma sırasında sizden istenilen, çalışmada yer alan maddeleri ve/veya soruları boş bırakmamaya özen göstererek samimi bir şekilde doldurmanızdır. Çalışmaya katılım yaklaşık 10 dakika sürecektir. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için Tarık Yıldırım pdryildirimtarik@gmail.com mail adresinden ulaşabilirsiniz. Katılımınız için şimdiden teşekkür ederiz. Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman katılımımı sonlandırabileceğimi biliyorum.

Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı kullanımını kabul ediyorum.

Evet () Hayır ()

Araştırmacının Adı Soyadı

Tarık Yıldırım

EK-3

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Yaşınız

18-24 () 25-34 () 35-44 () 45-54 () 65 ve üstü

2. Cinsiyetiniz?

Kadın () Erkek () Diğer ()

3. Medeni Durumunuz?

Bekar () Evli () Dul () Diğer ()

4. Eğitim Durumunuz?

() İlköğretim () Lise () Önlisans () Lisans () Yüksek Lisans () Doktora

5. Çocuğunuz var mı?

Evet () Hayır ()

6. Evet ise kaç tane?

Bir () İki () Üç () Dört () Beş () Daha fazla ()

7. Çocuklarınız dışında evde bakmakla yükümlü olduğunuz biri var mı?

Evet () Hayır ()

8. Şu anda çalıştığınız düzenli bir işiniz var mı?

Evet () Hayır ()

9. Kaç yıldır çalışmaktasınız?

1 yıldan az () 1-5 yıl arası () 5-10 yıl arası () 11 yıl ve üzeri ()

10. Çalışma şekliniz nedir?

Tamamen yüz yüze çalışmaktayım () Tamamen çevrimiçi çalışmaktayım () Bazen yüz yüze bazen çevrimiçi çalışmaktayım (Hibrit çalışma modeli) ()

11. Hangi çalışma düzenini tercih ederdiniz?

Tamamen yüz yüze çalışmak () Tamamen çevrimiçi çalışmak () Bazen yüz yüze bazen çevrimiçi çalışmak (Hibrit çalışma modeli) ()

12. Günde kaç saat çalışmaktasınız?

1-4 saat () 4-6 saat () 6-8 saat () 8-10 saat () 10 saat ve üzeri ()

13. Hangi sektörde çalışmaktasınız?

Özel sektör () Kamu sektörü ()

14. Aylık geliriniz nedir?

1- 5.000 TL () 5.001-7.500 TL () 7501-10.000 TL () 10.001-12.500 TL () 12.501-15.000 TL () 15.000TL ve Üzeri ()

EK-4. KULLANILAN ÖLÇEKLER

Ek-4.1:

Aile Değerlendirme Ölçeği

AÇIKLAMA: İlişikte aileler hakkında 60 cümle bulunmaktadır. Lütfen her cümleyi dikkatlice okuduktan sonra, sizin ailenize ne derecede uyduğuna karar veriniz. **Önemli olan, sizin ailenizi nasıl gördüğünüzdür.** Her cümle için 4 seçenek söz konusudur (*Aynen Katılıyorum/ Büyük Ölçüde Katılıyorum/ Biraz Katılıyorum/ Hiç Katılmıyorum*) Her cümlelerin yanında 4 seçenek için de ayrı yerler ayrılmıştır. Size uygun seçeneğe (X) işareti koyunuz. **Her cümle için uzun, uzun düşünmeyiniz.** Mümkün olduğu kadar **çabuk ve samimi cevaplar** veriniz. **Kararsızlığa düşerseniz, ilk aklınıza gelen doğrultusunda hareket ediniz.** Lütfen her cümleyi cevapladığınızdan emin olunuz.

CÜMLELER:	Aynen Katılıyorum	Büyük Ölçüde Katılıyorum	Biraz Katılıyorum	Hiç Katılmıyorum
1. Ailece ev dışında program yapmada güçlük çekeriz, çünkü aramızda fikir birliği sağlayamayız.	()	()	()	()
2. Günlük hayatımızdaki sorunların (problemlerin) hemen hepsini aile içinde hallederiz.	()	()	()	()

İSTANBUL TİCARET ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURUL ONAYI ALMIŞTIR
Kurul Tarihi: 29.12.2023
Kurul Karar No: 13-02

3. Evde biri üzgün ise, diğer aile üyeleri bunun nedenlerini bilir.	()	()	()	()
4. Bizim evde, kişiler verilen her görevi düzenli bir şekilde yerine getirmezler.	()	()	()	()
5. Evde birinin başı derde girdiğinde, diğerleri de bunu kendilerine fazlasıyla dert ederler.	()	()	()	()
6. Bir sıkıntı ve üzüntü ile karşılaştığımızda, birbirimize destek oluruz.	()	()	()	()
7. Ailemizde acil bir durum olsa, şaşırıp kalırız.	()	()	()	()
8. Bazen evde ihtiyacımız olan şeylerin bittiğinin farkına varmayız.	()	()	()	()
9. Birbirimize karşı olan sevgi, şefkat gibi duygularımızı açığa vurmaktan kaçınırız.	()	()	()	()
10. Gerekğinde aile üyelerine görevlerini hatırlatır, kendilerine düşen işi yapmalarını sağlarız.	()	()	()	()
11. Evde dertlerimizi üzüntülerimizi birbirimize söylemeyiz.	()	()	()	()
12. Sorunlarımızın çözümünde genellikle ailece aldığımız kararları uyguluyoruz.	()	()	()	()
13. Bizim evdekiler, ancak onların hoşuna giden şeyler söylediğimizde bizi dinlerler.	()	()	()	()
14. Bizim evde bir kişinin söylediklerinden ne hissettiğini anlamak pek kolay değildir.	()	()	()	()
15. Ailemizde eşit bir görev dağılımı yoktur.	()	()	()	()
16. Ailemizin üyeleri, birbirlerine hoşgörülü davranırlar.	()	()	()	()
17. Evde herkes başına buyruktur.	()	()	()	()
18. Bizim evde herkes, söylemek istediklerini üstü kapalı değil de doğrudan birbirlerinin yüzüne söyler.	()	()	()	()
19. Ailede bazılarımız, duygularımızı belli etmeyiz.	()	()	()	()
20. Acil bir durumda ne yapacağımızı biliriz.	()	()	()	()
21. Ailecek, korkularımızı ve endişelerimizi birbirimizle tartışmaktan kaçınırız.	()	()	()	()
22. Sevgi, şefkat gibi olumlu duygularımızı birbirimize belli etmekte güçlük çekeriz.	()	()	()	()
23. Gelirimiz (ücret, maaş) ihtiyaçlarımızı karşılamaya yetmiyor.	()	()	()	()
24. Ailemiz, bir problemi çözdükten sonra, bu çözümün işe yarayıp yaramadığını tartışır.	()	()	()	()
25. Bizim ailede herkes kendini düşünür.	()	()	()	()
26. Duygularımızı birbirimize açıkça söyleyebiliriz.	()	()	()	()
27. Evimizde banyo ve tuvalet bir türlü temiz durmaz.	()	()	()	()
28. Aile içinde birbirimize sevgimizi göstermeyiz.	()	()	()	()
29. Evde herkes her istediğini birbirinin yüzüne söyleyebilir.	()	()	()	()
30. Ailemizde, her birimizin belirli görev ve sorumlulukları vardır.	()	()	()	()
31. Aile içinde genellikle birbirimizle pek iyi geçinemeyiz.	()	()	()	()
32. Ailemizde sert-kötü davranışlar ancak belli durumlarda gösterilir.	()	()	()	()
33. Ancak hepimizi ilgilendiren bir durum olduğu zaman birbirimizin işine karşırız.	()	()	()	()
34. Aile içinde birbirimizle ilgilenmeye pek zaman bulamıyoruz.	()	()	()	()
35. Evde genellikle söylediklerimizle, söylemek istediklerimiz birbirinden farklıdır.	()	()	()	()
36. Aile içinde birbirimize hoşgörülü davranırız	()	()	()	()

İSTANBUL TİCARET ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURUL ONAYI ALMIŞTIR
Kurul Tarihi: 29.12.2023
Kurul Karar No: 13-02

37.Evde birbirimize, ancak sonunda kişisel bir yarar sağlayacaksa ilgi gösteririz.	()	()	()	()
38.Ailemizde bir dert varsa, kendi içimizde hallederiz.	()	()	()	()
39.Ailemizde sevgi ve şefkat gibi güzel duygular ikinci plandadır.	()	()	()	()
40.Ev işlerinin kimler tarafından yapılacağını hep birlikte konuşarak kararlaştırırız.	()	()	()	()
41.Ailemizde herhangi bir şeye karar vermek her zaman sorun olur.	()	()	()	()
42.Bizim evdekiler sadece bir çıkarları olduğu zaman birbirlerine ilgi gösterir.	()	()	()	()
43.Evde birbirimize karşı açık sözlüyüz.	()	()	()	()
44.Ailemizde hiçbir kural yoktur.	()	()	()	()
45.Evde birinden bir şey yapması istendiğinde mutlaka takip edilmesi ve kendisine hatırlatılması gerekir.	()	()	()	()
46.Aile içinde, herhangi bir sorunu (problemin) nasıl çözüleceği hakkında kolayca karar verebiliriz.	()	()	()	()
47.Evde kurallara uyulmadığı zaman ne olacağını bilmeyiz.	()	()	()	()
47.Bizim evde aklınıza gelen her şey olabilir.	()	()	()	()
49.Sevgi, şefkat gibi olumlu duygularımızı birbirimize ifade edebiliriz.	()	()	()	()
50.Ailede her türlü problemin üstesinden gelebiliriz.	()	()	()	()
51.Evde birbirimizle pek iyi geçinemeyiz.	()	()	()	()
52.Sınırlanınca birbirimize küseriz.	()	()	()	()
53.Ailede bize verilen görevler pek hoşumuza gitmez çünkü genellikle umduğumuz görevler verilmez.	()	()	()	()
54.Kötü bir niyetle olmasa da evde birbirimizin hayatına çok karışıyoruz.	()	()	()	()
55.Ailemizde kişiler herhangi bir tehlike karşısında (yangın, kaza gibi) ne yapacaklarını bilirler, çünkü böyle durumlarda ne yapılacağı aramızda konuşulmuş ve belirlenmiştir.	()	()	()	()
56.Aile içinde birbirimize güveniriz.	()	()	()	()
57.Ağlamak istediğimizde, birbirimizden çekinmeden rahatlıkla ağlayabiliriz.	()	()	()	()
58.İşimize (okulumuza) yetişmekte güçlük çekiyoruz.	()	()	()	()
59.Aile içinde birisi, hoşlanmadığımız bir şey yaptığında ona bunu açıkça söyleriz.	()	()	()	()
60.Problemimizi çözmek için ailecek çeşitli yollar bulmaya çalışırız.	()	()	()	()

Ek-4.2:

Psikolojik Sağlamlık Tutum ve Beceri Ölçeği

AÇIKLAMA: Psikolojik sağlamlık tutum ve beceriler hakkında 34 cümle bulunmaktadır. Lütfen her cümleyi dikkatlice okuduktan sonra, sizin için uygun olan kutucuğu işaretleyiniz. Her cümle için 4 seçenek söz konusudur (*kesinlikle katılmıyorum/ katılmıyorum/ Katlıyorum/ kesinlikle katlıyorum*)

Her cümle için yanına 4 seçenek için de ayrı yerler ayrılmıştır. Size uygun seçeneğe (X) işareti koyunuz. Her cümle için uzun, uzun düşünmeyiniz. Mümkün olduğu kadar **çabuk ve samimi cevaplar** veriniz. **Kararsızlığa düşerseniz, ilk aklınıza gelen doğrultusunda hareket ediniz.** Lütfen her cümleyi cevapladığınızdan emin olunuz.

İSTANBUL TİCARET ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURUL ONAYI ALMIŞTIR
Kurul Tarihi: 29.12.2023
Kurul Karar No: 13-02

CÜMLELER:	Kesinlikle katılmıyorum	katılmıyorum	Katlıyorum	Kesinlikle katlıyorum
1.ileride yaşayacağım zorlukları kendim göğüsleyebilirim.	()	()	()	()
2.bir hedef belirlediğim zaman hiçbir şeyin hedefime ulaşmama engellemesine izin vermem.	()	()	()	()
3. hatalarımdan ders çıkarırım.	()	()	()	()
4. insanların yüz ifadelerindeki küçük değişiklikleri fark ederim.	()	()	()	()
5. davranışlarımla sonuçları tahmin edebilirim/ kestirebilirim.	()	()	()	()
6. bir şeyde iyi olduğum zaman bunu fark ederim	()	()	()	()
7. istemediğim şeylere hayır derim.	()	()	()	()
8.içinde bulunduğum duruma uygun hareket edebilirim.	()	()	()	()
9. mizah/ espri anlayışım durumlarda sorunların üstesinden gelmemi kolaylaştırır.	()	()	()	()
10.arkadaşlarım bana güvenebileceklerini bilirler.	()	()	()	()
11. İhtiyaç duyduğumda ailem yanımdadır.	()	()	()	()
12.bir şeyler yanlış gittiğinde bunun benim hatam olup olmadığını söyleyebilirim.	()	()	()	()
13. Diğer insanlarla aynı bakış açısına sahip olmamak benim için bir sorun değildir.	()	()	()	()
14. Yalan söylemek kabul edilecek bir şey değildir.	()	()	()	()
15. Başımı derde sokacak insanlardan uzak dururum.	()	()	()	()
16. Kendi kararlarımı verirken rahatım.	()	()	()	()
17. Biri bana doğruyu söylemediğinde bunu hissederim.	()	()	()	()
18. Zor durumlara karşılaştığımda problemlerimi çözmek için yeni yollar bulurum.	()	()	()	()
19. Duygularımı ifade etmek için farklı yollar bulabilirim.	()	()	()	()
20. Arkadaşlarımı dikkatli bir şekilde seçerim.	()	()	()	()
21. Zor durumlarda pozitif, olumlu bir taraf ararım.	()	()	()	()
22. Kendi hayatımı kendim kontrol edebilirim.	()	()	()	()
23. Birine baktığımda onun hangi duyguyu yaşadığını söyleyebilirim.	()	()	()	()
24.insanlara yardımcı olmaya çalışırım.	()	()	()	()
25. Doğru olduğuna inandığım şeyleri savunurum.	()	()	()	()
26. Arkadaşlık ilişkilerimi sürdürme konusunda iyiyimdir.	()	()	()	()
27. Beni destekleyecek arkadaşlara sahibim.	()	()	()	()
28. Gülmek stresle baş edebilmeme yardımcı olur.	()	()	()	()
29. Arkadaş çevremde kendim gibi olabilirim.	()	()	()	()
30.kötü hissettiğim zamanlarda kendimi neçelendirebilirim.	()	()	()	()
31. Başıma kötü bir şey geldiğinde pes etmem.	()	()	()	()
32. Diğer insanlarınkinden farklı olsa bile düşünce ve fikirlerimi paylaşıyorum.	()	()	()	()
33. Kendi kendimi eğlendirebilirim.	()	()	()	()

İSTANBUL TİCARET ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURUL ONAYI ALMIŞTIR
Kurul Tarihi: 29.12.2023
Kurul Karar No: 13-02

34.arkadaş edinirken zorluk çekmem.	()	()	()	()
-------------------------------------	-----	-----	-----	-----

İSTANBUL TİCARET ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURUL ONAYI ALMIŞTIR
Kurul Tarihi: 29.12.2023
Kurul Karar No: 13-02