

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE YILMAZLIĞIN YORDANMASINDA ÖZ
DÜZENLEME BECERİLERİ VE GELECEK BEKLENTİLERİNİN ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN
BÜŞRA AKPOLAT

GAZİANTEP - 2021

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE YILMAZLIĞIN YORDANMASINDA ÖZ
DÜZENLEME BECERİLERİ VE GELECEK BEKLENTİLERİNİN ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

BÜŞRA AKPOLAT

TEZ DANIŞMANI

DR. ÖĞR. ÜYESİ CEMRE ERTEN TATLI

GAZİANTEP - 2021

TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Ergenlerde Yılmazlığın Yordanmasında Öz Düzenleme Becerileri ve Gelecek Beklentileri” başlıklı çalışmamın tarafımca, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım. 24.06.2021

Büşra AKPOLAT

ÖNSÖZ

Tez sürecimin başından sonuna dek her aşamasında sabırla ve içtenlikle desteklerini esirgemeyerek bu araştırmanın başarı ile sonuçlanması için yol gösteren, bilimsel araştırmanın ilke ve yöntemlerini öğreten tez danışmanım değerli hocam *Dr. Öğr. Üyesi Cemre ERTEN TATLI*'ya,

Tez jürimde yer alarak değerli zamanlarını ayıran, bilgi ve birikimleri ile tezimin nitelikli bir bilimsel çalışma olabilmesi için katkılarını sunan değerli hocalarım *Dr. Öğr. Üyesi Nazlı Büşra AKÇABOZAN KAYABOL* ve *Dr. Öğr. Üyesi İsmail Hakkı TOMAR*'a,

Lisans ve yüksek lisans eğitimlerim boyunca bana katkı sağlayan ve desteklerini hissettiğim *tüm hocalarıma*,

Hayatımın her döneminde bana maddi ve manevi varlıkları ile her türlü desteği sunan, bugünlere gelebilmem için hiçbir fedakârlığı esirgemeyen, üzerimdeki haklarını hiçbir zaman ödeyemeyeceğim çok kıymetli *anne* ve *babama* sonsuz teşekkür ederim.

ÖZET

Bu araştırmanın amacı ortaokul öğrencilerinde yılmazlığın yordanmasında öz düzenleme becerileri ve gelecek beklentilerinin rolünü incelemektir. Aynı zamanda yılmazlık, öz düzenleme ve gelecek beklentisinin sınıf düzeyi, cinsiyet ve okul başarısı değişkenlerine göre farklılaşma durumu da araştırılmaktadır. Araştırmaya 11-14 yaş aralığında 382 (218 kız, 164 erkek) ortaokul öğrencisi katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği, Ergen Öz Düzenleme Ölçeği, Ergen Gelecek Beklentileri Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada değişkenlerin ortalama puanlarının cinsiyete göre farklılaşma durumlarını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi, sınıf düzeyi ve okul başarısı değişkenlerine göre farklılaşma durumlarını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Yılmazlık, öz düzenleme ve gelecek beklentisi arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın temel amacına yönelik olarak, öz düzenleme ve gelecek beklentilerinin yılmazlığı yordamadaki rolü çoklu regresyon analizi ile test edilmiştir. Yılmazlık cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterirken öz düzenleme ve gelecek beklentileri anlamlı farklılık göstermemiştir. Sınıf düzeyine göre yılmazlık ve gelecek beklentileri puanları farklılaşırken öz düzenleme puanlarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Son olarak okul başarısı değişkeninin de her üç değişkene ait puan ortalamaları açısından farklılık gösterdiği saptanmıştır. Regresyon analizi sonucu elde edilen bulgular öz düzenleme ve gelecek beklentileri değişkenlerinin yılmazlığın anlamlı birer yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Bu iki değişken birlikte yılmazlığa ait toplam varyansın %28'ini açıklamaktadır. Gelecek beklentileri öz düzenlemeye göre daha güçlü bir yordayıcıdır. Araştırma sonuçları alan yazın çerçevesinde yorumlanarak araştırmacılar ve uygulayıcılar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Yılmazlık, öz düzenleme, gelecek beklentileri, ergenlik, ortaokul öğrencileri

ABSTRACT

The aim of this research is to examine the role of self-regulation skills and future expectations in predicting resilience in secondary school students. At the same time, the differentiation of resilience, self-regulation and future expectations according to the variables of grade level, gender and school success is also investigated. 382 secondary school students (218 girls, 164 boys) between the ages of 11-14 participated in the research. Child and Adolescent Resilience Scale, Adolescent Self-Regulation Scale, Adolescent Future Expectations Scale and Personal Information Form were used as data collection tools. In the study, t-test was used for independent groups in order to determine the differentiation status of the mean scores of the variables according to gender, and one-way analysis of variance was performed to determine the differentiation status according to the grade level and school achievement variables. Pearson correlation analysis was used to examine the relationships between resilience, self-regulation and future expectation. For the main purpose of the research, the role of self-regulation and future expectations in predicting resilience was tested with multiple regression analysis. While resilience differed significantly by gender, self-regulation and future expectations did not differ significantly. While resilience and future expectations scores differed according to grade level, there was no significant difference in self-regulation scores. Finally, it was determined that the school achievement variable also differed in terms of the mean scores of all three variables. The findings obtained as a result of the regression analysis showed that the variables of self-regulation and future expectations are significant predictors of resilience. These two variables together explain 28% of the total variance of resilience. Future expectations are a stronger predictor than self-regulation. The results of the research were interpreted within the framework of the literature and suggestions were made for researchers and practitioners.

Keywords: Resilience, self-regulation, future expectation, adolescence, secondary school students.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET	ii
ABSTRACT.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TABLolar LİSTESİ	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ	ix
KISALTMALAR.....	x
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.4. Araştırmanın Amacı.....	5
1.5. Araştırmanın Önemi.....	6
1.6. Araştırmanın Varsayımları	7
1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları	7
1.8. Tanımlar	8
İKİNCİ BÖLÜM	9
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	9
2.1. Yılmazlık	9
2.1.1. Yılmazlık Kavramı ve Kuramsal Temelleri	9
2.1.2. Yılmaz Bireylerin Özellikleri	12
2.1.3. Yılmazlığı Etkileyen Faktörler	13
2.1.3.1. Risk Faktörleri.....	14
2.1.3.2. Koruyucu Faktörler.....	15
2.1.4. Yılmazlıkla İlgili Model ve Yaklaşımlar	17
2.1.4.1. Henderson ve Milstein'in Yılmazlık Çemberi Modeli.....	17
2.1.4.2. Richardson'ın Metateorisi.....	19

2.1.4.3. Benard Modeli.....	20
2.1.4.4. Wolinler'in Modeli.....	20
2.1.4.5. Krovetz'in Yılmazlık Kuramı	20
2.1.4.6. Masten'in Yılmazlık Modeli.....	21
2.1.5. Yılmazlıkla İlgili Araştırmalar.....	21
2.1.2.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	22
2.1.2.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	25
2.2. Öz Düzenleme	27
2.2.1. Öz Düzenleme Kavramı ve Kuramsal Temelleri.....	27
2.2.2. Öz Düzenleme ve Ergenlik.....	31
2.2.3. Öz Düzenleme ve Yılmazlık.....	31
2.2.4. Öz Düzenleme İle İlgili Araştırmalar	32
2.2.4.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	33
2.2.4.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	34
2.3. Gelecek Beklentileri.....	35
2.3.1. Gelecek Beklentisi Kavramı, Kuramsal Temelleri ve Özellikleri	35
2.3.1. Gelecek Beklentileri ve Umut.....	36
2.3.2. Gelecek Beklentileri ve Ergenlik	37
2.3.3. Gelecek Beklentilerini Etkileyen Faktörler	39
2.3.4. Gelecek Beklentileri ve Yılmazlık	40
2.3.5. Gelecek Beklentileri ile İlgili Araştırmalar	41
2.3.5.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	41
2.3.5.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	42
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	44
YÖNTEM.....	44
3.1. Araştırmanın Modeli	44
3.2. Çalışma Grubu.....	44

3.3. Veri Toplama Araçları	46
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	47
3.3.2. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	47
3.3.3. Ergen Öz Düzenleme Ölçeği	47
3.3.4. Ergen Gelecek Beklentileri Ölçeği	48
3.5. Verilerin Analizi	49
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	50
BULGULAR.....	50
4.1. Dağılımın Normalliğinin İncelenmesi	50
4.2. Cinsiyete Göre Yılmazlık, Öz Düzenleme ve Gelecek Beklentileri Puanlarına İlişkin Bulgular.....	52
4.3. Sınıf Düzeyine Göre Yılmazlık, Öz Düzenleme ve Gelecek Beklentileri Puanlarına İlişkin Bulgular	53
4.4. Okul Başarısına Göre Yılmazlık, Öz Düzenleme ve Gelecek Beklentileri Puanlarına İlişkin Bulgular.....	54
4.5. Yılmazlık, Öz Düzenleme ve Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi	56
4.6. Yılmazlığın Yordanmasında Öz Düzenleme Becerileri ve Gelecek Beklentilerinin Rolünün İncelenmesi	57
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	59
TARTIŞMA	59
5.1. Yılmazlık, Öz Düzenleme ve Gelecek Beklentisi Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması	60
5.2. Yılmazlık, Öz Düzenleme ve Gelecek Beklentisi Değişkenlerinin Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması	61
5.3. Yılmazlık, Öz Düzenleme ve Gelecek Beklentisi Değişkenlerinin Okul Başarısına Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması	63
5.4. Öz Düzenleme ve Gelecek Beklentisi Değişkenlerinin Yılmazlık Düzeyini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması	64
ALTINCI BÖLÜM.....	67

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	67
6.1. Sonuç.....	67
6.2. Öneriler	68
6.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	68
6.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler.....	69
KAYNAKÇA	71
EKLER	88
EK-1 Kişisel Bilgi Formu	88
EK-2 Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	89
EK-3 Ergen Öz Düzenleme Ölçeği	89
EK-4 Ergen Gelecek Beklentileri Ölçeği.....	90
EK-5 Etik Kurul İzin Raporu.....	91

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Demografik Bilgilere İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları	45
Tablo 2. Katılımcılara İlişkin Diğer Bilgiler	45
Tablo 3. Ölçek Puanlarına İlişkin Normallik Tablosu	50
Tablo 4. Çoklu Bağlantılılık Sorunun İncelenmesine İlişkin Sonuçlar	51
Tablo 5. Ölçek Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler	51
Tablo 6. Cinsiyet Değişkenine Göre Yılmazlık, Öz Düzenleme ve Gelecek Beklentileri Puanlarına İlişkin T-Testi Sonuçları.....	52
Tablo 7. Sınıf Düzeyine Göre Yılmazlık, Öz Düzenleme ve Gelecek Beklentileri Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler	53
Tablo 8. Sınıf Düzeyine Göre Yılmazlık, Öz Düzenleme ve Gelecek Beklentileri Puanlarına İlişkin Anova Sonuçları	54
Tablo 9. Okul Başarısına Göre Yılmazlık, Öz Düzenleme ve Gelecek Beklentisi Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler	55
Tablo 10. Okul Başarısına Göre Yılmazlık, Öz Düzenleme ve Gelecek Beklentisi Puanlarına İlişkin Anova Sonuçları	55
Tablo 11. Değişkenler Arasındaki İlişkiler	57
Tablo 12. Yılmazlığın Yordanmasında Öz Düzenleme Becerileri ve Gelecek Beklentilerinin Rolünü Gösteren Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	58

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Henderson ve Milstein Yılmazlık Çemberi.18



KISALTMALAR

ÇGPSÖ	:Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
EÖDÖ	:Ergen Öz Düzenleme Ölçeği
EGBÖ	:Ergen Gelecek Beklentileri Ölçeği
N	:Örneklem Sayısı
\bar{X}	:Aritmetik ortalama
Ss	:Standart Sapma
t	:T-testi
sd	:Serbestlik derecesi
p	:Anlamlılık değeri

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, problem cümlesi, araştırmanın amacı, alt amaçları, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve araştırma ile ilgili kavramlara ilişkin tanımlara yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Birey doğumdan ölüme kadar yaşamın pek çok evresinden geçerek bir gelişim yolculuğu sergiler. Her bir evredeki yaşam olayları bireyin yaşamını şekillendirir ve geleceğe aktarılır. Bu evrelerin en önemlilerinden birisi de kimlik gelişimi ve hayata yön verme konularının yaşamda öne çıktığı ergenlik dönemidir (Yavuzer, 2014). Biyolojik, bilişsel, sosyal ve duygusal alanlarda pek çok değişimin yaşandığı ve bireyin hem kendisine hem de çevresine uyum sağlama sürecini içeren bu dönem (Santrock, 2014), son yıllarda çeşitli risk durumlarını barındırmakla beraber bir fırsatlar dönemi olarak nitelendirilmektedir (Steinberg, 2018). Bu fırsatlar döneminin yaşamda tam olarak hangi zamanı kapsadığı günümüzde farklı kuramcılar tarafından farklı yaş aralıklarıyla tanımlanmaktadır. En yaygın kabul edilen görüşlerden biri bireysel farklılıkları yok saymamakla beraber bu dönemin 10-11 yaşlarında başlayıp yirmili yaşlarda sona eren geniş bir dönem olduğudur (Işık, 2016). Bu araştırma kapsamında ise ergenliğin daha sınırlı bir yaş grubu olan 11-14 yaş aralığı ile çalışılmıştır.

Ergenliğin ilk evresini oluşturan ortaokul dönemi, bireyin kendisinde, aile ve okul çevresinde aynı anda pek çok değişimin başladığı dönemdir. Okul hayatında sorumlulukların artması, ebeveynlere olan bağımlılığın azalmaya ve karmaşık akran ilişkilerinin kurulmaya başlaması, ilkokuldakinin aksine daha fazla öğretmene uyum sağlama, akademik başarı ve performansa verilen önemin yoğunlaşması bu yaş grubundaki öğrencilerin yaşamlarında daha fazla strese maruz kalmasına neden olmaktadır (Santrock, 2014). Öte yandan normal gelişimsel süreç de ergen birey için bir stres kaynağı haline gelebilmektedir. Giderek hızlanan fiziksel değişimler, özerkleşme çabaları, farklı toplumsal rolleri keşfetme ve kimlik arayışının başlaması bunlara örnek gösterilebilir (Eryılmaz, 2009). Ancak bir diğer bakış açısında göre ergen bireyin içinde bulunduğu dönem, ergenin yaşamdaki olumsuzlukları, stres etkenlerini tanımasına, bunlarla baş edebilmek için kişisel kaynaklarını fark etmesine ve kendini düzenlemesine de yardımcı olabilir (Lohman ve Jaris, 2000).

Ergenlik dönemi yaşamın çeşitli alanlarındaki değişimin neden olduğu çeşitli stres kaynaklarıyla başa çıkmanın ve büyük değişimlere uyum sağlamanın ön plana çıktığı bir dönem olduğu için (Masten, 2004) bu yaş grubunda yılmazlığın ele alınması bu araştırma açısından önemlidir. Çünkü yılmazlık bireylerin yaşamın engelleriyle etkili bir şekilde başa çıkabilmelerine yardımcı olan ve kendilerini hayatta kalmaya motive eden temel bir güçtür (Onat, 2010). Yılmazlık son yıllarda psikolojide bireyin sadece zayıf yönlerine odaklanan yaklaşımların yerine güçlü ve geliştirilebilir yönlerine de vurgu yapmak gerektiğini söyleyen pozitif psikoloji yaklaşımının (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000) üzerinde durduğu kavramlardan birisidir.

Yılmazlık pek çok olumsuzluğu, zorluğu ve stresi içinde barındıran çeşitli yaşam koşullarına rağmen karşılaşılan güçlüklerin üstesinden gelebilen, iyi yönde gelişme gösterebilen bireylerin güçlü kalabilmelerini sağlayan özelliklere sahip olması hali olarak tanımlanmaktadır (Gürkan, 2006). Yaşamın çeşitli alanlarında değişimlere ve zorlanmalara sebep olabilen ergenlik dönemi hakkındaki yeni yaklaşımlar, bu değişimleri ergen birey için bir kriz durumu olarak değil fırsat dönemi olarak değerlendirmeye ve iyi yönde gelişme göstermesine vurgu yapmaktadır (Steinberg, 2018). Yılmazlık da kavramsal açıdan bireyin, ciddi tehditlere/risklere rağmen hayata uyum sağlayabilmesi ve gelişim göstererek olumlu sonuçlar elde etmesini ifade etmektedir (Masten, 2001). Bu özelliğe sahip bireyleri tanımlamak için alan yazında ‘çabuk iyileşip toparlanan, zorlukları yenebilen birey’ anlamına gelen İngilizce “resilient” kelimesi, ‘çabuk iyileşme, zorlukları yenme gücü’ anlamına gelen ve bir kişilik özelliğini de ifade eden “resiliency” kelimesi kullanılmaktadır (Öğülmüş, 2001).

Yılmazlık bireyin olumsuz bir durumla karşılaştığında risk ve koruyucu faktörlerin etkileşimi sonucu hayatındaki bu değişikliğe sağlıklı bir şekilde uyum göstermesini içeren dinamik bir süreçtir. Özellikle ergenlik dönemindeki yoksulluk, olumsuz ebeveyn tutumu, düşük özgüven, akran reddi, travmaya maruz kalma gibi pek çok olumsuz bireysel, ailesel ve çevresel şartlar, bireyin karşılaştığı olumsuz yaşam olayları karşısındaki baş etme sürecine zarar verebilmekte (Yoldaş ve Demircioğlu, 2019) ve erken dönemde bu tarz olumsuz yaşam olaylarına maruz kalmanın ileriki yıllarda pek çok duygusal ve davranışsal bozukluğa yol açtığı bilinmektedir (Buchanan, 2014). Ancak bunun zıddı olarak bireyin olumsuz deneyimlere karşı işlevsel tepkiler vermesini kolaylaştıran koruyucu faktörler de vardır. Sosyal beceriler, öz saygı, öz yeterlik, yüksek entelektüel kapasite (Gürkan, 2006), olumlu aile ve arkadaşlık ilişkileri, akademik beceriler (Benard, 1993) gibi pek çok bireysel, ailesel ve çevresel unsur da bireyin yılmazlığının destekleyicisi olabilmektedir (Kararımak, 2006).

Bu araştırmada dūřuk okul başarı, sūrekli bir hastalığa sahip olma veya daha Őnce Őnemli bir hastalık geğirme, ebeveynlerin birliktelik durumu veya ebeveyn kaybı, ailenin sosyoekonomik dūzeyi gibi risk faktŧrlerinden en az birine maruz kalan bireylerle ęalıřılmıřtır. Kronik hastalıklar, ebeveynlerin ayrılığı ya da kaybı, akademik başarısızlık, ekonomik gūęl¼kler birey ięin Őnemli risk faktŧrleri arasında sayılmaktadır (Gizir, 2006; G¼rgan, 2006; Mandleco ve Peery, 2000). Yetiřkinlere nazaran ęocukluk ve genęlik dŧnemlerinde bu risk faktŧrlerine karşı uyum gŧsterme becerilerinin daha sınırlı olduğu bilinmektedir (Luthar vd., 2000). Aynı zamanda cinsiyet, sınıf dūzeyi farklı demografik değişkenlerle yılmazlığın ilişkisi de bu araştırma kapsamında incelenecektir. Cinsiyetin ve yaşın yılmazlıkla ilişkili olduğu dūř¼n¼len bireysel faktŧrler arasında sayıldığı araştırmaların genelinde kızlarda yılmazlığın daha y¼ksek olduğu ortaya koyulmakta (Kumpfer, 1999) ve yař dūzeyi k¼ç¼ld¼kçe olumsuzluklarla bař etmede daha fazla risk taşıdıkları belirtilmektedir (Luthar vd., 2000).

Őte yandan ergenlik dŧneminde hayata yŧn verme ve gelecek amağlarını belirleme gibi konuların Őnem kazanmaya başladığı gŧr¼lmektedir (Yavuzer, 2014). Gelecek beklentileri kavramı ise ergen bireylerin yılmazlıkları ile ilişkili olduğu bilinen diğer bir kavramdır (Sipsma vd., 2012; Smokowski vd., 1999). Gelecek beklentileri, bireylerin geleceğe ilişkin dūř¼nce, ilgi ve kaygılarını iğeren bilişsel haritalar olarak ağıklanmaktadır (Nurmi, 1991). Bir amaca yŧnelik olan ęoęu insan davranışı, bireylerin Őngŧr¼ kapasitesi tarafından d¼zenlenir. Gelecek zaman algıları sayesinde bireyler neler yapabileceklerine dair inanęlar oluştururlar, ileriye yŧnelik eylemlerini ve olası sonuğlarını Őnceden tahmin ederler, kendileri ięin hedefler belirleyerek istenen sonuğlara ulaşmak ięin eylem planları hazırlarlar. Bu Őngŧr¼ sayesinde bireyler kendilerini motive ederek, eylemlerini aktif bir şekilde yŧnlendirirler (Bandura, 1991).

Bireylerin geleceklerini iyi planlayarak beklentilerini geręekleřtirmek için ęaba sarf etmelerinin hayatlarına yŧnelik daha pozitif bir bakış açısına sahip olmalarına yardımcı olduğu gŧr¼řm¼řt¼r (Tuncer, 2011). Gelecek ile ilgili olumlu ve iyimser bakış açılarına sahip olan bireyler zorluklar karşısında kolayca pes etmek yerine hedefleri doğrultusunda ęabalayarak bu zorluklardan kağınmayı değil y¼zleřmeyi tercih ederler, hayatlarındaki stres yapıcı faktŧrlerle daha iyi başa ęıkabilirler (Snyder vd., 1991). Ayrıca umutlu gelecek beklentilerine sahip olan bireyler, olumsuz olaylarla başa ęıkma da daha y¼ksek inanęlara sahip olmaktadırlar (Çam elikel ve Erkorkmaz, 2008). Benard (1991)'a gŧre geleceğe yŧnelik bir amaç duygusuna sahip olmak yılmaz bireylerin Özelliklerindedir.

Gelecekleri hakkında dūř¼nmek ve planlar yapmak Őzellikle ergenler ięin pek ęok ağıdan b¼y¼k Őnem taşımaktadır. ¼nk¼ buldukları yař aralığına Őzg¼ ęeřitli gelişimsel

görevlerle karşı karşıyadırlar. Bu dönem bireylerin kariyer, yaşam tarzı ve aile gibi konularda ilerideki yetişkin hayatları için gelecek yönelimli planlar yapmaya ve kararlar almaya başladıkları dönemdir. Buna ek olarak bu yaş grubunun geleceklerini nasıl gördükleri, kimliklerinin şekillenmesinde de önemli bir role sahiptir. Bu sebeple geleceğe ilişkin beklentiler genç bireyler için önem arz etmektedir çünkü beklentiler bireylerin aldıkları kararlar için en güçlü motivasyon kaynaklarıdır (Nurmi, 1991).

Ergenlerde yılmazlıkla ilişkili olduğu bilinen bir diğer değişken öz düzenleme becerileridir (Alvord ve Grados, 2005; Masten ve Coatsworth, 1998; Sapienza ve Masten, 2011). Öz düzenleme becerileri bireyin zorluklara karşın başarılı bir şekilde uyum sağlaması, duygularını nasıl yönettiği, yapıcı düşünüp düşünmediği, davranışlarını nasıl düzenlediği ve yönlendirdiği, içsel dürtülerini nasıl kontrol ettiği, stres kaynaklarını değiştirmek veya azaltmak için ne gibi eylemlerde bulunduğu şeklinde açıklanabilir. İşlevsel bir yaşam stili oluşturabilmek için bu gibi kişisel zorlukları yönetmek son derece önemli olduğundan dolayı öz düzenleme, bireylerin yılmazlık düzeylerini anlamak için göz ardı edilmemesi gereken bir kavramdır (Dias ve Cadime, 2017). Öz düzenleme kavramı bireyin kendisi için belirlediği hedefler doğrultusunda davranışlarını, motivasyonunu ve bilişsel süreçlerinin kontrol etmesi ve yönlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Pintrich, 1995). Diğer yandan bireyin duygu, düşünce ve davranışlarının belirlemiş olduğu hedeflerine yönelmesi olarak da açıklanmaktadır (Zimmerman, 2002). İlk olarak Sosyal Bilişsel Kuramı geliştiren Albert Bandura tarafından ortaya koyulan öz düzenleme kavramı, kişinin hedefleriyle ilgili olarak kendi yetenek ve kapasitesi üzerine düşünmeye vurgu yapmaktadır (Bandura, 1991). Öz düzenlemeye ilişkin pek çok tanım içerisindeki ortak nokta, bireyin bir hedefe yönelme sürecinde aktif rol üstlenerek kontrolü ele almasıdır (Korkın, 2019). Öz düzenleme birbiriyle ilişkili çeşitli değişkenleri kapsayan geniş bir kavramdır. Hem duygular ve ruh halleri gibi duyuşsal kapasiteleri hem de inançlar ve algılar gibi bilişsel kapasiteleri içerir. Ayrıca dikkat, hafıza ve problem çözme gibi kişinin kendi bilişsel becerilerini anlaması anlamına gelen üst bilişsel becerileri de içerir (Duckworth vd., 2009).

Düşük düzeyde öz düzenleme becerilerine sahip olan çocukların, yüksek düzeyde öz düzenleme becerilerine sahip olan yaşlılarına göre daha fazla risk altında buldukları sonucuna ulaşılmıştır (Kim-Spoon vd., 2012). Öz düzenleme becerileri ile stresle baş etme düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde öz düzenleme becerisine sahip olan bireylerin stresli durumlarla başa çıkma da diğer bireylere göre daha etkili yollar deneyerek bu olayların etkilerini minimize edebilmektedirler (Aspinwall ve Taylor, 1997). Bu bilgiler ışığında öz

düzenleme becerilerinin yılmazlığın artmasında olumlu yönde bir etkiye sahip olabileceği söylenebilir. Yılmazlık, gelecek beklentileri ve öz düzenleme becerileri ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde bu değişkenlerin bir arada incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Aynı ayrı incelendiklerinde ise özellikle yılmazlık ve gelecek beklentileri kavramlarının ortaokul örnekleme ile sınırlı sayıda çalışmış olduğu görülmüştür. Bu nedenle de bu çalışma yılmazlığın yordanmasında gelecek beklentileri ve öz düzenleme becerilerinin rolünü araştırmayı hedeflemektedir. Aynı zamanda cinsiyet, sınıf düzeyi ve okul başarı düzeyi gibi demografik faktörlere göre yılmazlık, öz düzenleme ve gelecek beklentilerinin farklılaşma durumu da incelenecektir. Bu sayede ergenliğin ilk dönemi olan ortaokul düzeyinde yapılacak psikolojik danışma ve rehberlik faaliyetlerine önleyici çalışmaların desteklenmesi konusunda araştırmanın kaynaklık edebileceği düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, 11-14 yaş aralığındaki ergen bireylerde yılmazlığın yordanmasında öz düzenleme becerileri ve gelecek beklentilerinin rolünü incelemektir. Bu amaç doğrultusunda araştırmada şu alt sorulara da yanıt aranacaktır:

1. Ergenlerin yılmazlık düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
2. Ergenlerin yılmazlık düzeyleri sınıf düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
3. Ergenlerin yılmazlık düzeyleri okul başarılarına göre farklılaşmakta mıdır?
4. Ergenlerin öz düzenleme puanları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
5. Ergenlerin öz düzenleme puanları sınıf düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
6. Ergenlerin öz düzenleme puanları okul başarılarına göre farklılaşmakta mıdır?
7. Ergenlerin gelecek beklentisi düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
8. Ergenlerin gelecek beklentisi düzeyleri sınıf düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
9. Ergenlerin gelecek beklentisi düzeyleri okul başarılarına göre farklılaşmakta mıdır?
10. Ergenlerin yılmazlıkları, öz düzenleme becerileri ve gelecek beklentileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
11. Ergenlerin öz düzenleme becerileri ve gelecek beklentileri, yılmazlıklarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.5. Araştırmanın Önemi

Bireyler yaşadığı müddetçe mücadele etmesi gereken pek çok güçlükle karşılaşır. Bu araştırmada düşük okul başarısına ve düşük aylık gelir düzeyine sahip olma, süregelen bir hastalığa sahip olma veya geçmişte önemli bir hastalık geçirme, ebeveynlerin ayrı yaşaması veya ebeveyn kaybı birer risk faktörü olarak ele alınmıştır. Risk faktörleri, bireyin içinde bulunduğu gelişim sürecine bireyin uyum göstermesini tehdit eden unsurlardır (Masten vd., 1990). Dolayısıyla belirli risk faktörlerine sahip çeşitli yaş gruplarındaki bireylerin özellikle de yaşamın daha erken yıllarında yani okul çağlarında yılmazlıklarının incelenmesine yönelik çalışmalar, psikolojik danışma ve rehberlik alan yazını açısından oldukça önemlidir. Çünkü günümüzde ülkemizde de benimsenen gelişimsel rehberlik anlayışı ile birlikte rehberlik faaliyetlerinin önleyici çalışmaları daha fazla öne çıkmaktadır. Ergenlik dönemi de başlangıcı ortaokul döneminde denk gelen ve çeşitli güçlüklerin yaşamın farklı alanlarında gözlemlendiği bir gelişim dönemidir. Öğrenciler hem fiziksel, duygusal, davranışsal ve psikolojik olarak kendilerinde meydana gelen değişimlerle hem de üst öğrenim kurumlarına geçiş sınavları ile baş etmeye çalışmaktadırlar. Bu dönemin ergenin engellerle baş etmede kendi kişisel kaynaklarını fark ederek kendini düzenleyebileceği (Lohman ve Jaris, 2009) ve bu dönemin bireysel gelişim açısından bir fırsata çevrilebileceği (Steinberg, 2018) de bilinmektedir. Bu doğrultuda ortaokul öğrencilerinin de hem gelişimsel değişimlere hem de çevresel zorlanmalara karşı pes etmeden etkili bir şekilde uyum sağlayabilmeleri, ayakta kalmaya devam ederek, kendileri için belirledikleri amaçlarına ulaşabilmelerini sağlayacak içsel bir güce sahip olmaları son derece önemlidir.

Bu gelişim dönemindeki öğrencilerin zorluklarla mücadele de sahip oldukları gelecek beklentileri de göz önüne alınması gereken diğer bir noktadır. Çünkü bu bireylerin geleceğe yönelik beklentilerinin, bakış açılarının pes etmeden içinde buldukları çeşitli yaşamsal zorlanmalarla mücadele etmesinde önemli bir rolünün olduğu düşünülmektedir (Sipsma vd., 2012). Yine bireylerin sahip olduğu öz düzenleme becerileri kapasitesinin de bu mücadeleye karşı bireyi güçlendiren bir faktör olabileceği söz konusudur (Sapienza ve Masten, 2011). Birey sahip olduğu gelecek beklentileri ile birlikte hedeflerine ulaşma sürecinde kendisine yönelik farkındalık seviyesini de artırarak öz-düzenleme yapabilmesi, bireyin engeller karşısında yılmaz olabilmesi için sahip olması gereken donanımına katkı sağlayabilir. Böylece birey, hem akademik hem duygusal hem de sosyal kişisel alanlardaki gelişimsel ve yaşamsal zorlanmalarıyla etkili bir şekilde başa çıkarak ve hatta daha da güçlenerek yaşamını sürdürebilir.

Bu kapsamda ergenlerin yılmazlığını yordayan değişkenler olduğu düşünölen gelecek beklentileri ve öz düzenleme becerileri ile ilgili çalışmaların yapılmasının yılmazlığın artırılması ve desteklenmesi açısından oldukça önemli olduğu düşünölmektedir. Bu çalışma, hastalık geçirme, ebeveynlerin ayrı olması, düşük akademik başarı ve düşük gelir düzeyi gibi çeşitli dezavantajlara sahip öğrencilerin risk faktörleri karşısındaki koruyucu faktörleri güçlendirerek yılmazlığını artıracak faaliyetlerin yapılmasında ve bu öğrencilerin karşılaştıkları zorluklarla aktif ve yapıcı bir şekilde mücadele etmeleri konusunda beceri kazanmalarına yardımcı olabilir. Özellikle ortaokul öğrencileri için yapılan yılmazlık çalışmalarının sayısının azlığı göz önüne alındığında bu araştırma, ilgili alan yazımına yapacağı katkılar bakımından önemlidir. Ayrıca araştırmanın bu yaş grubu için okullarda yapılacak psikolojik danışma ve rehberlik faaliyetleri kapsamında hem öğrencilere hem de velilere yönelik yılmazlığı güçlendirici çeşitli önleyici ve müdahale faaliyetler içeren çalışmaların yapılmasına da kaynaklık etmesi beklenmektedir.

1.6. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmanın analizlerine dâhil olan tüm katılımcıların kişisel bilgi formunda belirttikleri bilgiler doğrultusunda bir risk durumuna maruz kaldıkları varsayılmıştır.

1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmanın çalışma grubu ergenler olarak kabul edilmekle birlikte elde edilen veriler, daha sınırlı bir yaş aralığı olan 11-14 yaş aralığındaki ortaokul öğrencilerin verdikleri cevaplarla sınırlıdır.

2. Araştırma Gaziantep ilinin sadece Şehitkâmil ilçesinde öğrenim gören ortaokul öğrencilerinin katılımı ile sınırlıdır.

3. Araştırma kapsamındaki veriler çevrimiçi yöntemlerle toplandığı için veri toplama sürecinde araştırmacının katılımcılarla doğrudan bir etkileşiminin olmaması bu araştırmanın sınırlılığıdır.

4. Katılımcılardan elde edilen cinsiyet, sınıf düzeyi, okul başarı durumu, aylık gelir düzeyi, ebeveyn kaybı gibi bilgilerin sayıca homojen dağılmaması bir sınırlılıktır.

5. Katılımcılardan pandemi sürecinden etkilenme durumlarına yönelik olarak ayrıca bilgi toplanmamış olması bir sınırlılıktır.

6. Yılmazlığı etkileyen pek çok risk faktörü olmakla birlikte bu araştırmada risk grubu öğrencileri, aylık gelir düzeyi, hastalık geçirme durumu, ebeveynlerin birlikteliği gibi daha sınırlı sayıda risk faktörü ile belirlenmiştir.

1.8. Tanımlar

Ergenlik: Bireyin çocukluk döneminin sona ermesi ile birlikte yoğun fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal değişimler yaşayarak yetişkinlik dönemine geçiş yaptığı 10-21 yaşları aralığını kapsayan gelişim dönemidir (Koç, 2004).

Yılmazlık: Bireyin yaşamdaki ciddi tehdit ve riskli durumlara rağmen başarılı bir şekilde uyum gösterebilmesi ve gelişim göstererek olumlu sonuçlar elde etmesidir (Masten, 2001).

Öz Düzenleme: Öz düzenleme kavramsal açıdan bireyin hedefleri doğrultusunda yönelebilmesi için düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını kendisinin düzenleyebilmesidir (Zimmerman, 2002).

Gelecek Beklentileri: Bireylerin geleceğe ilişkin düşünce, ilgi ve kaygılarını içeren bilişsel haritalardır (Nurmi, 1999).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde yılmazlık, öz düzenleme ve gelecek beklentileri kavramları ile ilgili kuramsal çerçeveye ve yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Yılmazlık

Bu bölümde yılmazlık kavramının tanımı, kuramsal temelleri, yılmazlığı etkileyen faktörleri, yılmaz bireylerin özellikleri ile ilgili çeşitli model ve yaklaşımlara yer verilmiştir.

2.1.1. Yılmazlık Kavramı ve Kuramsal Temelleri

Alan yazında ‘güçlükleri yenme yeteneği olan, çabuk iyileşen ve kendini çabuk toparlayan’ kişiler için “resilient” kavramı, ‘zorlukları aşma, çabuk iyileşme gücü’ gibi kişilik özelliklerini tanımlamak için de “resilience” kavramı kullanılmaktadır (Öğülmüş, 2001). Türkçe alan yazınında ise bu kavramın ‘yılmazlık’ (Gürkan, 2006; Öğülmüş, 2001), ‘psikolojik sağlamlık’ (Arslan, 2015b; Gizir, 2006; Kararımak, 2006), ‘kendini toparlama gücü’ (Terzi, 2016) gibi farklı terimlerle ifade edildiği, bu anlam da tam bir uzlaşma olmadığı görülmektedir. Bu araştırma da ise olumsuz yaşam olaylarını ve yaşamda karşılaşılan güçlükleri yenmeyi ifade etmek üzere ‘yılmazlık’ ve ‘yılmaz birey’ kavramlarının kullanılması tercih edilmiştir.

Yılmazlık zorlu yaşam koşullarına rağmen bireyin başarılı bir şekilde normal hayatına dönebilmesi yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Masten, 2001). Benzer bir şekilde yılmazlık riskli yaşam koşullarına rağmen bireyin ayakta kalabilmesidir (Masten, 2014). Wolin ve Wolin (1993)’e göre yılmazlık, zorluklara dayanma, yeniden toparlanma ve kendi kendini iyileştirme kapasitesi olarak açıklamaktadır. Başka tanımlara göre yılmazlık çeşitli güçlükler, zorlanmalar, felaket ve travmalar gibi belirgin yaşam stresleriyle karşı karşıya kalındığında bunlara uyum sağlayabilmektir (Masten ve Coatsworth, 1988; Newman, 2005). Luthar ve arkadaşları (2000) yılmazlığı sıkıntılı veya riskli bir duruma maruz kalmayı gerektiren dinamik ve gelişimsel bir süreç olarak açıklamaktadır. Ahern ve arkadaşları (2008)’na göre ise bireyin sağlıklı uyum sürecini destekleyen ve stresin negatif etkilerini kontrol edebilen kişisel bir karakter özelliğidir. Yılmazlık hem zorlu yaşam şartları ile baş etme becerisi hem de yeni koşullara adapte olabilmeyi sağlayan ve kişisel özelliklere dayanan bir nitelik olarak da ifade edilmektedir (Shikholeslami, 2016). Richardson (2002) yılmazlığı bireyin, sağlıklı, uyumlu ve başarılı baş etme becerilerinden kaynaklanan ve bireyi olumlu yönde gelişim ve büyüme sürecine götüren karmaşık bir olgu olarak açıklamaktadır.

Yılmazlık bir incinmezlik, zarar görmezlik durumu değil (Fraser vd., 1999) tehdit edici durumların üstesinden gelmeyi sağlayan bir kapasiteye sahip olmaktır (Masten vd., 1990). Luthar ve arkadaşları (2000) yılmazlığın ortaya çıkabilmesi için bireyin bir risk durumu ile ya da engel karşılaşması ve sonrasında da bu duruma uyum sağlayarak olumsuz şartlara rağmen hayatın farklı alanlarında bazı başarılar elde etmesinin gerekliliğine vurgu yaparlar. Yılmazlıkta bireyler sıklıkla yaşanan olumsuz durumdan sonra sadece eski haline dönmekle kalmaz, önceki durumlarından daha da güçlü bir hale gelirler (Ünüvar, 2012). Öte yandan stres yaratan durumlara veya zorlanmalara tepki olarak gösterilen eylem ve davranışlar arasından seçim yapmak, her bireyin kendi deneyimlerine, becerilerine ve güçlü yönlerine bağlıdır. Bu sebeple her birey aynı şekil ve düzeyde yılmazlık gösteremez. Dolayısıyla yılmazlık ilişkili olan tutum ve davranışlar çeşitli bireysel süreçleri içermektedir (Newman, 2005).

Fraser, Galinsky ve Richman (1999) yılmazlığı üç temel noktaya dayanarak açıklamaktadır: Birincisi engellerin üstesinden gelmek yani yüksek riske maruz kalmaya rağmen başarılı olmaktır. İkincisi baskı altındayken yeterliliği sürdürebilmek yani risk durumuna başarılı bir şekilde uyum sağlamaktır. Üçüncüsü ise travmadan sonra iyileşmek yani olumsuz yaşam olaylarına rağmen başarılı bir adapte olma süreci gerçekleştirmek. Hepsinde olan ortak nokta ise risk durumlarına karşı başarılı bir şekilde işlevselliği sürdürebilmektir. Richardson'ın (2002) ortaya koyduğu kuramsal yaklaşıma göre de yılmazlık üç boyutta açıklanmaktadır: Birinci boyut yılmazlığın özelliklerini, risk ve koruyucu faktörlerini tanımlamaktadır. İkinci boyut; olumsuz yaşam olaylarına maruz kalmayı ve bunlarla başa çıkma sürecini, üçüncü boyut ise bireyin bu deneyimden sonra kendi gizil güçlerinin farkına varmasını, bir büyüme veya gelişme yaşayarak kendini gerçekleştirmeye doğru ilerlemesini açıklamaktadır.

Masten, Best ve Garmezy (1990) yılmazlık kavramının üç ana olguyu açıklamak amacıyla kullanıldığını açıklamıştır: Bunlardan birincisi, yüksek risk ve olumsuzluklara karşın bireyin başarılı bir şekilde beklenenden daha iyi yönde gelişim göstermesine yardımcı olan kişisel bir özellik veya nitelik olarak yılmazlığı tanımlamak içindir. Bu tür çalışmalarda yüksek risk altındaki birey veya grupların başarılı sonuçlar elde ettikleri yaşam öykülerine odaklanılmaktadır. İkincisi, stresli yaşam olayları ile karşılaşan bireyin kolay uyum sağlayabilme becerisini ifade etmektedir. Burada odak noktası boşanma, aile içi çatışmalar gibi stres faktörleridir. Üçüncü olgu ise travmatik durumun üstesinden gelmeye odaklanılmaktadır. Bu türdeki araştırmalar sevilen birinin kaybı gibi travmanın muhtemel etkilerini atlama rol oynayan bireysel özellikleri inceler.

Kumpfer (1999) ise yılmazlığa ait kuramsal çerçevenin altı temel alanda birleştiğini ifade etmektedir: stres yaratan olaylar, çevresel risk ve koruyucu faktörleri, içsel yılmazlık faktörleri, birey ve çevre etkileşimi, yılmazlık süreci ve olumlu sonuçlar. Yılmazlıkla ilgili yapılan farklı tanımlamalardaki ortak görülen bazı önemli noktaları Gürgan (2006) şöyle özetlemektedir: Yılmazlığın gelişimi dinamik bir süreçtir. Sadece doğuştan gelen ve belirli bir grup insanlarda görülen nadir bir özellik değildir, geliştirilebilir. Yılmazlığın açığa çıkabilmesi için kişinin öncelikle bir zorlanmayla karşı karşıya kalması ve buna sağlıklı bir şekilde uyum sağlayarak yeterli geliştirerek bu olumsuzluklara rağmen yaşamında başarı elde etmesi gerekmektedir. Bu süreçte baş etme ve uyum sağlama becerileri ile koruyucu faktörlerin önemli bir rolü vardır.

Yılmazlıkla ilgili tanımlamalar genel olarak incelendiğinde bir grup araştırmacı, yılmazlığı zorlu yaşam olayları ile baş etme ve adapte olma becerilerini kapsayan normal gelişime sahip bireylerde görülebilen dinamik bir süreç olarak ele alırken (Masten, 2001; Masten vd., 1990) diğer bir grup araştırmacı ise yılmazlığı kişilik özelliklerine dayalı uyum sağlayabilme becerisi olarak ele almaktadır (Demirbaş, 2010). Masten (2001)'e göre yılmazlık insanın temel uyum sisteminin işlevlerinin olağan bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır bu yüzden de yılmazlık az rastlanan özel niteliklerden meydana gelmemektedir. Yılmazlık olağanüstü niteliklerden oluşan bir kişilik özelliği değil, günlük hayattaki olağan süreçlerden oluşan bir özelliktir. Buna bağlı olarak bazı araştırmacılar yılmazlığı, ender görülen bir nitelik olmaktan ziyade herkeste karşılaşılabilen normal bir özellik olarak kabul etmişlerdir (Newman, 2005). Öte yandan Öğülmüş (2001) ister genç ister yaşlı olsun her bireyin yılmazlık geliştirebileceğini vurgulamaktadır.

Yılmazlıkla ilgili çalışmalar, yılmazlığın bireyin çevresiyle etkileşiminin bir sonucu olarak meydana gelen dinamik bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır (Luthar ve Zelazo, 2003; Masten, 2001; Ungar, 2011). Yılmazlık bireyin dezavantajlı durumlara karşı tek başına kahramanca mücadele ettiği kişisel bir özellik değildir. Çevresel koşullar yılmazlığın desteklenmesinde önemli rolde olduğundan, yılmazlık ekolojik bakış açısıyla ele alınmalıdır (Fraser vd., 1999). Benzer şekilde Brooks (2006) yılmazlığı çocuğun karakteristik bir özelliğinden ziyade bir süreç olarak ele almaktadır. Ona göre yılmazlık, çocuğun ailesi, akranları, okul çevresi ve içinde yaşadığı genel toplumla kurduğu etkileşimler sonucunda gelişir.

Yılmazlığın ortaya çıkışı akademik alandaki araştırmalardan ziyade daha çok felaketlerden kurtulan bireylerin karakteristik niteliklerinin araştırılmasıyla ve yüksek risk

grubuna giren gençlerle yapılan çalışmalarla (Werner ve Smith, 1982) birlikte olmuştur. Bununla birlikte yılmazlık araştırmaları üç dalga şeklinde açıklanmıştır (Richardson, 2002): Birinci dalga araştırmalar, risk faktörleriyle karşılaşan insanların karakteristik özelliklerini, kişisel ve sosyal başarıyı öngören destek sistemlerini açıklamaya çalışmıştır. Öz güven, öz yeterlik, destek sistemleri vb. bireyin felaketlere rağmen gelişim göstermesine yardımcı olan koruyucu faktör ve nitelikleri ortaya koymuşlardır. İkinci dalga araştırmalar, bu belirlenen yılmazlık niteliklerine ulaşma sürecini keşfetmeye yöneliktir. Bu araştırmalardan sonra yılmazlık, koruyucu faktörlerin tanımlanması, güçlendirilmesi ve zenginleştirilmesi ile sonuçlanan zorluklarla, değişimlerle veya fırsatlarla başa çıkma süreci olarak yeniden tanımlanmıştır. Gürkan (2006)'a göre bu araştırmalar özellikle yılmaz çocukların güçlülere rağmen sağlıklı bir şekilde işleve devam ettiklerini ve yetişkinliğe doğru nasıl gelişim gösterdiklerini anlamaya çalışmıştır. Üçüncü dalga araştırmalar ise önleyici faaliyetlerin ve yılmazlığın güçlendirilmesi için gerekli çevresel faktörlere odaklanmışlardır. Bunun için de aile, okul ve toplum kaynaklı koruyucu faktörlerin işlevsellik kazanabilmesi için çalışmalar yapılması gerektiğine vurgu yapılmıştır (Brooks, 2006). Ayrıca bu dalgadaki araştırmalar sonucunda yaşamın akışındaki kesintilerden, bölünmelerden yeniden bütünleşme sürecinde geçişte bir tür motivasyonel enerjiye ihtiyaç duyulduğu ve bunun da yılmazlık olduğu açığa kavuşmuştur (Richardson, 2002).

2.1.2. Yılmaz Bireylerin Özellikleri

Yılmaz bireyler bir takım ortak niteliklere sahiptirler. Benard (1991)'a göre yılmaz bireylerin doğuştan gelen bireysel özellikleri, uysal bir mizaç yapısına sahip olmak ve diğer insanlardan olumlu tepkiler alabilme yeteneği iken sonradan kazandıkları bireysel özellikleri ise olumlu bir kimlik duygusuna ve mizah anlayışına sahip olmak, bağımsız hareket edebilmek, güçlü iletişim becerilerine sahip olmak, diğerlerine karşı sevecenlik ve empati gösterebilmek, işlevsel olmayan kişi ve ortamlardan uzak durabilmek ve geleceğe yönelik bir amaç duygusuna sahip olmaktır.

Yılmaz bireyler iç denetim odağına ve problem çözme becerilerine sahiptir. Olumlu benlik algısı, öz saygı ve kişilerarası iletişim becerileri yüksektir, güçlükler karşısında kolay pes etmeyerek mücadele ederler ve kendilerini geliştirirler (Gürkan, 2006). Yılmaz çocukların eleştirel düşünme ve problem çözme, inisiyatif alma gibi özelliklere sahip ve sosyal açıdan yeterli çocuklar oldukları ifade edilmektedir. Hayata ilişkin belirli amaçları, ilgileri vardır ve gelecekleri hakkında olumlu beklentilere sahiptirler. Ayrıca yılmaz yetişkinler de yaşamda başarılı olmak ve problem çözme gibi konularda kendilerini geliştirmek için güdülenmişlerdir

(Öğülmüş, 2001). Psikolojik iyi oluş düzeyleri ve yaşam doyumları yüksektir (Malkoç ve Yalçın, 2015). Yılmaz bireyler yaşamlarındaki olumsuz değişimlerle ve duygularıyla sağlıklı bir şekilde baş ederler, üzüntü, öfke, şaşkınlık ve kaybolmuşluk gibi duyguları yaşamaları için kendilerine izin verirler ancak bunun kalıcı olmasına izin vermezler. Bu sebeple de önemli güçlüklerle diğer bireylere nazaran daha kolay mücadele ederler ve yeniden ayağa kalkacaklarına dair ümit düzeyleri yüksektir (Ünüvar, 2012).

Yılmaz çocukların genelde sahip olduğu dört temel özellik vardır. Sosyal alanda yeterli olmak, problem çözme becerilerine sahip olmak, otonomi yani bağımsızlık kazanmış olmak ve son olarak gelecek ve amaçlılık duygularına sahip olmaktır (Benard, 1993). Ayrıca yılmaz çocuklar bağımsız ve esnekler. Bu sebeple yaşamdaki problemleri doğru bir şekilde değerlendirerek uygun çözüm yolları bulurlar, böylece engellenme ve zorlanmaları iyi yönetirler. Eylemlerinin sorumluluğunu gerçekçi bir şekilde kabul edebilirler (Mandleco ve Peery, 2000). Benzer şekilde Krovetz (1999) yılmaz çocukların dört temel özelliğinin olduğuna vurgu yapmaktadır:

1. Sosyal yetkinlik: Bireyin hem akran grubuyla hem de yetişkinlerle olumlu ilişkiler kurabilmesi ve başkalarında kendisiyle ilgili olumlu tepkiler oluşturabilme yeteneğine sahip olması,

2. Özerklik: Bireyin kendisini çevreden ayırt ederek kendine özgü bir kimliğe sahip olduğunu fark edebilmesi, diğerlerinden bağımsız kararlar alıp hareket edebilmesi ve çevresi üzerinde belirli düzeyde bir kontrol sahibi olması,

3. Problem çözme Becerileri: Bireyin çevresinde gelişen olaylar üzerindeki denetimini kullanarak problemleri planlama ve değerlendirmesi, başkalarından destek isteyebilmesi,

4. Amaçlara sahip olmak ve gelecek duygusu: Bireyin kendisi için hedefler oluşturabilmesi, eğitsel alanda belirli beklentilere sahip olması ve geleceğe yönelik parlak ve umutlu bir bakış açısına sahip olması.

2.1.3. Yılmazlığı Etkileyen Faktörler

Risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlar, yılmazlığı etkilediği düşünülen üç temel unsurdur (Gürkan, 2006). Almedom ve Glandon (2007)'a göre yılmazlık, bireyin risk faktörleri ve koruyucu faktörlerini başarılı bir şekilde birbirine uyarlayabilmesi ve dönüştürebilmesi olarak açıklanmaktadır. Aynı şekilde Kumpfer (1999) de yılmazlığın risk

faktörleri ile koruyucu faktörlerinin etkileşiminin ve dengesinin bir sonucu olarak meydana geldiğini belirtmektedir.

2.1.3.1. Risk Faktörleri

‘Risk faktörü’ terimi, bir toplum kesimi için istenmeyen sonuçların olası göstergelerini, ‘risk altındaki birey’ terimi ise bu istenmeyen sonuçlardan büyük olasılıkla etkilenecek grubun bir üyesi olarak tanımlanmaktadır (Obradović vd., 2012). Masten (2001)’e göre belirgin bir risk durumu söz konusu olmadan bireyin yılmaz olduğundan bahsedilemez. Diğer bir deyişle yılmazlık gösterebilmesi için bireyin tehdit edici bir uyarana maruz kalması gerekmektedir. Yılmazlık araştırmalarında risk faktörleri, bireyin yaşamdaki stres ve zorluklara karşı dayanma gücünü yıpratıcı çeşitli bireysel ve çevresel şartları ifade etmektedir (Demirbaş, 2010).

Risk faktörleri bireyden kaynaklanan içsel faktörler ile aile, çevre ve toplumdaki kaynaklanan dışsal faktörler olmak üzere iki grupta ele alınmaktadır. İçsel olan risk faktörlerine kronik hastalıklar, akademik başarısızlık, öz güven eksikliği, erken yaşta annelik; dışsal faktörlere ise ebeveynlerin olumsuz çocuk yetiştirme tutumları, düşük sosyoekonomik düzey, toplumsal felaketler, ihmal ve istismara maruz kalma gibi örnekler verilebilir (Gürkan, 2006). Kumpfer (1999)’ e göre bireyin yaşamındaki pek çok risk faktörü ailesel durumları tarafından belirlenmektedir. Bebeklik ve çocukluk döneminde bakım verenlerin fiziksel ve duygusal etkileşimlerinin eksikliği ve bağlanma sorunları gibi özellikle yaşamın erken dönemlerinde bu tür zorluklara maruz kalan bireylerin ileriki yıllarda daha fazla olumsuz sonuçlarla karşılaşarak duygusal ve davranışsal bozukluklar yaşadıkları bilinmektedir (Buchanan, 2014).

Murray (2003), ergenlerle yaptığı çalışmasından hareketle başlıca risk faktörlerini şu şekilde açıklamıştır:

1. Bireysel Faktörler: ırk, düşük akademik beceriler, okul devamsızlığı, düşük zeka düzeyi, öz belirleme düzeyinin yetersizliği, problem çözme becerilerinin zayıflığı, duygusal problemler, stresli yaşam olayları,
2. Ailesel Faktörler: düşük sosyoekonomik düzey, tutarsız ve zarar verici ebeveynlik stilleri, aile geçmişindeki mental rahatsızlıklar, çocuğa yönelik işlevsel olmayan davranışlar,
3. Okulla İlgili Faktörler: okul aktivitelerine katılım imkânlarının azlığı, eğitimsel yapılanmanın kalitesizliği, güvensiz okul çevresi, akran ilişkilerinin yetersizliği, okul terki,

4. Toplumsal Faktörler: toplumsal aktivitelere katılım imkânlarının azlığı, iş imkânlarının yetersizliği, olumlu yetişkin modelleriyle anlamlı ilişkiler kurma fırsatının azlığı, yüksek düzeyde suç, şiddet ve yoksulluk.

Mandleco ve Peery (2000) çocuk ve ergenlerle yaptıkları çalışmalarda yılmazlığı etkileyen faktörleri içsel ve dışsal olmak üzere ikiye ayırmışlardır: İçsel faktörler; *biyolojik* (genel sağlık durumu, mizaç, cinsiyet, genetik faktörler) ve *psikolojik* (bilişsel kapasite, zeka, baş etme becerileri, kişilik özellikleri) olarak iki alt başlıkta incelenmektedir. Dışsal faktörler ise; *aile içi* (ev ortamı, ebeveynlik stilleri, kardeşler ve büyükanne büyükbaba ilişkilerini) ve *aile dışı* (diğer yetişkinleri, akranlar, okul, dini faaliyetler, gençlik organizasyonları, sosyal kuruluşlar) olmak üzere yine iki alt başlıkta açıklanmaktadır.

Gizir (2006) ise yaptığı alan yazın derleme çalışmasında çocuk ve ergenleri konu edinen risk faktörleri ile ilgili çalışmalarını üç başlık altında değerlendirmiştir: 1)Bireysel risk faktörleri; erken doğum, olumsuz yaşam olayları ve kronik hastalıklar. 2)Ailesel risk faktörleri; ebeveynlerin hastalığı, ölümü ya da ayrı olmaları, 3)Çevresel risk faktörleri; ekonomik güçlükler, ihmal ve istismar ve toplumsal travmalar.

2.1.3.2. Koruyucu Faktörler

Yılmazlık teorisi, risk faktörlerine maruz kalmaya rağmen sağlıklı gelişim gösterebilmeye odaklanır. Risk faktörü ile olumsuz sonuç arasındaki ilişki, koruyucu faktörlerin olmaması durumunda daha güçlüyken, koruyucu faktörlerin varlığı bu ilişkiyi ortadan kaldırır (Fergus ve Zimmerman, 2005). Koruyucu faktörler, riskin meydana getireceği etkilere karşı bir tampon görevi gören, bu etki ve sonuçları azaltan ya da tamamen engelleyen özelliklerdir (Ünüvar, 2012). Bireyin verebileceği olumsuz tepkileri azaltıcı ve yapıcı tepkileri artırıcı, adaptasyon sürecini kolaylaştırıcı faktörlerdir (Kararımak, 2006).

Rutter (1987)'e göre psikolojik risklere karşı bireyi koruyan ve önem verilmesi gereken başlıca dört temel süreç vardır: risk faktörlerinin etkilerini azaltmak, bu risklerden doğacak yeni istenmeyen durumların oluşma olasılığının önüne geçmek, öz saygı ve öz yeterlilik oluşturarak sürekliliğini sağlamak, yeni fırsatlara açık olmak. Mandleco ve Perry (2000) çocukların yılmazlığında rol oynayan faktörleri açıkladıkları çalışmalarında, içsel ve dışsal olmak üzere iki grup oluşturmuşlardır. İçsel faktörler kendi içinde biyolojik (cinsiyet, genetik, mizaç) ve psikolojik (kişisel özellikler, bilişsel kapasite ve baş etme becerileri) olarak ikiye ayrılmaktadır. Dışsal faktörler ise aile içi (ebeveynler, evdeki diğer üyeler ve ev ortamı) ve aile dışı (arkadaşlar, okul, kilise, vb.) unsurları kapsamaktadır.

Koruyucu faktörler ikiye ayrılmaktadır. Bunlardan ilki olan içsel koruyucu faktörler, olumlu kişilik algısı, öz yeterlilik, öz düzenleme, yeterli bilişsel kapasite, problem çözme becerileri, mizah anlayışı, yaşama olumlu bakış gibi unsurlardır. İkinci gruptaki dışsal koruyucu faktörler ise sıcak ve yakın ilişkiler, olumlu aile tutumları, düzenli ev ortamı, sosyo-ekonomik avantajlar, destekleyici arkadaş ve toplum çevresi, etkili okul yaşamı, güvenli sosyal yaşam, yeterli sosyal hizmetlere erişme imkânı gibi ögelerden oluşmaktadır (Demirbaş, 2010). Risk faktörlerinin bir araya gelerek daha fazla risk oluşturması gibi koruyucu faktörlerin de birbiri ile etkileşime girerek birey daha ileri düzeyde koruma sağlaması söz konusu olabilir. Örneğin, yeterli düzeyde öz düzenleme ya da öz kontrol becerilerine sahip bir çocuk, daha kolay çevreyle etkileşime girecek ve diğer insanlarla daha sağlıklı sosyal ilişkilere sahip olacaktır (Alvord ve Grados, 2005).

Yılmazlığı destekleyen bireysel koruyucu faktörler; içsel denetim odağı, özerklik ve bağımsızlık, mizah anlayışı, olumlu ilişkiler kurabilme, isabetli kararlar alma ve problem çözme becerileri, kendini bir amaca verebilmek, olumlu gelecek bakış açısı, içsel motivasyon, öz güven ve öz değer, öz yetkinlik, esneklik, öğrenme kapasitesidir (Öğülmüş, 2001). Bireyin sahip olduğu kişisel koruyucu faktörler onun sosyal çevreden daha kolay yarar sağlayabilmesine yardımcı olacağından çevresel koruyucu faktörlere ulaşma olasılığını da artırır (Shikholeslami, 2016). Yüksek düzeyde yeterlik inançlarına, öz güvene ve sosyal becerilere sahip olan kişiler, risklere rağmen bir şekilde yılmaz olabilmektedirler (Fergus & Zimmerman, 2005). Özellikle çocuklar için öz düzenleme veya öz kontrol becerileri geliştirmek ve sürdürmek en temel koruyucu faktörlerdendir (Alvord ve Grados, 2005). Yine yüksek düzeyde problem çözme becerilerine, sosyal yetkinliğe, amaç ve gelecek duygularına sahip olmak, yılmaz çocukların koruyucu içsel özelliklerindedir (Masten vd., 1990). Smokowski, Reynolds ve Bezrucko (1999) risk altındaki ergenlerdeki koruyucu faktörlerini inceledikleri araştırmalarında kararlılık, iyimserlik hali ve gelecekte pozitif beklentiler gibi unsurların yılmazlık sürecinin önemli bir parçası olduğunu rapor etmişlerdir.

Murray (2003) ergenlerde yılmazlığı incelemeye yönelik olarak yaptığı araştırmasında koruyucu faktörleri aşağıdaki gibi açıklamıştır:

1. Bireysel Faktörler: olumlu mizaç, içsel denetim odağı, yüksek öz güven orta veya yüksek düzeyde zekâ, akademik beceriler, problem çözme becerileri, geleceğe yönelik iyimser bakış açısı,

2. Ailesel Faktörler: güvenli bağlanma, ılımlı ebeveynlik stili, ebeveynin eğitim ve iş düzeyi, çocuktan yüksek beklentilere sahip olma,
3. Okul Faktörü: destekleyici öğretmen-öğrenci ilişkisi, okul güvenliği, öz belirlemeye ve içsel denetim odağına vurgu yapma, akademik sosyal ve duygusal gelişime odaklanma,
4. Toplumsal Faktörler: toplumsal organizasyonlara erişebilme, lise döneminde iş imkânı yakalama, gençlere rol model olma.

Bireyin yılmazlığını desteklemede çevresel faktörlerin de önemi büyüktür. Bu konuda aile, okul ve toplumun da bireyler üzerinde büyük etkileri vardır: sıcak, eleştiri düzeyi düşük yakın bağlar kurulması teşvik edilir, sorumluluk paylaşımı ve başkalarına yardım etme desteklenir, başarı için yüksek ama ulaşılabilir beklentilere sahip olunur, hedef belirleme ve ustalaşma teşvik edilir, eğitime değer verilir, sosyal değerler ve yaşam becerilerine gereken önem verilir, bireylere anlamlı katılım fırsatları sunulur ve her bireyin kendine özgü becerileri takdir edilir (Öğülmüş, 2001).

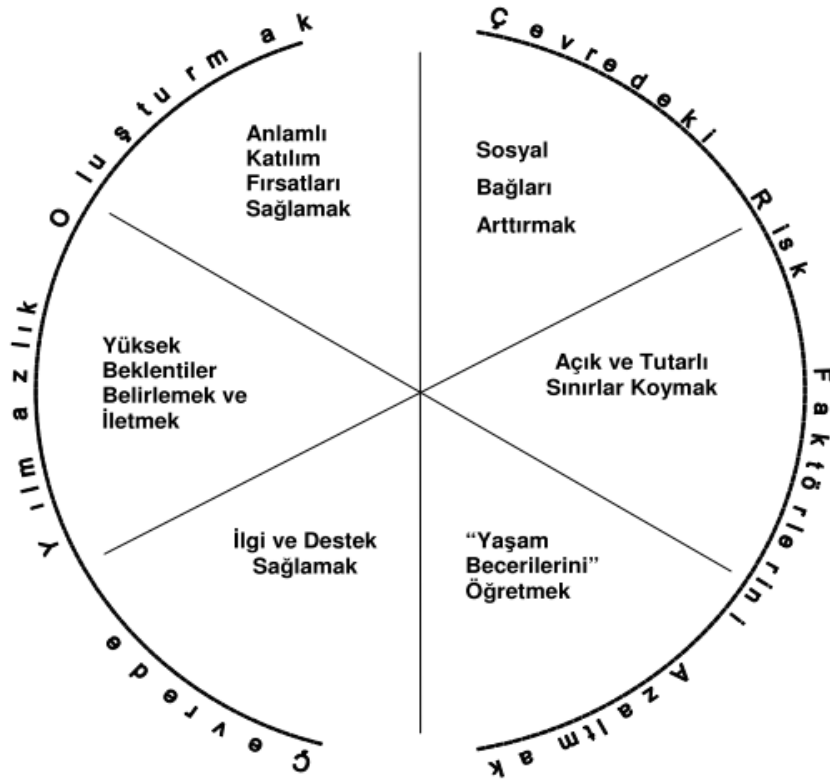
Alan yazındaki bilgiler değerlendirildiğinde, yılmazlık sadece bireyin kendisinden kaynaklanan, sahip olduğu kişilik özelliklerine göre artan veya azalan bir durum değildir. Çevresel sistemlerin göz ardı edilmeyecek önemli etkileri vardır. Bireyin içinde bulunduğu mikro sistemde, ailesi ile olan güvenli ve sıcak ilişkileri, akranlarından ve öğretmenlerinden aldığı sosyal destek; makro sistemde ise kaliteli okullar, toplumsal hizmetler, spor ve sanat aktivitelerine katılım fırsatları, maneviyat ve kültürle ilişkili faktörler de yılmazlığın gelişimi ile yakından ilişkilidir (Herrman vd., 2011).

2.1.4. Yılmazlıkla İlgili Model ve Yaklaşımlar

Bu başlık altında çeşitli kuramcılar tarafından incelenen yılmazlık kavramının tanımlarına, ele alınış biçimlerine, özelliklerine ve nasıl geliştiğine yönelik açıklamaları içeren model ve yaklaşımlara yer verilmiştir.

2.1.4.1. Henderson ve Milstein'in Yılmazlık Çemberi Modeli

Yılmazlık kavramı Henderson ve Milstein (1996) tarafından herkeste farklılık gösterebilen ve bazı zamanlarda artıp bazı zamanlarda azalabilen bir nitelik olarak tanımlanmaktadır. Yılmazlığın meydana gelmesinde ve geliştirilmesinde çevresel faktörlerin etkisini belirleyerek 'yılmazlık çemberi' olarak isimlendirdikleri bir model ortaya koymuşlardır ve bu modeli aşağıdaki gibi görselleştirmişlerdir:



Şekil 1. Henderson ve Milstein Yılmazlık Çemberi (Akt. Gürkan, 2006).

Benard (1991) tarafından yılmaz genç ve yetişkinler üzerinde yapılan çalışmaların ortaya koyduğu üç temel özellik çemberin sol tarafında yer almaktadır: Genç bireylere katılım fırsatları sunmak, onlara yeterlilik alanlarını ve isteklerini keşfedip anlamlı yollarla ortaya koyabilmeleri için olanak sağlamayı içerir. Yine gençlere ilgi ve destek sağlamak, cesaretlenmelerini ve kendilerine saygı duyulduğunu hissetmelerini sağlar, bu adım önemlidir çünkü ilişki bağları burada başlar. Gençlerden yüksek beklentilere sahip olmak, onların sahip olduğu kaynaklara ve güçlerine güvenildiğini hissettirir, böylece başarılı olmaları için onlara inanıldığını fark ederler. Bu üç temel özellik bireylerin erken dönemlerden itibaren yılmazlık geliştirebilmeleri için kilit noktalardır (Benard, 1991).

Çemberin sol tarafındaki öğeler yılmazlık özellikleri geliştirebilmek için önemli olan noktalar iken sağ tarafında yer alan diğer üç öge ise risk faktörlerini azaltmaya vurgu yapmaktadır. Bu unsurlarda Hawkins ve arkadaşları (1992) tarafından yapılan çalışmaların derlenmesiyle oluşturulmuş olup şunları içermektedir: genç bireylerin çevrelerindeki akranları ve yetişkin insanlarla pozitif ilişkiler için sosyal bağların artırılması, davranışlarına yön vermek için çeşitli kural ve tutumları içeren açık sınırların ve beklentilerin oluşturulması, son

olarak iletişim ve karar verme becerileri, kaygı ve çatışma yönetimi, baş etme becerilerini içeren yaşam becerilerinin desteklenmesini içermektedir.

2.1.4.2. Richardson'ın Metateorisi

Richardson ve arkadaşları (1990) tarafından geliştirilen bu kurama göre insan için hem içte hem dışta strese neden olan istenmeyen durumlar her zaman vardır. Bireyin stres yaratan bu durumlarla baş etme becerisi daha önceki olumsuz durumlarda yaşadığı başarılı ve başarısız uyum süreçlerinden etkilenebilir ve bazen sahip olduğu koruyucu faktörler işe yaramayabilir. Bu durumda bireyin biyolojik, psikolojik ve manevi dengesi bozulur. Bozulan bu denge ile yaşanan olumsuzluk karşısında birey şu dört farklı durumla karşılaşabilir:

1. Dengenin bozulması bireyin yılmazlığının ortaya çıkmasına ve gelişmesine zemin hazırlar ve uyum düzeyi öncekinden daha yüksek düzeyde bir iç dengeye yeniden ulaşır,
2. Birey yalnızca içinde bulunduğu bu stresten kurtulmak amacıyla tepkide bulunur ve başlangıçta var olan temel düzeydeki denge haline geri döner,
3. Birey bir şekilde içinde bulunduğu bu olumsuz durumla başa çıkar ancak sonrasında öncekinden daha düşük düzeydeki bir denge haline döner,
4. Bireyin olumsuzluk yaratan durumla başa çıkmaya yönelik çabaları, işlevsel olmayan stratejilerin yani kendine zarar veren tutumların kazanılmasıyla sonuçlanabilir (Richardson, 2002).

Meta kuramının temel odak noktası bireyin biyolojik, psikolojik ve manevi açıdan bir denge halinde olmasıdır. Yaşamın getirdiği zorluklar bireyin içsel dengesinin bozulmasına neden olur ve bu dengesizliğin giderilmesi gerekir. Bu anlayış aynı zamanda yılmazlığın bireyin stresli yaşam koşulları ile başarılı bir şekilde baş etmesine yardımcı olan ve doğuştan gelen bir özellik olduğunu öne sürer (Richardson, 2002). Başka bir ifadeyle meta teori kuramının altında yatan temel nokta, yılmazlığın bireyin kendi enerjisiyle ve kişisel kaynaklarıyla ilişkili olduğuna vurgu yapılmasıdır (Gürkan, 2006). Mevcut araştırma da meta kurama yakın bir konumdadır. Çünkü yaşamda maruz kalınan stres karşısında içsel dengesi bozulan bireyin, öz düzenleme ve gelecek beklentisi gibi bireyin sahip olabileceği kişisel kaynakların güçlendirilmesi ile bireyin yılmazlık göstermesine de temel oluşturan içsel dengesinin oluşmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

2.1.4.3. Benard Modeli

Bu modelin temel odak noktasına göre çocuklar içine doğdukları hayat şartlarını kendileri seçemediklerinden bu çocukların gelişmeleri ve başarılı olabilmeleri için gerekli ortamlar sunmaktaki sorumluluk yetişkinlere aittir. Çocukla en başta destekleyici ilişkiler kurulması, ona ihtiyaç duyduğu imkânların tanınması, gereken şefkat ve ilginin gösterilmesi ve geleceğe yönelik hedefleri olabilmesi için yüksek beklentiler sağlanması çocuğun yaşamının ileriki dönemlerinde yılmaz bir birey olabilmesi için temel yapıtaşlarıdır (Benard, 1991).

Fırsat vermek, ilgi ve destek sağlamak, yüksek beklentilere sahip olmak, ebeveynlerin ya da çocuğa bakım veren kişilerin bir arada uygulaması gereken stratejilerdir, bunlar birbirinden bağımsız kavramlar değildir. Çocuğa katılım için olanak sunmak, çocuğun yeterlilik ve önemlilik duygularını güçlendirir, bununla birlikte çocuğa verilen ilgi ve destek artmasına ortam hazırlar. Böylece çocuk, onun kabiliyetlerine güvenilerek kendisinden yüksek beklentilere sahip olunduğu hisseder (Gürkan, 2006).

2.1.4.4. Wolinler'in Modeli

Wolin ve Wolin (1993)'e göre olumsuz yaşantılarla karşı karşıya kalınmadan bireylerin yılmaz oldukları düşünülemez. Bu sebeple yaşanan acılar ve onlara karşı sahip olduğumuz güç önemlidir. Yaptıkları araştırmalara göre yılmaz olarak kabul edilen davranışları isimlendirerek gruplara ayırmışlar ve bunlara da 'yedi yılmazlık' adını vermişlerdir. Bunlar: İç görü (soruna yönelik farkındalık sahibi olmak), bağımsız olmak, ilişkiler (diğerleriyle kurulan tatmin edici bağlar), girişim (istenmeyen durumlarla savaşmak için adım atmak), yaratıcılık (yaşanan olumsuz deneyim ve acıları bir sanat dalı aracılığıyla dışarıya yansıtmak), mizah (olumsuzları azaltmak için mizah anlayışını kullanmak) ve son olarak ahlak (çevredeki kötülöklere ve istenmeyen durumlara rağmen içini iyimserlik ve vicdan duygusu ile doldurmak).

2.1.4.5. Krovetz'in Yılmazlık Kuramı

Bu kurama göre bireylerin aile, okul ve toplum çevrelerinde mevcut olan çeşitli koruyucu faktörlerden en azından bir kısmı problemlili kabul edilen çocuk ve gençlerin hayatlarında bulunursa, olumsuz yaşam olaylarıyla baş edebilme güçlerini geliştirebilirler. Çünkü her ne kadar bu faktörler her insanda belli derecelerde var olsalar da bireyin mücadele

edebilmesi için yeteri kadar güçlü olup olmayacağı, çocukluk dönemindeki koruyucu faktörlerin gücüne bağlıdır (Krovetz, 1999).

2.1.4.6. Masten'in Yılmazlık Modeli

Bu model anne babanın işlevsel yetiştirme stillerinin çocuklarının karşılaşacağı risk durumları ile ardından elde edecekleri olumlu sonuçlar arasında aracı rolü üstlenmesinin üzerinde durur. Diğer bir deyişle, yaşamın olumsuzluklarıyla karşılaşan çocuğun olumlu sonuçlara ulaşip ulaşamayacağı ebeveynlerine bağlıdır. Risk faktörlerinin sebep açacağı istenmeyen etkilerin hafifletilmesi ve çocuğun sahip olduğu kaynakların pekiştirilerek olumlu sonuçlar elde etmesinde önemli olan etkili anne babalığıdır. Yılmazlığın gelişmesi için çocuğun anne babasının varlığını ve destek verdiğini hissetmesi, onlar tarafından motive edilmesi ve olumlu bir benlik algısına sahip olması mümkün olur. Bu özellikler risk faktörleri ile karşılaşan çocuğun ulaşacağı sonucun önemli belirleyicileridir (Masten, 2001).

Genel olarak çeşitli araştırmacılar tarafından ortaya koyulan bu model ve kuramlar incelendiği zaman yılmazlığın sadece doğuştan gelen bireysel bir özellik veya sadece çevrenin etkisiyle şekillenen bir yapı olmadığı, aksine etkileşimsel boyutun ön plana çıktığı anlaşılmaktadır. Ayrıca yılmazlığın geliştirilebilen bir niteliğe sahip olduğu, bunun için de bireyin birer parçası olduğu aile, okul ve toplum çevresinin payına önemli adımlar düştüğü, bu yaklaşımların birlikte açıklamaya çalıştığı ortak nokta olarak görülmektedir (Gürgan, 2006).

2.1.5. Yılmazlıkla İlgili Araştırmalar

Yılmazlıkla ilgili alan yazında yer alan araştırmaların 2000li yıllardan önceki kısmı genel olarak incelendiğinde (Benard, 1991, 1993; Fraser vd., 1999; Hawkins vd., 1992; Masten vd., 1990; Richardson vd., 1990; Smokowski vd., 1999) araştırmaların yılmaz bireylerin niteliklerinin belirlenmesi ve risk faktörlerinin irdelenmesi gibi konular çerçevesinde yapıldığı, özellikle çocuk ve ergenler üzerine yoğunlaştığı görülmektedir. Bu yılların sonrasındaki araştırmalarla birlikte ise yılmazlıkla ilişkili çeşitli değişkenlerle yetişkin örneklem üzerindeki çalışma sayısının artışı söz konusudur (Demirbaş, 2010). Bu değişkenler arasında cinsiyet, benlik saygısı akademik başarı, sosyal destek, ebeveyn tutumları, sosyoekonomik düzey, yaşam doyumu, bilinçli farkındalık, stresle baş etme gibi kavramlar yer almaktadır. Bu değişkenlere ilişkin araştırma sonuçları aşağıda verilmiştir.

2.1.2.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Bu kısımda ülkemizde yapılan yılmazlık araştırmalarının özellikle ergen örneklem grubu ile yapılan çalışmalarına yer verilmiştir. Aynı zamanda bu araştırmanın temel değişkenleri ve demografik faktörler ile benzerlik gösteren çalışmalar da incelenmiştir.

Gizir (2004) sekizinci sınıf öğrencileriyle yaptığı akademik yılmazlıkla ilgili araştırmasında öğrencilerin akademik yılmazlık göstermelerine etki eden içsel koruyucu faktörlerin; empati, kendisine dair yüksek beklentilere ve olumlu benlik algısına sahip olmak, içsel denetimli olmak ve geleceğe dair umutlu bakış açısına sahip olmak olduğunu bulmuştur.. Çevresel koruyucu faktörler ise akranlarla sevecen ilişkiler, evde çocukla ilgili yüksek beklentilerin olmasındır. z yeterlik, farkındalık, iletişim, amaç sahibi olma gibi değişkenler istatistiksel olarak akademik yılmazlıkla ilişkili bulunmamıştır.

zcan (2005) anne babanın ayrı veya birlikte olduğu aile yapısına sahip lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada ebeveynlerin birlikte olduğu parçalanmamış aileye sahip olan öğrencilerin yılmazlıklarının ve koruyucu faktörlerinin parçalanmış aile yapısındaki öğrencilerden daha yüksek düzeyde olduğunu cinsiyetin yılmazlık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığını açıklamıştır.

Onat (2010) lise birinci sınıf ğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumlarının yılmazlık düzeylerine etkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre ebeveynlerinin demokratik yetiştirme tutumuna sahip olduklarını algılayan öğrenciler, ebeveynlerinin otoriter tutuma sahip olduğunu algılayan öğrencilere göre daha yüksek seviyede yılmazlığa sahiptirler. Ayrıca ğrencilerin yılmazlık düzeyleri yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, ailenin aylık geliri, anne ve babanın mesleği, eğitim seviyesi gibi demografik değişkenlere göre farklılaştığını da bulmuştur.

Karatas ve Savi-akar (2011) ergen öğrencilerle yaptıkları çalışmada yılmazlığın benlik saygısı ve umutsuzluk kavramları ile ilişkisi incelenmiştir. Sonuç olarak benlik saygısı ile yılmazlığın pozitif yönde anlamlı, umutsuzluk ile yılmazlığın ise negatif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur.

şahin Baltacı ve Karataş (2015)'ın ortaokulda öğrenim gören öğrencilerle yaptıkları araştırmanın neticesinde öğrencilerin yılmazlık seviyelerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Algılanan sosyal destek ve yaşam doyumunu yılmazlığın anlamlı yordayıcıları olarak saptanmıştır. Depresyon ise yılmazlığın anlamlı bir yordayıcısı değildir. Anne babaları

ile birlikte yaşayanların anne babalarından birisi ve başka bir akrabası ile birlikte yaşayan öğrencilere göre yılmazlık düzeyleri daha yüksektir. Ayrıca boşanmış ebeveyne sahip veya anne babasından birini kaybetmiş öğrencilerin yılmazlık düzeyleri, anne babası beraber olanlara göre daha düşük düzeydedir.

Karataş, Tagay ve Savi Çakar (2016) erken ergenlik dönemindeki öğrencilerle yaptıkları araştırmalarında okula bağlanma ve akran zorbalığının yılmazlığın önemli yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yılmazlık ile okula bağlanma arasında pozitif yönde ilişkiler bulunurken, akran zorbalığı ile negatif yönlü ilişkiler bulunmuştur.

Arslan (2015) tarafından ortaokul ve lisede öğrenim gören öğrencilerle yapılan çalışmada ergenlerde benlik saygısı, olumlu duygular ve öz yeterliğin psikolojik sağlamlığı yordamadaki rolü incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre bu üç değişken psikolojik sağlamlığa ilişkin toplam varyansın %36'sını açıklayarak pozitif ve anlamlı yönde yordamaktadır. Ak (2016) ortaokul öğrencilerinin duygusal zeka ve koruyucu faktörlerle psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Duygusal zeka ile tüm içsel ve dışsal koruyucu faktörler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulmuştur. Duygusal zeka becerilerinin geliştirilmesinin psikolojik sağlamlık düzeyinin de artmasına yol açacağı ifade edilmiştir.

Uz-Baş ve Yurdabakan (2017) psikolojik sağlamlık ve okul ikliminin ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumlarını yordama gücünü inceledikleri araştırmalarında her iki değişkeninde bu öğrencilerin yaşam doyumunu etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Turgut ve Eraslan-Çapan (2017) lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yordayıcılarını inceledikleri araştırmalarında cinsiyetin psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı olmadığını, algılanan sosyal destek ve okula bağlılığın ise anlamlı birer yordayıcı olduklarını bulmuşlardır.

Gürkan (2018) ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile ilgili yaptığı araştırmasında psikolojik sağlamlık ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasında pozitif yönde, otomatik düşünceler ile psikolojik sağlamlık arasında ise negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Aydın-Sünbül ve Çekici (2018) sosyo-ekonomik açıdan dezavantajlı ergenler üzerinde yılmazlık çalışmışlardır. Araştırmalarında 692 lise öğrencisinin sosyo-ekonomik açıdan dezavantajlı olmalarına rağmen yılmazlık gösterdiklerini ve umudun yılmazlıktaki varyansın %48'ini açıklayan önemli bir yordayıcı olduğunu bulmuşlardır.

Keskin (2019) ise ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, bilinçli farkındalık ve oyun bağımlılığı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Analiz sonuçlarına göre psikolojik sağlamlık

ile dijital oyun bağımlılığı arasında negatif yönde, psikolojik sağlamlık ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Zeybekoğlu (2019) erken ergenlik dönemindeki öğrencilerin umut düzeyleri ve bağlanma stilleri ile yılmazlıkları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve çeşitli demografik değişkenlere göre analiz etmiştir. Araştırma sonucunda umut ve güvenli bağlanmanın yılmazlığı pozitif, kaçınan ve kaygılı bağlanma stiline ise yılmazlığı negatif yönde yordadığını bulmuştur. Yılmazlık ile anne babanın çalışma durumu ve öğrenim düzeyleri arasında ise anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Çiftçi-Arıdağ ve Ünsal-Seydooğulları (2019) ergenlerde yılmazlık ve yaşam doyumlarını etkileyen çeşitli değişkenlerle ilgili araştırma yapmışlardır. Araştırmaya göre demokratik anne baba tutumu ile yılmazlık arasında pozitif yönde, otoriter anne baba tutumu ile yılmazlık arasında negatif yönde ilişki vardır. Ebeveyn tutumları ve yaşam doyumunu yılmazlığı anlamlı bir şekilde birlikte yordamaktadır. Yılmazlık cinsiyete göre farklılaşmamaktadır.

Özen (2019) ise ortaokul öğrencilerinin anne baba tutumlarının psikolojik sağlamlık düzeyi üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonuçları, otoriter ebeveyn tutumlarının içsel ve dışsal koruyucu faktörlerin alt boyutlarıyla negatif yönde anlamlı ilişkide olduğunu göstermektedir. Demokratik anne baba tutumu ile empati, problem çözme, öz yeterlik, öz farkındalık, amaçlar, ev, okul ve arkadaş çevresindeki ilişkilerde ilgi ve yüksek beklenti gibi içsel ve dışsal koruyucu faktörlerle pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür.

Dursun ve Özkan (2019) ergenlerin psikolojik sağlamlıkları ile gelecek kaygıları arasındaki ilişkide yaşam doyumunun rolünün inceledikleri araştırmalarında yaşam doyumunun psikolojik sağlamlığı pozitif yönde, gelecek kaygısının ise negatif yönde yordadığı açıklanmıştır. Gelecek kaygısının düşük olması yaşam doyumunu yükselmesine neden olurken bu durum psikolojik sağlamlık üzerinde koruyucu bir faktör olmaktadır.

Başaran, Erol ve Yılmaz (2020) dördüncü ve beşinci sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında bu iki değişken arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulmuşlardır. Araştırmaya göre psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısıdır. Ayrıca erkek öğrenciler kız öğrencilere göre daha yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa sahiptir. Yenice (2020) araştırmasında lise öğrencilerinde yılmazlığı yordamada bilinçli farkındalık ve benlik saygısını incelemiştir. Her iki değişken birlikte yılmazlıktaki toplam varyansın %22'sini açıklamaktadır.

Benlik saygısı, bilinçli farkındalığa nazaran yılmazlığın daha güçlü bir yordayıcısıdır. Ayrıca yılmazlık cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Alan yazında yer alan çeşitli yılmazlık araştırmaları genel olarak değerlendirildiğinde özellikle ortaokul yaş grubundaki çalışmaların benlik saygısı, öz yeterlik, yaşam doyumu, öznel ve psikolojik iyi oluş gibi içsel faktörlerin yanı sıra okul iklimi, akran zorbalığı gibi okul kaynaklı ve ebeveyn tutumları gibi aile kaynaklı çevresel faktörlerle olan ilişkilerin de incelendiği görülmektedir. Mevcut araştırmanın değişkenleri ile yılmazlığın doğrudan birlikte incelendiği araştırmaların ise olmadığı fark edilmektedir.

2.1.2.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Bu kısımda uluslararası alan yazında yapılan yılmazlık araştırmalarına değinilecektir. Yılmazlık çalışmalarının gelişmesinde önemli etkisi olan ilk çalışmalardan birisi Werner ve Smith (1982) tarafından sonlandırılan ve neredeyse 30 yıl süren boylamsal bir çalışma olan Kauai çalışmasıdır. 1955 yılında dünyaya gelen 698 bebeğin orta yaş dönemlerine kadarki yaşamlarında görülen çeşitli biyolojik ve psikolojik risk ve koruyucu faktörleri incelenmiştir. Araştırmacılar çevresel imkânlara ulaşım açısından dezavantajlı olduğu için seçtikleri Kauai bölgesinde yetişen bireylerin %30'luk bir kısmı doğum öncesi ve sırasında, aile içinde olumsuzluklar yaşamış, ebeveynlerinin düşük eğitim seviyesi ve psikopatolojileri olan bireylerdir. Bu risk faktörlerini yaşayanların üçte ikilik kısmının küçüklükten itibaren davranış ve uyum problemleri gösterdikleri, suça karıştıkları bulunurken diğer üçte birlik kısmındakiler beklenenin aksine öz güven, uyumluluk ve yeterlilik geliştirmiş bireyler olarak okul, iş ve sosyal hayatlarında başarı elde etmişlerdir.

Dumont ve Provost (1999) 297 ortaokul ve lise öğrencisinin stres ve depresyon düzeyleri üzerinde sosyal desteğin, baş etme stratejilerinin ve öz güvenin yılmazlığın koruyucu faktörleri olarak rolünü incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre yılmazlık gösteren ergenlerin öz güven düzeylerinin ve problem çözme becerileri puanlarının diğer öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Fayombo (2010) 14-18 yaş aralığındaki 397 ergenlerin yılmazlıkları ile beş faktörlü kişilik özelliklerinin arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonucunda bu kişilik özelliklerinden dışadönüklük, deneyimlere açıklık, uyumluluk ve vicdan ile yılmazlık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunurken, nevrotiklik özelliği ile yılmazlık arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Bu kişilik özellikleri birlikte yılmazlıktaki varyansın %32'sini

açıklamaktadır. Son olarak vicdan, yılmazlığı en iyi yordayan kişilik özelliği olarak rapor edilmiştir.

Abolghasemi ve Varaniyab (2010) araştırmalarında akademik başarı ve başarısızlığın ile yaşam doyumunun yordayıcıları olarak yılmazlık ve algılanan stresi incelemiştir. Yılmazlık öğrencilerin sahip oldukları akademik başarı ve başarısızlığı açıklayan varyansın yüzde 31'ini açıklamaktadır. Ayrıca yılmazlık düzeyinin artması ile birlikte öğrencilerin yaşam doyumlarının artmasına ve daha iyi hissetmelerine yol açtığı ortaya konulmuştur.

De Villiers ve Van Den Berg (2012) çeşitli risk faktörlerinden şiddet, yoksulluk ve stresin yoğun olarak yaşandığı Güney Afrika bölgesinde yaşana 11-12 yaşındaki çocuklar için bir yılmazlık programı geliştirip uygulamışlardır. Üç hafta, on beş oturum boyunca deney grubu ile kişisel becerileri, stres yönetimini, duygusal düzenlemeyi ve problem çözme cesaretlendiren etkinlikler yapılmıştır. Uygulama sonuçları bu öğrencilerin yılmazlık programı ile birlikte kişiler arası güç, öz değerlendirme ve duygusal düzenleme kişilik özelliklerinde aldıkları puanların anlamlı düzeylerde arttığını göstermiştir.

Sagone ve Caroli (2013) 13-15 yaş arasındaki ergenlerde yılmazlık, düşünme stilleri ve öz yeterlik kavramları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre yüksek yılmazlığa sahip olan ergenler hemen hemen tüm düşünme biçimlerini kullanarak daha çeşitli düşünme biçimlerini kullanmaya meyilli oldukları görülmüştür. Diğer bir sonuca göre de yılmazlığı yüksek ergenler problem çözme konusunda kendilerini daha yeterli hissetmektedirler.

Yine Sagone ve Caroli (2014) 224 erken ve geç ergenlik dönemindeki öğrenciyle yaptıkları çalışmalarında kişisel gelişim, kendini kabul ve çevresel avantajları kapsayan psikolojik iyi oluş ile yılmazlık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulmuşlardır. Onlara göre ergenlerin bireysel ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri ortamlar bulabilmeleri, kendi gelişimlerini fark edebilmeleri ve yüksek doyum hissedebilmeleri, onları daha yılmaz bireyler haline getirmektedir.

Dias ve Cadime (2017) 393 lise öğrencisinden aldıkları verilerle yılmazlık ile koruyucu faktörler arasındaki ilişkide öz düzenlemenin aracı rolünü araştırmışlardır. Ev, okul, akran çevresi ve toplum olmak üzere dört farklı alandaki koruyucu faktörler hakkında bilgi topladıkları araştırmalarının sonuçlarına göre ev, akran çevresi ve toplumsal ortam yılmazlığın önemli ölçüde yordayıcıları oldukları görülmüştür. Ancak yılmazlığın esas belirleyicisi olan

faktörün ise ev ortamı olduğu bulunmuştur. Öte yandan hedef belirleme ve dürtü kontrolü gibi öz düzenlemenin alt boyutları ile yılmazlık arasında da anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Brighi ve arkadaşlarının (2019) ergenlerin iyi oluşları üzerinde siber zorbalıkla baş etmelerinde yılmazlığın rolünü inceledikleri araştırmalarında 474 lise öğrencisinden aldıkları verilerde siber zorbalığa maruz kalan bireylerin duygusal başa çıkma stratejilerine yılmazlığın aracılık ettiği bulunmuştur. Wang ve Kong (2019) ergenlerle yaptıkları araştırmalarında ergenlerin yılmazlık, yaşam doyumu, benlik saygısı ve bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Elde ettikleri sonuçlara göre bu değişkenlerin tümünün birbirleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler vardır. Ayrıca bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu yordamasına yılmazlık aracılık etmektedir.

Uluslararası alan yazındaki yılmazlık çalışmaları bir bütün olarak incelendiğinde ergen örneklemin benlik saygısı, öz yeterlik, yaşam doyumu, kişilik özellikleri gibi bireysel faktörlerin incelenmesinin yanı sıra doğrudan risk faktörlerine maruz kalarak büyüyen çocuklarla boylamsal araştırmaların yapıldığı da görülmektedir. Bu araştırmayla benzer şekilde, araştırmalarda öz düzenleme ile yılmazlık ilişkisini inceleyen çalışmaların da mevcut olduğu görülmektedir.

2.2. Öz Düzenleme

Bu bölümde öz düzenleme kavramının tanımı, kuramsal temelleri, öz düzenlemenin özellikleri ve bu becerilerine sahip bireylerin özellikleri hakkında bilgilere yer verilmiştir.

2.2.1. Öz Düzenleme Kavramı ve Kuramsal Temelleri

Öz düzenleme kavramının temelleri Albert Bandura'nın öncüsü olduğu Sosyal Bilişsel Kurama dayanmaktadır. Kuramın öne sürdüğü 'karşılıklı belirleyicilik' ilkesine göre davranışlar, dışsal ve içsel faktörlerle sürekli ve karşılıklı bir etkileşim içindedir. Birey davranışlarını yönlendirmede aktif rol alarak bireysel ve çevresel düzenlemeler yapmaktadır. Çevresel öz düzenleme bireyin içinde bulunduğu çevresel koşulları fark etmesini, değerlendirmesini ve düzenlemesini ifade etmektedir. Davranışsal öz düzenleme bireyin ortaya koyduğu performansı fark etmesi, izlemesi, değerlendirmesi ve yeniden planlar yaparak düzenlemesidir. İçsel öz düzenleme ise bireyin duygu ve düşüncelerini fark etmesi, değerlendirmesi gibi içsel süreçlerini düzenlemesini ifade etmektedir. Kişisel faktörler, çevresel olaylar ve davranışlardan oluşan bu üçlü dinamik ve psikososyal işleyiş, öz düzenlemenin temelini oluşturmaktadır.(Zimmerman, 1989). Bandura (1991)'ya göre öz düzenleme kavramı,

bireyin ortaya koyacağı eylemler hakkında, sahip olduğu kapasitesinin ve içsel yeteneklerinin farkına varmasıdır.

Öz düzenleme bireylerin davranış ve eylemlerini gözlemlemesi, bu gözlem sonucunda kendisi için önceden belirlemiş olduğu kriterler ile kıyaslama yaparak bir yargıya varması ve davranışlarını belirlenen kriterlere gerektiği zaman uygun hale getirebilmesi, düzenleyebilmesidir (Bandura ve Simon, 1977). Diğer bir tanıma göre öz düzenleme bireyin hedefleri doğrultusunda yönelebilmesi için düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını kendisinin düzenleyebilmesidir (Vohs ve Baumeister, 2004; Zimmerman, 2002). Hoyle (2006)'a göre öz düzenleme bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol etmesi sürecidir. Bir başka tanımda ise öz düzenleme, içinde bulunulan ortam veya durumlara göre bireyin eylemlerini bilişsel, duygusal ve sosyal açıdan gerektiği biçimde düzenleyebilmesi olarak açıklanmaktadır (Posner ve Rothbart, 2000). Diğer yandan öz düzenleme, bireyin kendisi için oluşturduğu hedefler doğrultusunda bilişsel süreçlerini, duygularını, eylemlerini ve içinde bulunduğu çevrenin niteliklerini değerlendirmeye odaklanan, çok boyutlu, tekrarlı ve öz yönetimli işlemler sürecidir (Cascallar vd., 2006). Başka açıklamalarda bireyin içsel süreçlerini ile kişisel tepkilerini, kendisi için belirlediği amaçlara uygun olacak şekilde yönlendirme becerisi olarak da ifade edildiği görülmektedir (Baumeister ve Vohs, 2007). Genel olarak öz düzenleme bireyin içsel ve dışsal süreçlerini, ortaya koyduğu çeşitli tepkileri düzenlemek ve değiştirmek için çaba sarf etmesini kapsayan geniş bir kavramdır (Vohs ve Baumeister, 2004).

Alan yazında yer alan çeşitli öz düzenleme tanımlarının ortak noktası ise bireyin belirli bir hedefe yönelme sürecinde aktif kontrol sahibi olmasıdır (Korkın, 2019). Bireylerin kendi kendini düzenleme becerisi, öz farkındalıkları, motivasyonları ve davranışlarıyla birlikte şekillenmektedir. Bu beceriye sahip olan bireyler belirledikleri amaçlar doğrultusunda eylemlerde bulunmakta ve kendilerini geliştirmek için de sürekli çaba sarf etmektedirler (Zimmerman, 2002). Öz düzenleme, birey ile içinde bulunduğu bağlamı birbirine bağlayan ve hem çocukluk hem ergenlik hem de yetişkinlik döneminde bireylerin kendi gelişimlerini şekillendirerek, buna katkıda bulunmalarını sağlayan bireysel düzeydeki karakteristik becerileri içermektedir (Gestsdottir ve Lerner, 2008). Bu beceriler, yaşamın her alanında uyumlu ve işlevsel olabilmek, başarı elde edebilmek için gerekli ve son derece önemli mekanizmalardır (Hoyle, 2006). Bu yönleriyle de öz düzenleme özellikle öğrencilerin yirmi birinci yüzyılda sahip olmaları gereken önemli becerileri arasında gösterilmektedir (Anderman, 2011). Posner ve Rothbart (2000)'a göre öz düzenlemeyi anlamak; insan gelişimini anlama yolunda en birincil hedef olmalıdır.

Alan yazında öz düzenleme kavramı açıklanırken ‘bilinçli’ ya da ‘kasıtlı’ gibi kavramlarla nitelendirildiği görülmektedir. Gestsdottir ve Lerner (2008)’e göre kasıtlı öz düzenleme; bireyin daha işlevsel bir yaşam sürebilmesi ve kendini geliştirmesi için istekleri ile sahip olduğu kaynaklarını uyumlu hale getirmeye çalışmasıdır. Bilinçli öz düzenleme kavramı, kişinin hem bilişsel hem de kişilerarası yapısını bütünleştirme becerisine işaret etmektedir. Burada bir yandan hedef belirleme, önemli koşulları sağlama, eylemleri planlama ve sonuçları değerlendirme gibi bilişsel sistemler çalışırken diğer yandan esneklik, bağımsızlık, güvenilirlik ve sorumluluk gibi kişisel özellikler aktif olur (Fomina vd., 2020).

Bireyin kendisi için uygun hedefler belirleyerek davranışlarını düzenlemesi ve yönlendirmesinin yanı sıra bilişsel ve duygusal düzenleme süreçleri de alan yazında öz düzenleme başlığı altında karşımıza çıkabilmektedir. Olumsuz duygulara yol açabilecek durumlara maruz kalmak birey için bir stres kaynağı olabilir. Bu sebeple duygu durumunu düzenleyebilme becerisi ruhsal sağlık açısından önemlidir (Atalay ve Özyürek, 2021). Duygusal düzenlemede birey, mevcut duygu durumu ile aslında olmak istediği duygu durumu karşılaştırarak kendisini olmak istediği ve daha sağlıklı olan duygu durumuna götüreceği uygun adımlar atar. Bu açıdan duygu düzenleme insanların duygu durumlarını yönetmek için aktif bir şekilde çaba sarf etmeleridir. Duygu düzenleme becerisi ile birey olumlu veya olumsuz duygularını istedik yönde artırabilir, azaltabilir veya olduğu gibi sürdürebilir (Koole, 2009). Bir diğer yandan öz düzenleme, davranış ile bilişsel stratejilerin etkileşimini içermektedir. Bilişsel öz düzenleme, öğrenme süreçlerinde öğrencilerin bilgiyi öğrenme, anlama ve akademik gelişimlerini kontrol etme gibi zihinsel aktiviteleri içeren stratejileri kullanma becerisini ifade etmektedir (Zimmerman, 2002). Diğer bir deyişle bilişsel öz düzenleme alan yazında akademik süreçleri daha iyi yönetebilmeyi ifade eden öğrenmeyle ilişkili bir kavram olarak ele alınmaktadır (Arslan ve Özdemir, 2020).

Alan yazın incelendiğinde öz düzenleme ve öz kontrol kavramlarının çeşitli araştırmalarda birlikte ele alındığı görülmektedir. Bazı araştırmacılar bu iki kavram arasında belirgin bir fark görmeyip kavramları birbirinin yerine kullanırken bazıları ise bu ikisi arasında ince bir ayırım yaparlar: Buna göre, öz düzenleme; hedefe yönelik davranışsal süreçlere atıf yapan daha geniş bir çerçeve sunarken öz kontrol; özellikle bilinçli dürtü kontrolü ile ilişkilendirilen bir kavramdır (Vohs ve Baumeister, 2004). Simonds ve arkadaşları (2007) ise öz kontrolü gelişimsel olarak, öz düzenlemenin erken dönemdeki hali olarak açıklamaktadır. Onlara göre öz kontrol çocuğun bir yetişkinin verdiği yönergeleri takip etmesi ve onlara yetişkin yokken de uymasındır. Ancak öz düzenlemede bireyden belli bir hedefin gerekliliklerine

uygun olarak esnek olması ve planlar üretmesi beklenmektedir. Diğer yandan öz düzenleme, hedef belirleme, ona nasıl ulaşacağını planlama, planları uygulama, yeri geldiğinde hedeften vazgeçme gibi çeşitli hedefle ilişkili çeşitli pek çok faaliyeti ve öz denetimi de içinde kapsayan bir şemsiyeye benzetilmektedir (Inzlicht vd., 2021).

Öz düzenleme bir süreçtir ve bu süreç üç aşamadan oluşmaktadır: Bunlardan ilki olan *ön görüş* aşaması bireyin kendisinden beklentilerini, öz yeterlilik inançlarını ve içsel değerlerini içermektedir, burada birey amaçları doğrultusunda uygun stratejiler oluşturarak plan yapar. *Performans* aşamasında, oluşturduğu stratejik adımları nasıl gerçekleştireceğine karar vererek uygulamaya geçer, bu sırada kendini sürekli gözlemler. Son aşama olan *öz yansıtma* aşamasında ise kendisine hedef koyduğu performansı ile şu an ki performans düzeyi arasında karşılaştırma yaparak kendi sürecini değerlendirir. Bu üçlü aşama bir döngü şeklinde ilerlemektedir, birey istenen sonuca ulaşana dek sürekli olarak kendini değerlendirir, geri bildirimler verir, yeniden planlar oluşturur ve yeniden uygular (Zimmerman, 2002).

Alan yazında genel olarak bireyin davranışlarını yönlendirmesi, duygu ve düşüncelerini uyumlu olacak şekilde düzenlemesi gibi genel süreçlere odaklanılarak tanımlamalar yapıldığı görülürken, diğer yandan bilişsel süreçler üzerinde yoğunlaşan ve özellikle akademik başarı ve ders çalışma alışkanlıklarının düzenlenmesi gibi daha spesifik konuları ele alan açıklamalara da rastlanmaktadır (Çelik-Özden, 2013). Ülkemizde özellikle 2000li yıllardan itibaren öz düzenleme becerilerinin öğrencilerin öğrenme süreçlerine ve akademik başarılarına olan etkileri hakkındaki araştırmaların yoğunlaşmaya başladığı görülmektedir. Zimmerman (2002)'a göre öz düzenleme bireylerin öğrencilik hayatında başarılı olmasına yardımcı olan bir beceridir. Ancak ona göre öz düzenleme sadece bir akademik performans becerisi ya da zihinsel bir yetenek değildir, sahip olunan bilişsel becerileri akademik performansa dönüştürmeyi sağlayan bir süreçtir Bu beceriye sahip olan öğrenci, bir görevi başarmak için kendine gerçekçi hedefler belirleme, etkili stratejiler oluşturma ve bunların kullanımını ayarlama, kendini sürekli izleme gibi konularda motivasyon sahibidir (Zimmerman, 1989). Öz düzenleme becerisi geliştiren öğrenciler sadece akademik alanda başarı elde etmekle kalmaz, geleceğe yönelik daha iyimser bir bakış açısı geliştirirler (Zimmerman, 2002). Bireyler öz düzenleme de başarılı olduklarında hedefleri ve standartları konusunda daha istikrarlı olurlar, kendilerini ve içinde buldukları sosyal bağlamı daha işlevsel bir şekilde yönetme becerisi edinirler. Öz düzenlemede başarısız olduklarında ise kişisel ve sosyal alanda kontrolü kaybederek önemli hedeflerine ulaşmalarına aracılık eden davranışlara sahip olamazlar (Hoyle, 2006).

2.2.2. Öz Düzenleme ve Ergenlik

Ergenlik döneminin öne çıkan özelliği bireyin bilişsel, fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişiminde belirgin değişikliklerin görülmesidir. Bu değişiklikler hem çevrenin ergen üzerindeki uyum taleplerinin hem de ergenin çevre üzerindeki eylemlerinin artmasına ve karşılıklı etkileşimlerine yol açmaktadır. Bu çift yönlü etkileşim üzerinde ergenlerin öz düzenleme becerileri önemli rol oynamaktadır. Dolayısıyla ergenlik döneminin değişimlerine uyum sağlamak açısından öz düzenleme birey için yaşamsal önem taşımaktadır. Sahip olduğu başarılı ya da başarısız öz düzenleme, bireyin gelişimsel yörüngesi üzerinde büyük etkiye sahiptir (Gestsdottir ve Lerner, 2008). Öz düzenlemenin içsel ve kasıtlı olarak ortaya çıkan biçimleri arttıkça, gençlik döneminde bireyin kendi hedeflerini belirleme ve bu hedeflere ulaşma konusundaki beklentileri de artmaya başlar. Öte yandan ergenlik döneminde ebeveynlerin ergenin hayatı üzerinde sahip olduğu kontrol azalır, öğretmenler bu yaş grubundaki öğrencilerin daha bağımsız çalışmalarını beklerler. Bu sebeple de ergen bireylerin duygu, düşünce, dikkat ve davranışlarını düzenlemesi ve içinde buldukları çevreyi de etkileme becerilerinin artması bakımından ergenlik döneminin sağlıklı işleyişi için kasıtlı öz düzenleme giderek daha da önemli bir hale gelir. Bu kapasite sayesinde bireyler ergenliğin zorlayıcı gelişimsel görevlerini başarıyla yerine getirirler (Geldhof vd., 2015).

Ergenlerle yapılan farklı örneklerdeki araştırmalar, yüksek öz düzenleme puanları olan gençlerin akademik başarılarının yüksek olduğunu, arkadaş çevresinde popüler, sosyal ve duygusal alanda daha az sorun yaşayan bireyler olduğunu göstermektedir. Bu durum öz düzenleme kapasitesini geliştirmenin, ergenlik döneminin en önemli gelişim görevlerinden biri olduğunu ortaya koymaktadır (Steinberg, 2018).

2.2.3. Öz Düzenleme ve Yılmazlık

Öz düzenleme ile birlikte bireyler eylemlerini sosyal ve durumsal gerekliliklere işlevsel bir şekilde adapte edebilirler. Çünkü öz düzenleme, insan davranışının daha esnek olabilmesini sağlayarak bireyin uyum yeteneğini de güçlendirmektedir (Baumeister ve Vohs, 2007). Öte yandan öz düzenleme becerileri; bireylerin stresli yaşam olayları karşısında verdikleri tepkileri, olayların yarattığı olumsuz etkiden kaçınma veya bu etkiyi en aza indirme gibi yeterliliklerini de büyük oranda açıklamaktadır (Aspinwall ve Taylor, 1997). Kasıtlı öz düzenleme becerileri, engeller karşısında uyum sağlama ve uzun dönemli hedefler belirleyerek uygun davranışları seçme konusunda kritik bir öneme sahiptir (Schmid vd., 2011). Bu açıklamalardan hareketle öz düzenlemenin hem istenen hedeflere ulaşma sürecinde hem de istenmeyen yaşamsal

zorlanmalar karşısında bireyin sahip olabileceği önemli içsel koruyucu faktörlerden birisinin olduğu sonucuna varılabilir.

Bireyin sahip olduğu kişisel faktörler ev, okul, toplum ve akran çevresi gibi çevresel faktörlerle yakından ilişkilidir. Bunlar ergenlerde hem yılmazlığın hem de öz düzenlemenin gelişimine katkı sağlayan unsurlardır. Ayrıca olumsuz yaşantılarda sahip olunan kaynakların seferber edilmesinde hedefler belirleme ve dürtü kontrolü gibi adımlar göz önüne alındığında öz düzenleme, yılmazlığın gelişmesinde merkezi bir rol oynamaktadır (Dias ve Cadime, 2017). Bu sebeple öz düzenleme becerileri, özellikle risk altındaki gençlerde yılmazlıkla ilişkilendirilen en önemli koruyucu faktörlerden birisi olarak görülmektedir (Artuch-Garde vd., 2017). Benzer şekilde Eisenberg ve Spinrad'ın (2004) yaptığı çalışmalar öz düzenlemenin önemli bir içsel koruyucu faktör olarak yılmazlığın yordayıcısı olduğunu ortaya koymaktadır.

Tıpkı yılmazlık gibi öz düzenleme de bireyin uyum sağlama kapasitesi, kendini yönetme, problem çözme, eleştirel düşünme ve iletişim becerileri ile sosyal beceriler gibi birçok alanda yetkinliğini içeren geniş bir yapıya sahiptir. Bu beceriler sayesinde birey eylemde bulunma, izleme, değerlendirme ile davranışlarını, duygularını, motivasyonunu, bilişsel stratejilerini ve dışsal kaynaklarını ulaşmak istediği hedefe yönelterek kendi yaşamını şekillendirmede aktif bir rol üstlenir (Artuch-Garde vd., 2017). Bireyin kendi yaşamı üzerinde irade ve kontrol gücüne sahip olmasına kaynaklık eden öz düzenlemenin, kişisel bir yön bulucu olarak da ifade edildiği görülmektedir (Hrbackova ve Safrankova, 2016).

Öz düzenlemenin bireyin davranışlarının esneklik kazanmasına sağladığı katkı, değişen yaşam şartlarına ve toplumsal beklentilere uyum göstermesi sürecinde kolaylaştırıcı etkiye sahiptir (Alçay, 2019). Pek çok yönden öz düzenleme kapasitesi bireyin bireysel başarılarının, ruhsal sağlığının ve sosyal alanlardaki başarılarının en önemli yordayıcısı olarak görülmektedir. Düşüncelerin, hislerin ve davranışların üzerinde kontrol sahibi olmak ve onları amaçlı olarak yönlendirebilmek, bireyi çok sayıda psikolojik bozukluğa karşı korur, daha tatmin edici ve daha doyurucu ilişkiler kurmasına yardım eder, okul ve iş yaşamında başarı elde etmeye destek olur (Steinberg, 2018).

2.2.4. Öz Düzenleme İle İlgili Araştırmalar

Özellikle son on yılda yurt içinde ve yurt dışında öz düzenleme ile ilgili çok sayıda teorik ve uygulamalı araştırmaların yapıldığı bilinmektedir. İlgili alan yazının öz düzenlemenin ya anne babanın yetiştirme tutumları gibi psikososyal açısına ya da okul başarısını artırma gibi akademik boyutuna yoğunlaştığı görülmektedir. Öz düzenlemenin yaşamın pek çok boyutu

kapsayan kapsamlı bir beceri ve özellikle ergenlik dönemi için kritik bir aşama olduğu bilinirken (Gardner vd., 2008; Steinberg, 2018), diğer yandan yapılan çalışmaların psikolojik açıdan öz düzenleme becerilerinden ziyade eğitim ortamlarında öz düzenlemeli öğrenme modellerine odaklandığı ve okul başarısını artırmayı hedef aldığı göze çarpmaktadır.

2.2.4.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Ülkemizde öz düzenleme kavramı hakkında yapılan araştırmaların sayıca çok olduğu ancak çoğunluğunun öğrenme süreçlerine ve öğrenme stratejilerine dayalı, öğrencilerin akademik başarısını arttırmaya yönelik ders içi uygulamaların yer aldığı araştırmalar olduğu görülmektedir (Arslan ve Gelişli, 2015; Can-Aran, 2015; Çiltaş, 2011; Aldan-Karademir vd, 2018; Önemli ve Yöndem, 2012; Sarı ve Akmoğlu, 2009; Üredi ve Erden, 2009). Bunun yanı sıra bağlanma stilleri, işlevsel olmayan teknoloji veya internet kullanımı, anne baba tutumları gibi farklı değişkenlerle yapılan araştırmalara da rastlanmaktadır (Alçay, 2019; Atalay ve Özyürek, 2021; Baysal ve Özgenel, 2019; Duran, 2019; Kaşıkçı, 2018, Selçuk, 2019). Aşağıda ise bu araştırmanın bağımlı, bağımsız ve demografik değişkenleri ile ilişkilendirilebilecek çalışmalara yer verilmektedir.

Kızıkan ve arkadaşları (2018) 368 ortaokul öğrencisinin hedef oluşturma ve bu hedeflere ulaşmak için strateji geliştirmeyi içeren öz düzenleme becerilerini inceledikleri araştırmalarında kız öğrencilerin erkeklerden daha gelişmiş öz düzenleme becerileri olduğunu, öte yandan 5, 6, 7 ve 8. sınıfların öz düzenleme düzeyleri arasında ise anlamlı bir farklılık olmadığını rapor etmişlerdir.

Aldan-Karademir ve arkadaşları (2018) 797 ortaokul öğrencisinin öz düzenlemeleri ile akademik öz yeterlikleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında kız öğrencilerin daha yüksek düzeyde öz düzenleme becerilerine sahip olduğunu, sınıf düzeyi ilerledikçe de öğrencilerin öz düzenleme becerilerinin düştüğü bulunmuştur. Ayrıca çalışmaya göre demokratik yetiştirme tutumuna sahip anne babalara sahip öğrencilerin öz düzenlemeleri daha yüksek olmaktadır.

Dede ve arkadaşlarının (2021) Covid-19 pandemi sürecinde 1104 ortaokul öğrencisi ile yaptıkları araştırmalarında kız öğrencilerin öz düzenleme becerilerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu, ayrıca öz düzenlemenin sınıf düzeyine göre farklılaşmadığını tespit etmişlerdir.

2.2.4.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Öz düzenleme ile ilgili uluslararası alan yazında yer alan araştırmalarda ülkemizdekilere benzer bir şekilde çoğunluğu ders içi faaliyetlere ve öğrenme stratejilerine yönelik öz düzenlemeli öğrenme modellerine dayalı araştırmalardır. Bunlara ek olarak kimlik gelişimi, pozitif genç gelişimi, uyum ve davranış sorunları, psikolojik iyi oluş, kişilik özellikleri, ebeveyn tutumları gibi çeşitli değişkenlerle ilişkileri inceleyen çalışmalar da mevcuttur (Fomina vd., 2020; Hofer vd., 2011; Kim-Spoon vd., 2012; Koestner vd., 1992; Mueller vd., 2011). Aşağıda ise bu araştırmanın değişkenleri ile ilgili olduğu düşünülen diğer araştırmalar yer verilmektedir.

Aspinwall ve Taylor (1997) bireylerin öz düzenleme becerileri ile stresle baş etme seviyeleri arasındaki ilişkileri incelemeye yönelik yaptıkları çalışmalarda öz düzenleme becerisine sahip olan ve bunu aktif bir şekilde kullanan bireylerin stresle baş etmede proaktif yollar deneyerek daha başarılı sonuçlar elde ettiklerini ortaya koymuşlardır.

Hong ve arkadaşları (2004) araştırmalarında öz düzenleme becerilerini düşünce düzenlemesi ve hareket düzenlemesi olarak iki ayrı grupta değerlendirmiş ve bu grupların öznel iyi oluş düzeyleri ile olan ilişkisini incelemişlerdir. Her iki grubun da öznel iyi oluşla anlamlı bir ilişkisinin olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Ancak yüksek hareket düzenlemesi ve düşük düşünce düzenlemesine sahip olanların öznel iyi oluşlarının daha iyi olduğu belirtilmiştir.

Nota ve arkadaşları (2004) lise öğrencilerinde öz düzenleme, yılmazlık ve akademik başarıyı boylamsal bir araştırma modeli ile inceledikleri çalışmalarında; eğitim öğretim ortamlarında öz düzenlemeyi geliştirmeye dayalı program kullanımının öğrencilerin hem akademik başarılarını hem de yılmazlık düzeylerini yordayan önemli bir değişken olduğunu ve bunun lise eğitiminden sonra da yaşamlarında devam ettiğini rapor etmişlerdir.

Gardner ve arkadaşları (2008) ergenler akran çevresindeki anti-sosyal davranışlarını öz düzenleme ve yılmazlık bağlamında araştırmışlardır. Çalışma sonuçları gençlerin öz düzenleyici becerilerinin akran baskısına karşı yılmazlıklarını destekleyen önemli bir koruyucu faktör olduğunu ortaya koymuştur.

Kim-Spoon ve arkadaşları (2012) fiziksel istismara uğrayan 95 okul öncesi ve ilkökul seviyesindeki çocukta öz düzenleme ve uyum sorunlarını inceledikleri boylamsal araştırmanın sonucunda öz düzenleme düzeyi düşük olan çocukların yüksek olan akranlarına göre daha fazla risk altında buldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Artuch-Garde ve arkadaşları (2017) 365 öğrenciyle yaptıkları araştırmada risk altındaki ergenlerin yılmazlıkları ve öz düzenlemeleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda sosyal dışlanmaya maruz kalan öğrencilerde bu iki değişken arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırmada öz düzenlemenin hatalardan ders çıkarma boyutunun olumsuz durumlara karşı tolerans geliştirme, uyum sağlama ve baş etme mekanizmalarının yani yılmazlığın önemli bir yordayıcısı olduğu rapor edilmiştir.

Öz düzenleme kavramı ile ilgili yurt içindeki ve yurt dışındaki araştırmalar genel olarak değerlendirildiğinde öz düzenlemenin akademik ortamlarla ilişkisi ön plana çıkmakta ancak bunun yanı sıra ebeveyn tutumları, öz yeterlik, riske maruz kalma ve uyum sorunları gibi farklı psikolojik faktörlerle olan ilişkileri de incelenmektedir. Öz düzenlemenin gelecek beklentisi, yılmazlık, sınıf düzeyi ve cinsiyet değişkenleri ile ilgili olan araştırmaların ise sayıca az olduğu anlaşılmaktadır.

2.3. Gelecek Beklentileri

Bu bölümde gelecek beklentisi kavramının tanımı, kuramsal temelleri, özellikleri ve ergenlik dönemi ve yılmazlık ile olan ilişkisi hakkında bilgilere yer verilmiştir.

2.3.1. Gelecek Beklentisi Kavramı, Kuramsal Temelleri ve Özellikleri

Sosyal öğrenme teorisine göre insan davranışı bireyin sahip olduğu öngörü kapasitesi tarafından düzenlenir. Öngörü; bireyin önceden tahminlerde bulunarak kendini motive etme ve davranışlarını yönlendirme kapasitesidir. Kurama göre geçmiş deneyimler, davranışın gelecekteki sonuçları hakkında *beklentiler* oluşturur. Bireyler bu beklentiler temelinde hedefler oluşturur, davranışlarının olası sonuçlarını tahmin ederek amaçlı bir biçimde hareket ederler. Bu sebeple gelecekte olması muhtemel olayların şimdiki zamanda bilişsel düzeyde ön görülebilir olması, bireyin şu anki davranışı için bir motivasyon kaynağı oluşturmaktadır (Bandura, 2001).

Gelecek beklentisi kavramı, alan yazında kişilerin geleceğe yönelik olarak düşüncelerini, ilgilerini ve kaygılarını içeren bilişsel haritalar olarak tanımlanmaktadır (Nurmi, 1991). Bireylerin gelecekte nerede, kiminle, nasıl bir konumda olmak istediği gibi konularda hem bireysel hem de toplumsal hayattan talep ettiği arzuları olarak da açıklanmaktadır (İkizoğlu vd., 2007). Bireyin geçmişteki deneyimlerinden hareketle gelecekte olması muhtemel durumlar hakkında çıkarımlarda bulunması gelecek beklentisi kavramını ifade etmektedir. Bu beklentiler bireyin hem geçmişine ait başarıları ve tecrübeleri hakkında hem de geleceğe yönelik duygu,

düşünce ve inançları hakkında önemli bilgiler vermektedir (Şimşek, 2012). Bireyin yaşamdan beklentileri, geçmişteki çeşitli tutum ve davranışlarının yanı sıra mevcut yaşamındaki tutum ve algılarından da etkilenecek, gelecekteki yaşamına yönelik tutumlarına kaynaklık etmektedir (Çuhadar vd., 2020).

Alan yazın incelendiğinde gelecek yönelimi (*future orientation*) ve gelecek beklentisi (*future expectation*) kavramlarının benzer amaçlarla kullanıldığı görülmektedir. Gelecek beklentileri, bireyin geçmişte yaşadığı deneyimlerinden hareketle gelecekteki yaşamına yönelik tahminlerde bulunarak, geleceğe ilişkin algı, görüş ve düşüncelere sahip olmasıdır (Baş, 2019). Gelecek yönelimi kavramı ise gelecekteki muhtemel olayları tahmin etmek, hedefler oluşturmak ve geleceğe kişisel anlamlar vermek olarak tanımlanmaktadır (Nurmi, 1991). Gelecek beklentilerinde temel rol oynayan nokta geçmişteki olayları yorumlamaktır. Bu sebeple gelecek beklentileri birey için önemli olan yaşam olaylarından oluşan, bireyin kişisel hayat hikâyesini anlatan bir kavramdır (Seginer, 2003).

Gelecek beklentileri motivasyonel, bilişsel ve davranışsal olarak üç temel yönden oluşmaktadır ve bu yönler hiyerarşik özelliğe sahiptir. Motivasyonel boyut, yaşama ilişkin sahip olunan değerleri ve oluşturulan planların gerçekleştirilmesiyle ilgili beklenti ve inançları kapsamaktadır. Bilişsel boyut, bunlara yönelik sahip olunan umut, kaygı ve korkuları içermektedir. Son olarak davranışsal boyut ise geleceğe yönelik planlar için var olan seçenekleri araştırmayı, bilgi toplamayı ve bu bilgilerin ne kadar uygun olduğunu sınımayı ve uygun olan seçenekte bağlılığı sürdürmeyi ifade etmektedir (Seginer, 2003).

Beklenti ve performans, birbirini karşılıklı olarak etkileyen iki önemli kavramdır. Bir şeyleri başarmaya yönelik olarak olumlu ve yüksek beklentilere sahip olmak, daha iyi performans göstermeye katkı sağlarken, bu iyi performans da başarı beklentisinin yeniden yükselmesine yol açacaktır. Bu yüzden ergenlerin yüksek gelecek beklentilerine sahip olup olmayacağı, yaşamlarında ortaya koyacakları performans ve başarının düzeyinin de önemli bir belirleyicisi olacaktır (Baş, 2019). Tuncer (2011)'e göre bireyin yaşadığı olumlu deneyimler, hem içinde bulunduğu gelişim dönemi görevlerini başarıyla yerine getirmesini hem de beklenti düzeyini yükselterek sonraki yaşam dönemlerinde daha iyi seviyede performans göstermesini sağlamaktadır.

2.3.1. Gelecek Beklentileri ve Umut

Gelecek beklentilerinin alan yazında 'umut' kavramı ile birlikte ele alındığı görülmektedir. Umut genel olarak yaşamda karşılaşılan engellerin bir çözümü olduğuna dair

geleceğe yönelik olumlu inançları ifade ederken, umutsuzluk çözüm yolu bulunabileceğine dair olumlu beklentileri ifade etmektedir (Aktaş, 2016). Umut, bireylerin geleceğine dair hedeflerini yaşamlarına geçirebilmelerinde etkili olan bir faktördür. Umuda sahip olmayan bireylerin hayata ilişkin amaçlarının gerçekleşebileceğine inanmazlar bu sebeple de gerçekleşmesi için çaba harcamazlar. Benzer şekilde gelecekte pozitif beklentilere sahip olmak, bireylerin yaşama karşı umutla bakmasını ve iyimser olmasını sağlamaktadır. Bu da beklentileri yerine getirmek ve başarıya ulaşmak için daha çok çaba sarf etmelerine yol açmaktadır.(Baş, 2019).

Ergen bireylerin belirledikleri hedeflerin gerçekleşeceğine dair inançları, bu doğrultuda aldıkları kararları yaşama geçirmeleri, arkadaş seçimleri ve gelecekteki seçimlerine yönelik araştırmalar yapmaları, amaçlarına ulaşmalarına ve geleceğe dair umutlu bakış açısı geliştirmelerine yardımcı olmaktadır (Markus ve Nurius, 1986). Ergenlikte bireylerin sahip oldukları amaç ve umut seviyeleri ne kadar yüksek olursa, olumlu gelecek beklentileri de o oranda yüksek olmaktadır (Stoddard ve Pierce, 2015). Nitekim yapılan bazı araştırmalar geleceğe yönelik umut taşıyan ergenlerin gelecek beklentileri düzeylerinin de daha yüksek olduğunu, önünde engeller olduğunu ifade eden ergenlerin ise beklentilerinin daha düşük seviyede olduğunu ortaya koymaktadır (Ege, 2018).

2.3.2. Gelecek Beklentileri ve Ergenlik

Bireylerin yaşamdan beklentileri, içerisinde buldukları gelişim evresine göre farklılaşmaktadır. Özellikle bireyin kişilik yapısının şekillenmeye başladığı ergenlik dönemi, gelecek beklentilerinin en çok belirlemeye başladığı dönemdir. Bu dönemde ergen bireyler kendi geleceğine yönelik olarak sağlıklı bir hayat geçirmek, iyi bir eşe sahip olmak ve onunla yuva kurmak, belli bir statü sahibi olmak, toplumda farklı gruplarda yer almak gibi beklentilere sahip olmaktadır (Uluçay vd., 2014). Bu sebeple gelecek beklentisi ile ilgili çalışmalar, özellikle bu yaş grubundaki bireylerin yaşamlarına yön verebilmeleri için kendilerine hedefler oluşturmalarına yardım olacaktır (Baş, 2019).

Nurmi (1991) geleceğe yönelik algıların bireyin günlük yaşamını motive ettiğine değinerek gençlerin geleceğe yönelik düşünce ve planlarının şu üç önemini vurgulamıştır:

1. Ergenlerin çoğunlukla ebeveynleri, arkadaşları ve öğretmenleri tarafından belirlenen yaşa özgü gelişim görevlerinin çoğu yaşamdan beklentilerle ilgilidir.

2. Ergenlikte kariyer, yaşam tarzı, ileride kuracağı aile hayatı gibi konularda alınan kararlar bir sonraki gelişim dönemi olan yetişkinlik için son derece önemlidir.

3. Ergenlerin kendisini gelecekte nasıl gördüğü, şu anki kimlik oluşumlarında önemli bir rol oynamaktadır.

Gelecek beklentilerinin neleri içerdiği, ergenlik döneminde dört ayrı başlık altında şekillenmektedir: Başarıya yönelik beklentiler, okul yaşamına ilişkin olarak sınıf geçme, mezun olma, bir meslek sahibi olma ve bir unvan veya mevki kazanmayı kapsamaktadır. İlişkisel beklentiler, sevgili bulmak ve eş seçmek, aile kurarak bir çocuk sahibi olmak hakkındadır. Varoluşsal beklentiler, yardımsever olmak, daha iyi ve erdemli bir insan olmak gibi bireyin kişisel niteliklerin geliştirilmesini ve toplumun içindeki yerini sorgulamasını içermektedir. Son olarak deneysel beklentiler ise bireyin yaptığı işi, yaşadığı ülkeyi veya yaşam stilini değiştirmesi gibi daha büyük ve radikal planlamaları kapsamaktadır (Şimşek, 2012).

Ergenlik döneminin ilk ve orta evrelerinde bireysel bir kimlik arayışına yönelme ve aileden bağımsızlaşmaya başlama, karşı cinsle ilişkiler kurma konusunda beklentiler önem taşırken, ergenliğin ilerleyen dönemlerinde yaşam felsefesi ve sosyal konular, gelecek beklentilerini etkilemektedir (Yavuzer vd., 2005). Nurmi (1991) ergen bireylerin sahip oldukları gelecek beklentilerinin içinde yaşanan toplumun kültürüne ve cinsiyet rollerine göre değişiklik göstereceğini belirtmektedir.

Tuncer (2011) ise ergenlerin gelecek beklentilerini iş ve eğitime dair beklentiler, evlilik ve aileye dair beklentiler, din ve topluma dair beklentiler ve son olarak sağlık ve yaşama dair beklentiler olarak dört grupta sınıflandırmıştır. İş ve eğitimle ilgili beklentiler; istenen eğitim seviyesine ulaşmayı, hedeflenen şeyleri başarmayı ve istenen bir iş bulmayı kapsamaktadır. Evlilik ve aile ilgili beklentiler; bir eş bulmak, çocuk sahibi olmak, evliliği sürdürmek ve mutlu bir yaşam sürmek konularını içermektedir. Din ve topluma ilişkin beklentiler; dini aktivitelere katılmaya veya toplumsal faaliyetlerin içerisinde yer almaya yöneliktir. Sağlık ve yaşamla ilgili beklentiler ise; sağlıklı bir bedene sahip olma ve uzun bir yaşam sürme beklentilerini kapsamaktadır.

Ergenlik döneminde gençlerin geleceklerine yönelik olarak iş, ilişkiler ve yaşam tarzı konularında sahip oldukları beklentiler, yetişkinlik dönemindeki yaşamlarının da birer belirleyicisi rolündedir. Geleceğe yönelik inançları ve bakış açıları benlik tasarımlarını ve kimlik oluşumlarını şekillendirmektedir. Bu yönleriyle gelecek beklentileri ile ilgili yapılan çalışmaların ergenlik dönemi için gelişimsel açıdan ayrıca büyük önem taşımaktadır (Şimşek,

2012). Geleceğe yönelik olarak planlar oluşturmak ve hedeflere ulaşmaya çalışmak, kimlik gelişimine önemli katkı sağlamaktadır (Nurmi, 1991). Öte yandan yüksek gelecek beklentilerine sahip olan ergenlerin kendi kararlarını alabilme, sosyal uyum sağlama ve olumlu değerler kazanma gibi konularda da gelişim gösterebilecekleri belirtilmektedir (Catalano vd., 2004).

Gelecek zaman hakkında düşünmek, bireyin kendine plan oluşturması ve hedef belirlemesi, öz düzenleme yapabilmesi açısından gereklidir (Savcı, 2016). Ergenler üzerinde yapılan araştırmaların olumlu gelecek beklentilerine sahip olanlarda suç işleme oranlarının düştüğü ve akademik başarılarının da daha yüksek olduğu görülmektedir (Mahler vd., 2017). Ergenlerde yüksek gelecek beklentilerinin varlığı riskli davranışlardan uzak kalmaya ve toplum içinde sağlıklı bir gelişim göstermeye katkı sağlamaktadır (McWhirter ve McWhirter, 2008).

2.3.3. Gelecek Beklentilerini Etkileyen Faktörler

Ergenlerin gelecek beklentilerini etkileyen çeşitli faktörler arasında ailelerin ekonomik durumu, anlayışlı, hoşgörülü ve saygılı ebeveyn tutumları (Tuncer, 2011), anne babanın düşük eğitim düzeyi ve okuldaki akademik başarı düzeyi (Çam-Çelikel ve Erkorkmaz, 2008) gibi unsurlar sıralanmaktadır. Diğer yandan yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey ve ailesel faktörler gibi değişkenlerin yanı sıra benlik kavramı, iyi olma hali, denetim odağı ve başa çıkma stratejileri gibi değişkenlerin de gelecek beklentilerini etkilediği bilinmektedir (Baş, 2019).

Cinsiyet değişkeni incelendiğinde erkek öğrencilerin eğitsel ve mesleki hedeflere, kızların ise aile ilişkilerine yönelik hedeflere daha çok odaklandıkları ileri sürülmektedir (Nurmi, 1991; Raffaelli ve Koller, 2005). Ayrıca kızlar erkeklerle karşılaştırıldığında geleceğe ilişkin düşüncelerinin daha olumsuz ve kaygılı olduğu rapor edilmektedir (İmamoğlu ve Güler-Edwards, 2007). Diğer bir değişken olarak düşük sosyo-ekonomik düzey bireylerin gelecekle yönelik sahip oldukları umut düzeyini olumsuz yönde etkileyerek düşük beklentilere sahip olmalarına neden olmaktadır (Çam-Çelikel ve Erkorkmaz, 2008).

Aile üyelerinin rol model olması, beklentilerini bireye aktarması, kullandığı ödül ceza teknikleri ve başarı için kriterler belirlemesi de ergenlerin gelecek beklentilerini etkilemektedir (McCabe ve Barnett, 2000). Öte yandan olumlu beklentilere sahip olmanın ergenlerin öznel iyi oluş düzeyini artırdığı bilinmektedir (Eryılmaz, 2011). Buna bağlı olarak zorluklar karşısında pes etmek yerine sahip olunan umut ve kullanılan baş etme stratejileri de gelecek beklentisini etkileyen unsurlar arasında gösterilmektedir (Çam-Çelikel ve Erkorkmaz, 2008).

2.3.4. Gelecek Beklentileri ve Yılmazlık

Gelecek beklentileri ergenlerin yılmazlıkları ile ilişkili olduğu çeşitli araştırmacılar tarafından açıklanmıştır (Sipsma vd., 2012; Wyman vd., 1993). Gelecek hakkında düşünmek ve belirli beklentilere sahip olmak, bireyin günlük yaşamdaki davranışları üzerinde güdüleyici bir etkiye sahip olduğu gibi, gelecekte yapacağı seçimleri ve alacağı kararları da etkilediği için ergenlik döneminde sağlıklı gelişim için önemli bir koruyucu faktör olarak nitelendirilmektedir (Verdugo vd., 2018).

Geleceğe yönelik planlarını sağlıklı bir şekilde belirlemeyen ve doğal olarak hedeflerine ulaşamayan bireylerin strese maruz kalarak ümitsizlik hali içerisine girmesi muhtemeldir (Çuhadar vd., 2020). Yapılan bazı araştırmalar umutlu gelecek beklentilerine sahip olan bireylerin, olumsuz yaşam olaylarıyla başa çıkmaya yönelik inançlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Çam-Çelikel ve Erkorkmaz, 2008). Benzer şekilde geleceğe dair olumlu beklentilere sahip ergenlerin zorlu yaşam koşullarına rağmen bir plan oluşturarak başarıya giden yolda hedeflerini gerçekleştirmek için çaba sarf ettikleri belirtilmektedir (Walsh, 1996).

Özellikle risk altındaki çocuklar için erken ergenlik döneminin yaşamda bir dönüm noktası olabileceği söz konusudur. Çünkü bu dönemde akran grupları, akademik başarıya verilen önem, riskli davranışları deneme gibi konularda ergenler önemli seçimler yapmaya başlamaktadır. Geleceğe yönelik bakış açısına sahip olmak, ergenlerin şimdiki davranışlarının gelecekteki etkileri ve sonuçlarını anlamalarını yardımcı olur. Bu açıardan bakıldığında bir geçiş dönemi olan erken ergenlikteki gelecek yönelimi, önemli bir koruyucu faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (McCabe ve Barnett, 2000).

Gelecek için olumlu beklentilere sahip olmak, çeşitli risk gruplarında bulunan çocukların zorlukların üstesinden gelmelerine yardımcı olmaktadır (Werner ve Smith, 1982). Alan yazını incelendiğinde psikolojik dayanıklılık seviyesi yüksek olan ergenlerin gelecek beklentilerinin de yüksek olduğu açıklanmaktadır. Yılmazlık seviyesi yüksek olan bireylerin olumsuz yaşam olayları karşısında elde ettikleri bilişsel ve duygusal kazanımlar sonunda hissettikleri rahatlama, neşe, mutluluk, gurur duyma gibi duygular, onların benlik saygılarını artırarak güçlendirir. Bu durum ise bireylerin geleceğe yönelik ilgilerinin artmasında ve olumlu beklentilere sahip olmalarında rol oynar (Aktaş, 2016). Bu açıardan bakıldığında gelecek beklentilerinin ruh sağlığı açısından önemli bir faktör olduğu anlaşılmaktadır.

2.3.5. Gelecek Beklentileri ile İlgili Araştırmalar

Bu başlık altında gelecek beklentileri ile ilgili alan yazında yer alan ülkemizde ve yurt dışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.3.5.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Yurt içinde yapılan araştırmalar genel olarak incelendiğinde ergen gelecek beklentileri ile ilgili olarak çocukluk çağı örselenme yaşantıları, okul türü, algılanan sosyal destek, okul yaşam kalitesi, akıllı telefon bağımlılığı gibi farklı değişkenlerle birlikte yürütülen çalışmaların mevcut olduğu görülmektedir (Baş, 2019; Çuhadar vd., 2020; Ege, 2018; Savcı, 2016; Uluçay vd., 2014). Aşağıda ise ülkemizdeki diğer gelecek beklentisi çalışmalarına yer verilmektedir.

Yavuzer ve arkadaşlarının (2005) 601 lise öğrencisi ile gençlerin gelecek beklentilerini araştırmaya yönelik olan çalışmalarında ergenlerin gelecekle ilgili beklentilerinin meslek, evlilik, toplumsal saygınlık ve ekonomik kazanç gibi konularda birey merkezli beklentilerin yoğunlaştığı görülmüştür. Bunların yanında aileden bağımsız olmaya başlama, karşı cinsle yakın ilişkiler kurmaya yönelik beklentilerin bu dönemde önem kazandığı belirtilmiştir.

Eryılmaz (2011) 233 ergenle yaptığı araştırmasında olumlu gelecek beklentileri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonuçlarına göre olumlu gelecek beklentisine sahip olmak öznel iyi oluşun varyansının %24'ünü açıklayan önemli bir yordayıcıdır. Benzer şekilde Karakoç ve arkadaşlarının (2013) 1208 ergenle yürüttükleri çalışmada öznel iyi oluş düzeyi arttıkça sahip oldukları olumlu gelecek beklentilerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Şimşek (2012)'in Güneydoğu Anadolu bölgesinde yaşayan 1106 lise öğrencisinin gelecek beklentileri üzerine yaptığı araştırmada öğrencilerin toplumda saygın bir yer edinme, kendini yönetme ve topluma yararlı olma konularında yüksek beklentilere sahip oldukları görülürken, mesleki gelecek konusunda daha az umutlu oldukları ve gelecekte bağımsız ve girişimci bir birey olma hakkında umutsuz oldukları görülmüştür. Araştırmaya göre gelecek beklentileri cinsiyet, gelir düzeyi, akademik başarıya göre farklılaşmamaktadır.

Savcı (2016) 408 lise öğrencisi ile yürüttüğü tez çalışmasında erkek öğrencilerin gelecek beklentilerinin evlilik ve aile boyutunda kız öğrencilere göre daha yüksek puanlar aldığını saptarken, düşük düzeyde okul başarısına sahip olanların düşük düzeyde gelecek beklentilerine sahip oldukları da tespit edilmiştir.

Aktaş (2016) ise 1278 lise öğrencisinin gelecek beklentileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi anlamak üzerine yaptığı araştırmasında ergenlerin gelecek beklentileri ile psikolojik dayanıklılıkları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık puanları arttıkça ergenlerin gelecek beklentileri puanları da artış göstermektedir.

Makas (2020) araştırmasında ergenlerde gelecek beklentileri ile okula uyum arasındaki ilişkileri incelemiştir. 651 lise öğrencisinden elde ettiği veriler sonucunda gelecek beklentilerinin iş ve eğitim, din ve toplum, evlilik ve aile, sağlık ve yaşam alt boyutları ile okula uyum düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Kızlar iş ve eğitim boyutunda daha yüksek puanlar alırken, evlilik ve aile boyutunda erkekler daha yüksek puanlar almıştır. Öte yandan Baş (2019) ise çalışmasında erkeklerin iş ve eğitim ile aile ve evlilik boyutlarında, kızların ise din ve yaşam boyutunda yüksek puan aldığını belirtmiştir.

2.3.5.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Yurt dışında yapılan araştırmalarda gelecek beklentilerinin, okul yaşantıları ve akran ilişkileri, bireyin içinde bulunduğu sosyal bağlam, benlik algısı, öz yeterlik ve yaşam doyumu gibi çeşitli değişkenlerle birlikte incelendiği çalışmalara rastlanmaktadır (Israelashvili, 1997; Stoddard ve Pierce, 2015; Verdugo vd., 2018). Aşağıda ise bu araştırma ile ilişkili olabileceği düşünülen diğer araştırmalara yer verilmektedir.

Wyman ve arkadaşları (1993) yüksek düzeyde psikososyal strese maruz kalmış 9-11 yaş grubundaki 136 çocukla yaptıkları araştırmalarında şehir hayatında risk grubunda bulunan çocukların gelecek beklentilerini incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre olumlu gelecek beklentilerine sahip olmak, yılmaz çocukların karakteristik özellikleri arasında gösterilmektedir. Olumlu beklentiler, yaşamsal strese uyum göstermede pozitif etkiye sahiptir.

McWhirter ve McWhirter (2008) Ergen Gelecek Beklentileri Ölçeğini geliştirmek amacıyla 7.-12. Sınıf düzeylerinde 389 öğrenciyle yürüttükleri çalışmalarında, gelecekteki iş yaşamı, aile hayatı, sağlık ve toplumsal faaliyetlere katılım konularında pozitif beklentilere sahip olan ergenlerin daha umutlu olduğu, okul faaliyetlerinde daha yüksek öz yeterliğe sahip oldukları, okul ve aileleri ile daha yakından ilişkili oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Schmid ve arkadaşları (2011) yedi, sekiz ve dokuzuncu sınıfa devam eden 1311 ergen öğrencinin pozitif gençlik gelişimlerini açıklamada kasıtlı öz düzenleme ve gelecek beklentilerini araştırmışlardır. Elde edilen verilerin sonucunda ergenlerin geleceğe dair umutlu beklentilere sahip olmasının kasıtlı öz düzenleme becerileri üzerinde pozitif etkiye sahip olduğu

açıklanmıştır. Araştırmaya göre umutlu gelecek beklentileri ile kasıtlı öz düzenleme birlikte pozitif genç gelişiminin güçlü yordayıcılarıdır.

Gelecek beklentileri ile ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırmalar genel olarak değerlendirildiğinde çalışmaların büyük bir bölümünün lise düzeyindeki ergen grubuyla yürütüldüğü görülmektedir. Öte yandan gelecek beklentileri yaşam doyumu, sosyal ilişkiler ve okul deneyimleri ile ilgili değişkenlerle birlikte ilişkiler incelenmiş, öz düzenleme ve yılmazlık, cinsiyet, sınıf düzeyi ve okul başarısı gibi değişkenlerle olan ilişkileri gösteren az sayıda çalışmaya rastlanmıştır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizi süreci ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Ergenlerin öz düzenleme becerileri ve gelecek beklentilerinin yılmazlıklarını yordamadaki rolünü inceleyen bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden yordayıcı korelasyonel araştırma modelindedir. Yordayıcı korelasyonel araştırmalar, değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenerek değişkenlerin birinden hareketle diğerinin yordanmaya çalışıldığı araştırma türleridir (Büyüköztürk vd., 2016). Aynı zamanda farklı değişkenlerin birbirlerine göre değişip değişmeme durumları da inceleneceğinden ilişki tarama modeli de kullanılmaktadır. Araştırmanın bağımlı değişkeni yılmazlık, bağımsız değişkenleri ise öz düzenleme becerileri ve gelecek beklentileridir.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini Gaziantep'te ikamet eden 11-14 yaş aralığındaki ortaokul öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Gaziantep ilinin Şehitkâmil ilçesindeki ortaokullardan araştırmaya gönüllü olarak katılan 382 ortaokul öğrencisi oluşturmaktadır. Ölçek bataryasını 465 kişi cevaplamış ancak uç değerlere sahip olan ve kişisel bilgi formunda yer alan risk faktörlerinden en az birini işaretlemeyen toplam 83 katılımcı veri setinden çıkarılarak toplam 382 kişi çalışmaya dâhil edilmiştir.

Bu doğrultuda araştırmanın çalışma grubunun belirlenmesinde, araştırmanın amacına uygun istenen belirli niteliklere sahip kişileri örnekleme alma yöntemi olan ölçüt örnekleme yöntemi (Büyüköztürk vd., 2016) kullanılmıştır. Bu yöntemin seçilmesindeki temel amaç, yılmazlığın ölçülmesi için belirli bir risk grubunda yer alma kriterinin (örn. Sürekli bir hastalığa, düşük okul başarısına veya düşük aylık gelir düzeyine sahip olma, ebeveyn kaybı yaşama ya da ebeveynlerin ayrı yaşaması vb.) karşılanmasıdır. Bu araştırmada, düşük düzeyde okul başarısına ve aylık gelir düzeyine sahip olmak, daha önce önemli bir hastalık geçirmiş olmak, süreğen bir hastalığın olmaması, anne veya baba kaybı, ebeveynlerin ayrı yaşaması durumları risk faktörü olarak ele alınmıştır. Katılımcıların bu maddelerden en az birine 'evet' cevabını vermesi, onun bir risk durumuna maruz kaldığına işaret ettiği kabul edilmiştir.

Örneklem büyüklüğü belirlenirken evren büyüklüğü 50000-100000 aralığında olan araştırmacılar için örneklem sayısının 381-661 aralığında yer alması yeterli görüldüğünden (Büyüköztürk vd., 2016) 382 katılımcının örneklem büyüklüğünün sağlanması açısından uygun olduğu düşünülmektedir. Katılımcıların cinsiyet ve sınıf düzeyine ilişkin demografik bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Demografik Bilgilere İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları (n=382)

Değişkenler	f	%
Cinsiyet		
Kadın	218	57.1
Erkek	164	42.9
Sınıf		
5.sınıf	60	15.7
6.sınıf	78	20.4
7.sınıf	138	36.1
8.sınıf	106	27.7

Katılımcıların sahip oldukları risk faktörleri hakkında bilgi edinmek amacıyla okul başarıları, daha önceden bir hastalık geçirip geçirmeme veya sürekli bir hastalığın olup olmaması, anne babanın hayatta olması ve birliktelik durumları ile aylık gelir düzeyi hakkında da sorular yöneltilmiştir. Bu bilgilere ilişkin frekans ve yüzdelik değerleri Tablo 2’de yer almaktadır. Ayrıca katılımcıların 88’i bir tane, 111’i iki tane, 55’i üç tane 23’ü dört tane ve 1’i de beş tane kişisel bilgi formunda yer alan risk faktörünü işaretlemişlerdir.

Tablo 2. Katılımcılara İlişkin Diğer Bilgiler (n=382)

Değişkenler	F	%
Okul başarıları		
Düşük	88	23.0
Orta	163	42.7
Yüksek	131	34.3

Önemli bir hastalık			
geçmiş	Evet	145	38.0
	Hayır	237	62.0
Sürekli hastalık			
	Evet	89	23.3
	Hayır	293	76.7
Annenin hayatta			
olması	Evet	362	94.8
	Hayır	20	5.2
Babamın hayatta			
olması	Evet	354	92.7
	Hayır	28	7.3
Anne Baba			
Birlikteliği	Evet	305	79.8
	Hayır	77	20.2
Ailenin aylık gelir			
düzeyi	Düşük	184	48.2
	Orta	151	39.5
	Yüksek	47	12.3

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcılara ilişkin demografik bilgileri tespit etmek amacıyla Kişisel Bilgi Formu, yılmazlık düzeylerini belirlemek için Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği, öz düzenleme becerilerini belirlemek amacıyla Öz Düzenleme Ölçeği ve son olarak gelecek beklentilerini belirlemek amacıyla Ergen Gelecek Beklentileri Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklere ilişkin detaylı bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet, sınıf düzeyi, okul başarı durumu, sürekli bir hastalığa sahip olma, anne babanın hayatta olup olmaması ve birlikte yaşayıp yaşamadıkları, ailenin aylık gelir düzeyi gibi kişisel bilgilerinden veri toplamak amacıyla araştırma tarafından oluşturulmuştur (Ek-1). Elde edilen verilere göre katılımcıların risk grubuna girip girmedikleri tespit edilmiştir.

3.3.2. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği

Liebenberg, Ungar ve Van de Vijyer (2012) tarafından 28 maddelik orijinal formu geliştirilen ölçek formu, Liebenberg, Ungar ve LeBlanc (2013) tarafından yeniden düzenlenerek 12 maddeden oluşan kısa bir forma dönüştürülmüştür. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması ise Arslan (2015a) tarafından yapılmıştır. Ortaokul ve lise öğrencilerinde psikolojik sağlık düzeyini ölçmeyi hedefleyen ölçek, beşli derecelendirme tipi 12 maddeden ve toplam varyansın %51'ini açıklayan tek faktörlü yapıdan oluşmaktadır. "Beni tamamen tanımlıyor" ile "Hiç tanımlamıyor" şeklindeki ifadelerle maddeler cevaplanmaktadır (Ek-2). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 12 iken en yüksek puan 60'tır. Alınan yüksek puanlar öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir (Arslan, 2015a). Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ise .91 olarak bulunmuştur. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği bu araştırmada yılmazlığı ölçmektedir. Diğer bir deyişle bu araştırmada bireylerin yılmazlık düzeyleri, psikolojik sağlık ölçeğinden alınan toplam puana göre hesaplanmıştır. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach alfa değeri .89 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Ergen Öz Düzenleme Ölçeği

Moilen (2005) tarafından geliştirilen ölçek ergenlerin kendilerini düzenleme yeteneklerini ölçmektedir. Harma (2008) tarafından Türkçeye uyarlanarak dörtlü derecelendirme tipinde 32 maddelik ölçek formu elde edilmiştir (Ek-3). Ölçeğin uyarlama çalışmaları ortaokul öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Maddeleri 'bana hiç benzemiyor (1), bana benzemiyor (2), bana biraz benziyor (3), bana çok benziyor (4)' şeklinde cevap verilmektedir. Yapılan faktör analizinde başarılı öz düzenleme ve başarısız öz düzenleme olmak üzere 2 alt boyutu olduğu bulunmuştur. Başarılı öz düzenleme boyutuna ait iç tutarlılık katsayısı .85'dir. Başarısız öz düzenleme boyutuna ait iç tutarlılık katsayısı .80'dir. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, açıklayıcı faktör analizi ile tutarlılık göstermiştir (Harma, 2008). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 32 iken en yüksek puan 128'dir. Alınan yüksek puan yüksek öz

düzenleme becerisine işaret etmektedir. Mevcut araştırmada ölçek, tek bir toplam puan olarak kullanılmıştır. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach alfa değeri .74 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. Ergen Gelecek Beklentileri Ölçeği

McWhirter (2008) tarafından ergenlerin gelecek beklentilerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Tuncer (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek “kesinlikle inanmıyorum (1) ile kesinlikle inanıyorum (7)” arasında değişen yedili derecelendirme tipinde toplam 25 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. İş ve eğitim, evlilik ve aile, din ve toplum, sağlık ve yaşam olmak üzere dört faktör bulunmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı ile .93’tür (Tuncer, 2011).

Ölçeğin ortaokul öğrencileri üzerinde geçerlik ve güvenirlik analizlerinin yapıldığı bir diğer çalışmada (Baş, 2019) yapı geçerliği test edilerek toplam varyansın %61’ini açıklayan 25 maddelik üç faktörlü bir yapı elde edilmiştir (Ek-4). Orijinal ölçeğin son iki faktörü birleşerek ‘din ve yaşam’ olarak adlandırılan üçüncü faktörü oluşturulmuştur. Ölçeğin Cronbach Alpha toplam iç tutarlılık katsayısı .94’tür. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 25 iken en yüksek puan 175’tir. Alınan yüksek puan yüksek düzeyde gelecek beklentisine işaret etmektedir (Baş, 2019). Bu araştırmada ise ortaokul örnekleminde test edilen üç faktörlü yapı gösteren formu kullanılmış olup, ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı için Cronbach alfa değeri .91 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutları ayrı ayrı kullanılmayıp tek bir toplam puan hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma için gerekli verileri toplamadan önce Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurulundan araştırmayı gerçekleştirebilmek için gerekli izinler alınmıştır (Ek-5). Kullanılacak ölçeklerin geliştiricilerinden kullanım izinleri alınarak ölçekler bir araya getirilmiş ve kolay uygulanabilmesi için bir ölçek bataryası oluşturulmuştur. Araştırmacı tarafından bir kişisel bilgi formu oluşturulmuş ve formda yer alan düşük okul başarısı, önemli bir hastalık geçirme, süregelen bir hastalığa sahip olma, anne veya babanın birlikte olmaması, ebeveyn kaybı ve düşük aylık gelir düzeyine sahip olma seçeneklerinden en az birini işaretleyen katılımcının bir risk grubunda bulunduğu gerekçesiyle araştırmaya dâhil olmasına karar verilmiştir. Veriler Google Formlar aracılığıyla çevrimiçi olarak toplanmıştır. Ölçeğin cevaplanmasının yaklaşık 8-10 dakika sürdüğü hesaplanmıştır. Form linki doğrudan araştırmacı tarafından öğrenci iletişim gruplarıyla paylaşılmıştır. Diğer bir okulda ise başka bir öğretmen desteği ile öğrencilerle ölçek formu linki paylaşımı yapılmıştır. Katılımcılar ölçek setinin başında gizlilik ve gönüllülük esasları hakkında bilgilendirildikten sonra ölçek

maddelerini yanıtlamaya geçmişlerdir. Veri toplama süreci Nisan-Mayıs 2021 tarihlerinde gerçekleştirilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Google Formlar aracılığıyla toplanan veri seti analize geçmeden önce incelenerek kayıp verilerin olmadığı belirlenmiştir. Ergen Öz Düzenleme Ölçeğindeki 2, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 16, 17, 28, 29, 30, 31 ve 32 nolu maddeler ters kodlanmıştır. Yılmazlık araştırması için kişisel bilgi formunda yer alan bilgilerden orta ve yüksek düzeyde okul başarısı, orta ve yüksek aylık gelir düzeyi, süregelen hastalığın olmaması, daha önce önemli bir hastalık geçirmeme, anne veya babanın sağ ve birlikte olması durumlarını işaretleyen 75 katılımcı herhangi bir risk durumunu işaretlemediği gerekçesiyle veri setinden çıkarılmıştır. Sonrasında ise elde edilen yılmazlık, öz düzenleme ve gelecek beklentileri ölçeklerine ait toplam puanlar için ayrı ayrı z puanları hesaplanmıştır. Z puanı değerleri -3 ile +3 aralığında olmadığı tespit edilen 8 katılımcı (201, 204, 229, 241, 283, 295, 312, 367. sıradakiler) veri setinden çıkarılmıştır. Uç değerlerin belirlenmesinde kullanılan bir diğer yöntem olan Mahalonobis uzaklığının belirlenmesi yöntemi ile uç değerler incelendiğinde değerlerin anlamlı olduğu, yani başka uç değer olmadığı görülmüştür ($p < .001$). Böylece toplamda 83 veri çıkarılmış olup 382 veri ile analizler gerçekleştirilmiştir.

Toplanan verilerin işlenmesi için SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 22.0 programı kullanılmıştır. Daha sonra betimsel analizler yapılmıştır. Katılımcıların yılmazlık, öz düzenleme ve gelecek beklentilerine ilişkin puanların ortalamaları, standart sapma bilgileri ve dağılımın normallliği incelenmiştir. Regresyon analizinin varsayımlarını sağlamak amacıyla bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olup olmadığı incelenmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Ardından ortalama puanların cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını görmek amacıyla Bağımsız Örneklem İçin T-Testi ve sınıf düzeyi ile okul başarısına göre farklılaşma durumlarını incelemek için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analizlerde güvenilirlik payı %95 olarak ele alınmıştır. Son olarak araştırmanın temel sorusu olan ergenlerin öz düzenleme becerileri ve gelecek beklentilerinin yılmazlıklarını ne derecede yordadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Çoklu regresyon analizi, araştırmanın bağımlı değişkeni ile ilişkili olan iki ya da ikiden fazla bağımsız yani yordayıcı değişkenin bağımlı değişkeni ne düzeyde yordadığı ve bu ilişkinin anlamlılık düzeyine ve yönüne ne derecede katkı sağladığını tespit etmeye yarayan bir analiz türüdür (Büyüköztürk, 2017).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Tezin bu bölümünde araştırmanın temel amacı olan öz düzenleme becerileri ve gelecek beklentilerinin yılmazlığı yordamadaki rolünü incelemeye, değişkenlerin cinsiyet, sınıf düzeyi ve okul başarısına göre farklılık gösterme durumuna ilişkin bulgular, tablo ve açıklamalar aracılığıyla ortaya koyulmuştur. Çoklu doğrusal regresyon analizi öncesinde ise toplanan verilere ilişkin betimsel istatistiklere ve ilişki analizlere de yer verilmiştir.

4.1. Dağılımın Normalliğinin İncelenmesi

Puanların dağılımının normalliğini incelemek amacıyla betimsel istatistikler, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları, histogram ve Q-Q plot grafikleri ile Kolmogorov-Smirnov testlerinin sonuçları incelenmiştir. Verilerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1.5 ile +1.5 aralığında değişim gösterdiği görülmüştür (Tablo 3). İncelenen histogram ve Q-Q plot grafiklerinin normale yakın olduğu görülmektedir. Kolmogorov-Smirnov testine bakıldığında öz düzenleme değişkeni için normalliğin sağlandığı görülürken ($p > .05$); yılmazlık ve gelecek beklentisi değişkenleri için normalliğin sağlanmadığı görülmüştür ($p < .05$) (Tablo 3). Ölçek puanlarının çarpıklık ve basıklık değerlerinin uygun aralıklarda olması, histogram ve Q-Q plot grafiklerindeki değerlerin normale yaklaştığının görülmesi üzerine yılmazlık, öz düzenleme ve gelecek beklentisi değişkenlerinin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir.

Tablo 3. Ölçek Puanlarına İlişkin Normallik Tablosu

Değişkenler	Çarpıklık Katsayısı	Basıklık Katsayısı	Kolmogorov-Smirnov Testi		
			İstatistik	sd	p
Yılmazlık	-.289	-.731	.071	382	.000
Öz düzenleme	.043	.217	.042	382	.124
Gelecek beklentisi	-.431	-.264	.074	382	.000

Regresyon analizinin yapılabilmesi için analizin gerektirdiği varsayımlar olan değişkenler arası ikili korelasyonlara işaret eden çoklu bağlantı sorunun olup olmadığı,

değişkenlerin başka bir bağımsız değişken tarafından açıklanmadığı varyans oranını ifade eden tolerans değeri, koşul indeksi değeri ve varyans büyüme faktörü olan *VIF* değerleri incelenmiştir. Büyüköztürk (2017)'e göre .80'in üzerindeki korelasyon değeri çoklu bağlantı sorunu olabileceğini göstermektedir. Pearson korelasyon analizi ile incelenen değişkenler arası ilişkilerin en fazla .43 olduğu görülmüştür (Tablo 4). Ayrıca yapılacak analizde tolerans değerinin .20'den düşük, varyans büyüme faktörünün (*VIF*) ise 10'dan büyük olmaması ve en yüksek koşul indeksi değerinin (*CI*) 30'dan yüksek olmaması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2017). Araştırmanın değişkenlerinin tolerans değerlerinin tümünün .20'den büyük olduğu, varyans büyüme faktörlerinin ise 10'dan küçük ve koşul indeksi değerlerinin 30'un altında olduğu görülmüştür (Tablo 4). Tüm sonuçlar bir bütün olarak değerlendirildiğinde regresyon analizi için gerekli olan varsayım için çoklu bağlantılılık sorununun olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4. Çoklu Bağlantılılık Sorununun İncelenmesine İlişkin Sonuçlar

	1.	2.	<i>Tolerance</i>	<i>VIF</i>	<i>CI</i>
1. Yılmazlık	1.00	.430			1.00
2. Öz Düzenleme	.430	1.00	.88	1.13	16.29
3. Gelecek Beklentileri	.433	.342	.88	1.13	20.05

Katılımcıların Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği, Ergen Öz Düzenleme Ölçeği ve Ergen Gelecek Beklentileri Ölçeğinden aldıkları toplam puanlara ilişkin betimsel istatistikler Tablo 5'te yer almaktadır.

Tablo 5. Ölçek Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler (n=382)

Değişkenler	N	En Düşük Puan	En Yüksek Puan	Ortalama	Medyan	Mod	Ss
Yılmazlık	382	21.00	60.00	43.85	45.00	45.00	9.08
Öz düzenleme	382	52.00	110.00	80.59	81.00	83.00	10.14

Gelecek beklentisi	382	79.00	175.00	138.50	141.50	131.00	18.83
---------------------------	-----	-------	--------	--------	--------	--------	-------

4.2. Cinsiyete Göre Yılmazlık, Öz Düzenleme ve Gelecek Beklentileri Puanlarına İlişkin Bulgular

Ortaokul öğrencilerinin elde ettiği yılmazlık, öz düzenleme ve gelecek beklentileri puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız örneklem için T-testi analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 6’da gösterilmiştir.

Tablo 6’ya göre ergenlerin psikolojik sağlamlık (yılmazlık) ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir $t(380)=4.98$, $p<.05$, Cohen’s $d=0.50$. Diğer bir deyişle öğrencilerin cinsiyetleri yılmazlık düzeylerini etkilemektedir. Kız öğrencilerin yılmazlık puan ortalamaları ($\bar{X}=45.82$) erkek öğrencilerin puan ortalamalarına ($\bar{X}=41.23$) göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Cohen etki büyüklüğü indeksi olan d değeri yorumlanırken 0.2, 0.5 ve 0.8 olmak üzere sırasıyla küçük, orta ve geniş etki büyüklüğü aralıkları olarak değerlendirilir (Büyüköztürk, 2017). Bu açıklamaya göre yılmazlığa ait etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Öz düzenleme puan ortalamaları ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir $t(380)=.21$, $p>.05$. Buna göre öğrencilerin cinsiyetleri öz düzenleme becerilerini etkilememektedir. Son olarak gelecek beklentileri puan ortalamaları da cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir $t(380)=.46$, $p>.05$. Başka bir ifadeyle öğrencilerin cinsiyetleri gelecek beklentileri puanlarını anlamlı düzeyde etkilememektedir.

Tablo 6. Cinsiyet Değişkenine Göre Yılmazlık, Öz Düzenleme ve Gelecek Beklentileri Puanlarına İlişkin T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	sd	p
Yılmazlık	Kadın	218	45,82	8,53	4,987*	380	,000
	Erkek	164	41,23	9,17			
Öz düzenleme	Kadın	218	80,69	11,03	,207	380	,836
	Erkek	164	80,47	8,85			
Gelecek beklentisi	Kadın	218	138,88	19,09	,461	380	,645
	Erkek	164	137,98	18,52			

* $p<.05$

4.3. Sınıf Düzeyine Göre Yılmazlık, Öz Düzenleme ve Gelecek Beklentileri Puanlarına İlişkin Bulgular

Ortaokul öğrencilerinin elde ettiği yılmazlık, öz düzenleme ve gelecek beklentileri puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla ilişkisiz örneklem için ANOVA yapılmıştır. Puanların sınıf düzeyine göre dağılıma ilişkin betimsel istatistikler Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 7. *Sınıf Düzeyine Göre Yılmazlık, Öz Düzenleme ve Gelecek Beklentileri Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler*

		N	\bar{X}	Ss
Yılmazlık	5.sınıf	60	46.69	9.39
	6. sınıf	78	44.47	9.61
	7.sınıf	138	43.77	8.46
	8.sınıf	106	41.90	8.95
	Toplam	382	43.85	9.09
Öz düzenleme	5.sınıf	60	80.97	11.55
	6. sınıf	78	82.23	10.78
	7.sınıf	138	80.50	9.72
	8.sınıf	106	79.31	9.25
	Toplam	382	80.60	10.14
Gelecek beklentisi	5.sınıf	60	138.97	21.02
	6. sınıf	78	138.61	20.78
	7.sınıf	138	141.60	16.21
	8.sınıf	106	134.11	18.61
	Toplam	382	138.50	18.83

Tablo 7’de yer alan bilgilere göre yılmazlık puan ortalamaları beşinci sınıfta en yüksekken sekizinci sınıfa doğru azalmaktadır. Öz düzenleme puan ortalamaları beşinci ve yedinci sınıflarda birbirine çok benzerken en düşük sekizinci sınıfta ve en yüksek altıncı sınıfta görülmüştür. Gelecek beklentisi puanları ise beş ve altıncı sınıflarda neredeyse aynı iken sekizinci sınıfta en düşük ve yedinci sınıfta en yüksek seviyededir. ANOVA sonuçlarına ilişkin bulgular Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8'e göre ergenlerin yılmazlık puanları, sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir, $F(3, 378)=3.78, p<.05$, Cohen's $d=.03$. Başka bir deyişle öğrencilerin yılmazlık puanları buldukları sınıf düzeyine göre değişmektedir. Sınıf düzeyleri arası farkları bulmak amacıyla Tukey testinin kullanılması tercih edilmiştir. Buna göre 5.sınıf öğrencilerinin yılmazlık düzeylerinin ($\bar{X}=46.83$) 8.sınıf öğrencilerinin yılmazlık düzeylerinden ($\bar{X}=41.90$) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Öz düzenleme toplam puan ortalamaları ise öğrencilerin sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $F(3,378)=1.276, p>.05$. Son olarak gelecek beklentileri puan ortalamalarının ise sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur, $F(3,378)=3.234, p<.05$, Cohen's $d=.02$. Gruplar arası bu farklılığı bulmak amacıyla yapılan Tukey HSD testi sonuçlarına göre 7.sınıf öğrencilerinin gelecek beklentileri düzeyleri ($\bar{X}=141.60$) 8.sınıf öğrencilerinin gelecek beklentileri düzeyine göre ($\bar{X}=134.11$) anlamlı oranda daha yüksektir.

Tablo 8. Sınıf Düzeyine Göre Yılmazlık, Öz Düzenleme ve Gelecek Beklentileri Puanlarına İlişkin Anova Sonuçları

	Varyans	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p	Gruplararası Fark
Yılmazlık	Gruplararası	917.62	3	305.87	3.784	.011*	5.sınıf>8.sınıf
	Grupiçi	30558.87	378	80.84			
	Toplam	31476.49	381				
Öz düzenleme	Gruplararası	392.72	3	130.90	1.276	.282	-
	Grupiçi	38792.99	378	102.62			
	Toplam	39185.72	381				
Gelecek beklentisi	Gruplararası	3381.38	3	1127.12	3.234	.022*	7.sınıf>8.sınıf
	Grupiçi	131748.11	378	348.54			
	Toplam	135129.50	381				

* $p<.05$

4.4. Okul Başarısına Göre Yılmazlık, Öz Düzenleme ve Gelecek Beklentileri Puanlarına İlişkin Bulgular

Ortaokul öğrencilerinin elde ettiği yılmazlık, öz düzenleme ve gelecek beklentileri puanlarının okul başarılarını değerlendirmelerine göre anlamlı bir farklılık gösterip

göstermediğini belirlemek amacıyla ilişkisiz örneklemeler için ANOVA yapılmıştır. Puanların sınıf düzeyine göre dağılıma ilişkin betimsel istatistikler Tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 9. *Okul Başarısına Göre Yılmazlık, Öz Düzenleme ve Gelecek Beklentisi Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler*

		N	\bar{X}	Ss
Yılmazlık	Düşük	88	37.27	8.48
	Orta	163	43.77	8.50
	Yüksek	131	48.37	7.34
	Toplam	382	43.85	9.09
Öz düzenleme	Düşük	88	77.98	9.47
	Orta	163	79.00	9.76
	Yüksek	131	84.34	10.02
	Toplam	382	80.60	10.14
Gelecek beklentisi	Düşük	88	133.96	18.72
	Orta	163	136.36	19.07
	Yüksek	131	144.20	17.29
	Toplam	382	138.50	18.83

Tablo 9’a göre hem yılmazlık, hem öz düzenleme hem de gelecek beklentisi puan ortalamaları, okul başarısını düşük olarak değerlendiren öğrencilerde en düşük düzeydeyken, okul başarısını yüksek olarak değerlendirenlerde de en yüksek düzeydedir. ANOVA sonuçlarına ilişkin bulgular Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10. *Okul Başarısına Göre Yılmazlık, Öz Düzenleme ve Gelecek Beklentisi Puanlarına İlişkin Anova Sonuçları*

	Varyans	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p	Gruplararası Fark
Yılmazlık	Grupiçi	6480.02	2	3240.01	49.126	.000	Düşük>orta
	Gruplararası	24996.46	379	65.95			Orta>yüksek
	Toplam	31476.49	381				Düşük>yüksek
	Grupiçi	2855.23	2	1427.61	14.893	.000	Düşük>yüksek

Öz	Gruplararası	36330.49	379	95.85			Orta>yüksek
düzenleme	Toplam	39185.72	381				
Gelecek	Grupiçi	6819.52	2	3409.76	10.072	.000	Düşük>yüksek
Beklentisi	Gruplararası	128309.97	379	338.54			Orta>yüksek
	Toplam	135129.50	381				

Tablo 10'a göre yılmazlık puanları okul başarısına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir, $F(2, 379)=49,12$, $p<.05$, Cohen's $d=.79$. Diğer bir deyişle öğrencilerin yılmazlık düzeyleri okul başarılarına göre değişmektedir. Gruplar arası farkları bulmak amacıyla yapılan Tukey testine göre düşük, orta ve yüksek düzeyde okul başarısı sırasıyla düşük ($\bar{X}=37.27$), orta ($\bar{X}=43.77$) ve yüksek ($\bar{X}=48.37$) yılmazlık düzeyi olarak birbirinden farklılaşmaktadır.

Öz düzenleme puan ortalamaları da okul başarısına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir $F(2, 379)=14.89$, $p<.05$, Cohen's $d=.09$. Yani öğrencilerin öz düzenleme düzeyleri okul başarılarına göre değişmektedir. Tukey testine göre düşük ($\bar{X}=77.98$) ve orta ($\bar{X}=79.00$) düzeyde okul başarıları öz düzenleme açısından birbirlerine göre farklılaşmazken, yüksek düzeyde ($\bar{X}=84.34$) okul başarısına göre farklılık göstermektedirler. Yüksek okul başarısına sahip olanların öz düzenlemeleri de daha yüksektir.

Benzer şekilde gelecek beklentisi puan ortalamaları okul başarısına göre anlamlı farklılık göstermektedir, $F(2, 379)=10,07$, $p<.05$, Cohen's $d=.94$. Diğer bir ifadeyle öğrencilerin gelecek beklentileri okul başarılarına göre değişmektedir. Tukey testine göre düşük ($\bar{X}=133.96$) ve orta ($\bar{X}=136.36$) düzeyde okul başarıları gelecek beklentileri açısından birbirlerine göre farklılaşmazken yüksek düzeyde ($\bar{X}=144.20$) okul başarısına göre farklılık göstermektedirler. Yüksek okul başarısına sahip olanların gelecek beklentileri de daha yüksek olmaktadır.

4.5. Yılmazlık, Öz Düzenleme ve Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Ortaokul öğrencilerinin yılmazlık, öz düzenleme ve gelecek beklentileri düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon Analizine ilişkin elde edilen bulgular Tablo 11'de verilmiştir.

Tabloya göre araştırmanın bağımlı değişkeni olan yılmazlık ile bağımsız değişkenlerden birisi olan öz düzenleme arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki ($r=.43, p<.01$), diğer bağımsız değişken olan gelecek beklentileri ile arasında yine orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki ($r=.43, p<.01$) olduğu bulunurken, öz düzenleme ve gelecek beklentileri arasında da pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=.34, p<.01$). Diğer bir ifadeyle öğrencilerin öz düzenleme ve gelecek beklentileri düzeyi arttıkça yılmazlık düzeyleri de artmaktadır. Ayrıca öz düzenleme becerisi arttıkça gelecek beklentileri de artmaktadır.

Tablo 11. Değişkenler Arasındaki İlişkiler

	1.	2.
1. Yılmazlık	1.00	
2. Öz Düzenleme	.430**	1.00
3. Gelecek Beklentileri	.433**	.342**

** $p<.01$

4.6. Yılmazlığın Yordanmasında Öz Düzenleme Becerileri ve Gelecek Beklentilerinin Rolünün İncelenmesi

Araştırmanın temel sorusu olan ortaokul öğrencilerinin öz düzenleme becerilerinin ve gelecek beklentilerinin yılmazlık düzeylerini ne ölçüde yordadığına ilişkin cevap aramak amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 12’de gösterilmiştir.

Tablo 12’de verilen çoklu regresyon analizi sonuçları incelendiğinde modelin anlamlı olduğu görülmektedir $F(2,379)=72.906, p<.01$. Buna göre ortaokul öğrencilerinin öz düzenleme ($\beta=.32$) ve gelecek beklentileri ($\beta=.32$) değişkenlerinin yılmazlığı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre bu iki değişken birlikte, yılmazlığı açıklayan toplam varyansın %28’ini açıklamaktadır ($R=.527, R^2=.278$). Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre yordayıcı değişkenlerin yılmazlık üzerindeki göreceli önem sırası gelecek beklentileri ve öz düzenleme şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde hem öz düzenleme hem de gelecek beklentisi değişkeninin yılmazlığın anlamlı birer yordayıcısı oldukları anlaşılmaktadır. Özetle elde edilen sonuçlara göre ortaokul öğrencilerinin öz düzenleme becerileri ve gelecek beklentilerinin düzeyleri arttıkça yılmazlık düzeyleri de artmaktadır. Gelecek beklentisi yılmazlığı yordamada öz düzenlemeye göre daha fazla katkı sağlamaktadır.

Tablo 12. *Yılmazlığın Yordanmasında Öz Dzenleme Becerileri ve Gelecek Beklentilerinin Rolünü Gsteren Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişken	B	Standart Hata b	β	T	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	-.882	3.732		-.236	.813		
Öz düzenleme	.286	.042	.319	6.872*	.000	.430	.333
Gelecek beklentisi	.156	.022	.324	6.979*	.000	.433	.337
$R=.527,$		$R^2=.278$					
$F(2,379)=72.906,$		$*p<.05$					

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu araştırmanın temel amacı, ortaokul öğrencilerinde yılmazlığın yordanmasında öz düzenleme becerileri ve gelecek beklentilerinin rolünü incelemektir. Bu amacın yanı sıra katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puan ortalamaları cinsiyet, sınıf düzeyi gibi demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgular alan yazın çerçevesinde tartışılarak yorumlanmıştır.

Araştırmanın örneklemini oluşturan 11-14 yaşlar arasındaki dönem ilk ergenlik dönemi, bireyin çeşitli fiziksel ve duygusal değişimlerin, bağımsızlık kazanma ihtiyacının ve benliği yeniden keşfetme sürecinin getirdiği hız ve yoğun stresle karşılaştığı dönem olarak nitelendirilmektedir (Işık, 2016). Ancak son yıllarda ergenlikle ilgili yapılan araştırmalar, bu dönemi hem çeşitli risk durumlarını hem de yeni gelişim alanlarını bir arada içeren bir fırsatlar dönemi olarak nitelendirmektedir (Steinberg, 2018). Bu sebeple bu yaş grubundaki bireylerin riskli koşulların üstesinden gelerek olumlu sonuçlar elde etmesini sağlamak ve bireysel gelişimlerini desteklemek amacıyla yılmazlık kavramının araştırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Yılmazlıkla ilgili araştırmalar, bireyin maruz kalabileceği çeşitli risk faktörlerini ve yılmazlığın gelişmesine katkı sağlayan koruyucu faktörleri ortaya koymaktadır. Öz düzenleme becerileri yılmazlıkla ilişkilendirilen önemli içsel koruyucu faktörlerden biri olarak görülmektedir (Alvord ve Grados, 2005; Masten ve Coatsworth, 1998; Sapienza ve Masten, 2011). Kim-Spoon ve arkadaşları (2012) çocukların akranlarına göre daha düşük düzeyde öz düzenleme becerilerine sahip olmasını bir risk faktörlü olarak değerlendirmişlerdir. Diğer yandan gelecek hakkında olumlu beklentilere ve inançlara sahip olmak da bireyin olumsuz yaşam olaylarıyla baş etmede yılmazlık gösterebilmesi için önemli bir unsur olarak görülmektedir (Benard, 1991; Snyder vd., 1991). Ülkemiz örneğinde bu iki değişkenin yılmazlığı açıklamadaki rolü ile ilgili çalışmalara rastlanmadığından bu araştırmada, ortaokul öğrencilerinde yılmazlığı yordamada öz düzenleme becerileri ve gelecek beklentilerinin rolü incelenmiş ve elde edilen kanıtlar bu bölümde tartışılarak yorumlanmıştır.

5.1. Yılmazlık, Öz Düzenleme ve Gelecek Beklentisi Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular değerlendirildiğinde yılmazlık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre ortaokul öğrencilerinin yılmazlık düzeyleri cinsiyete bağlı olarak farklılaşmaktadır. Sonuçlar kız öğrencilerin yılmazlıklarının erkeklerden daha yüksek olduğunu göstermektedir. Alan yazın incelendiğinde ergenlerle yapılan yılmazlık araştırmalarında cinsiyet değişkeninin etkisi konusunda ortak bir sonuca ulaşılmadığı fark edilmektedir. Bir grup araştırmacı yılmazlığın cinsiyete göre farklılık göstermediğini tespit etmiştir (Arastaman ve Balcı, 2013; Bindal, 2018; Dursun ve Özkan, 2019; Işık, 2019; Korkmaz, 2019; Özcan, 2005; Şahin-Baltacı ve Karataş, 2015; Topbay, 2016; Turgut ve Eraslan-Çapan, 2017; Yenice 2020). Yapılan çalışmaların bir kısmı bu araştırmanın sonuçları ile benzerlik göstererek yılmazlığın cinsiyete göre farklılaştığı sonucuna işaret etmektedir. Bazı araştırmacılar yılmazlık düzeyinin erkek öğrencilerde daha yüksek olduğunu tespit ederken (Tuğral, 2020) bazı araştırmacılar ise kız öğrencilerdeki yılmazlık düzeyini daha yüksek bulunmuştur (Aktaş, 2016; Gündaş, 2013; Gürkan, 2018; Karataş vd., 2016; Mandlco ve Peery, 2000; Onat, 2010; Zeybekoğlu, 2019). Araştırma sonuçları ve alan yazın birlikte değerlendirildiğinde yılmazlığın cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı konusunda genel bir yargının olmadığı görülmektedir. Ancak ilgili araştırmalar incelendiğinde kızlar lehine olan bulguların sayıca daha fazla olduğu görülmektedir. Bu noktada Kumpfer (1999) risk altındaki çocuklarla yapılan çalışmalarda kızların yılmazlıklarının erkeklere oranla daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Patel ve Goodman (2007) kadınların yılmazlığını destekleyen faktörlerin baş etme becerileri, biyolojik faktörler, kişilik özellikleri ve sosyal faktörler olduğunu tespit etmiştir. Bu noktada yılmazlığın şekillenmesinde toplumsal cinsiyet rollerinin etkisinden de bahsedilebilir. Kızlarda yılmazlığın daha yüksek bulunmasında, erkeklere oranla daha fazla sosyal destek alabiliyor olmaları (Bokhorst vd., 2010) veya ergenlik dönemine daha erken girmelerine bağlı olarak daha fazla sorumluluk almaya yatkın olarak yetiştirilmeleri, çevreleriyle daha yakın ilişkiler kurmalarının etkili olması düşünülmektedir (Gündaş, 2013).

Araştırmanın bağımsız değişkenlerinden öz düzenlemenin cinsiyet değişkenine göre bir farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Alan yazındaki bazı araştırmaların bu bulgu ile paralellik gösterdiği görülmektedir (Alçay, 2019; Baysal ve Özgenel, 2019; Keskin, 2020; Uykan ve Akkaynak, 2019). Ancak diğer yandan öz düzenlemenin cinsiyete göre farklılaştığını açıklayan çalışmalar da bulunmaktadır. İncelenen araştırmaların çoğunluğunun kız öğrencilerin öz düzenlemelerinin erkeklere göre daha yüksek

olduğunu ortaya koymaktadır (Aksoy ve Tozduman-Yaralı, 2017; Aldan-Karademir vd., 2018; Görgöz, 2019; Harma, 2008; Kızıkan vd., 2018; Özen, 2016; Raffaelli vd., 2005). Bu araştırmanın bulgusu ve alan yazındaki araştırmalar, öz düzenlemenin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiğine yönelik genel bir görüş birliği olmadığını göstermektedir. Bu durum, öz düzenlemenin cinsiyet farklılıklarından ziyade bireyin mizacı, beyin yapısı, sosyal çevresi gibi faktörlere göre gelişim gösterip göstermemesi ile açıklanmasına bağlı olabilir (Posner ve Rothbart, 2000).

Son olarak araştırmanın diğer değişkeni olan gelecek beklentilerinin de cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazında bu bulguyla örtüşen az sayıda araştırmaya rastlanmıştır (Karakoç vd., 2013; Verdugo, 2018). Bu değişken üzerinde yapılan diğer araştırmaların bazılarında erkeklerin gelecek beklentileri düzeyinin kızlara göre daha yüksek düzeyde olduğu, geleceğe daha olumlu baktıkları bulunmuştur (Aktaş, 2016; Baş, 2019; Çam-Çelikel ve Erkorkmaz, 2008; Çuhadar vd., 2020). Bazılarında ise kız öğrencilerin lehine gelecek beklentisi düzeyinin arttığı ve daha olumlu beklentilere sahip oldukları tespit edilmiştir (Iovu, 2014; Savcı, 2016; Tuncer, 2011). Alt boyutlara göre yapılan bazı analizler de ise erkek öğrencilerin evlilik ve aileye yönelik beklentilerinin, kız öğrencilerin ise iş ve eğitime yönelik beklenti düzeylerinin daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır (Ege, 2018; Makas, 2020, Savcı, 2016). Araştırma sonuçlarının bu şekilde farklılıklar göstermesi yaşanan bölge, demografik özellikler, yaşam şartları gibi pek çok farklı etmenden kaynaklanıyor olabilir. Nurmi (1991) bu durumla ilgili olarak ergen bireylerin sahip olduğu gelecek beklentilerinin kültüre ve cinsiyet rollerine duyarlı olduğuna dikkat çekmektedir. Dolayısıyla gelecek beklentileri ile cinsiyet ilişkisine yönelik elde edilen bulgulardaki farklılıkların, kızların ve erkeklerin içinde buldukları toplumsal yaşantıya ve toplum tarafından belirlenen cinsiyet rollerine bağlı çeşitli faktörlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Bu durumdan hareketle gelecek beklentilerinin cinsiyete göre değişmediğini ortaya koyan araştırmalar olmakla birlikte çeşitli çalışma gruplarında farklılık gösterebileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

5.2. Yılmazlık, Öz Düzenleme ve Gelecek Beklentisi Değişkenlerinin Sınıf Düzeyine Göre Farklaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Yılmazlığın sınıf düzeyine göre farklılaşma durumu incelendiğinde beşinci sınıf öğrencileri ile sekizinci sınıf öğrencileri arasında anlamlı farklılık bulunmuş ve beşinci sınıf öğrencilerinin yılmazlık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu konuda alan yazında farklı yaş gruplarıyla çalışıldığı için farklı bulgular yer almaktadır. Alan yazında

araştırmanın bu bulgusuyla örtüşen çok az sayıda çalışmaya rastlanmıştır (Zeybekoğlu, 2019). Bazı araştırmalarda altıncı sınıf öğrencilerinin (Gürkan, 2018), bazılarında yedinci sınıf öğrencilerinin yılmazlıkları daha yüksek bulunurken (Işık, 2019) bazılarında ise sınıf düzeyine veya yaşa göre yılmazlık düzeyi farklılık göstermemektedir (Aktaş, 2016; Kılıç, 2019; Korkmaz, 2019). Buradan hareketle yılmazlık ile sınıf düzeyi arasındaki ilişkiye dair kesin bir görüş olmadığı anlaşılmaktadır. Ancak araştırma sonuçlarının sekizinci sınıf öğrencilerinin aleyhine sonuçlanması, bu öğrencilerin beşinci sınıftan sonra daha farklı gelişim süreçlerinden geçmeye başlaması, ergenlik döneminin etkileri daha yoğun hissetmeye başlamaları ile ilgili olabilir. Yaşın ilerlemesi ile kişisel ve akademik açıdan sorumlulukların artmasının, sekizinci sınıf öğrencilerinin güçlükler karşısında daha çok zorlanmalarına ve daha az yılmaz hissetmelerine neden olduğu düşünülmektedir.

Mevcut araştırmada öz düzenleme becerilerinin sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Ortaokul öğrencileri ile yapılan benzer çalışmalar araştırmanın bu bulgusunu destekler niteliktedir (Baysal ve Özgenel, 2019; Görgöz, 2019; Keskin, 2020) Ancak diğer yandan beşinci sınıf düzeyinde öz düzenlemenin diğer sınıflardan daha yüksek olduğunu tespit eden araştırmalar da mevcuttur (Aldan-Karademir vd., 2018; Kızılcapan vd., 2018). Genel olarak ulusal ve uluslararası alan yazında bu iki değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen az sayıda araştırmanın olduğu görülmektedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre gelecek beklentileri sınıf düzeyine göre farklılık göstermektedir. Yedinci sınıf öğrencilerinin gelecek beklentileri sekizinci sınıflardaki öğrencilerden daha yüksektir. En düşük gelecek beklentisi sekizinci sınıfta görülmektedir. Alan yazın incelendiğinde ortaokul örneğinde sınıf düzeyi ile gelecek beklentileri arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Lise düzeyindeki ergenlerle yapılan sınırlı sayıdaki araştırmada ise gelecekte yüksek beklentilere ve umuda sahip olma düzeyinin dokuzuncu sınıftan on iki sınıfa doğru azaldığı görülmektedir (Ege, 2018; Makas, 2020). Şimşek (2012)'ye göre sınıf düzeyi yükseldikçe beklenti düzeyi düşmektedir. Bu araştırmada sekizinci sınıf öğrencilerinin hem gelecek beklentilerinin hem de yılmazlıklarının diğer sınıflardan daha düşük olduğu görülmektedir. Bu durum üzerinde genel olarak sekizinci sınıf öğrencileri üzerindeki hem ergenliğin getirdiği bedensel ve duygusal değişimlerin yoğunlaşması hem de liseye geçiş sınavlarına hazırlanmaları sebebiyle de yaşamın pek çok alanında çeşitli zorlanmalar yaşamaya başlamaları etkili olmuş olabilir. Ayrıca sekizinci sınıf düzeyinde sınav hazırlıkları ile birlikte geleceğe yönelik duygu ve düşüncelerin daha fazla yoğunlaşması sürecine pandemi döneminin getirdiği yoğun stres ve ileriye yönelik kaygılar etki

etmiş olabilir. Araştırmanın önceki bulgularından olan sekizinci sınıf düzeyinde yılmazlığın en düşük düzeyde olması durumuna ise burada açıklanan gelecek beklentilerinin düşük olmasına yönelik bulgu da kaynaklık etmiş olabilir. Beş ve altıncı sınıflarda anlamlı bir farklılık olmaması ile birlikte yedinci sınıfta en yüksek düzeyde olan olumlu gelecek beklentilerinin sekizinci sınıfta en düşük seviyede olması, ortaokulun son sınıfındaki öğrencilerin daha fazla dikkat edilmesi, daha yoğun psikolojik danışma ve rehberlik çalışmalarının yapılmasını gerektiren bir yaş grubu olduğunu göstermektedir.

5.3. Yılmazlık, Öz Düzenleme ve Gelecek Beklentisi Değişkenlerinin Okul Başarısına Göre Farklaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Öğrencilerin okul başarılarının bilgisi öz değerlendirme yoluyla elde edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre ortaokul öğrencilerinin yılmazlık düzeyleri buldukları başarı düzeyine göre farklılık göstermektedir. Öğrencilerin okul başarıları arttıkça yılmazlık düzeyleri de artmaktadır. Bu sonuç, alan yazında akademik başarı düzeyi arttıkça yılmazlık puanlarının da arttığı yönünde sonuçlara ulaşan çeşitli araştırmalarla uyum göstermektedir. (Ak, 2016; Arastaman ve Balcı, 2013; Esen-Aktay, 2010; Rodríguez-Fernández vd., 2018). Yüksek akademik başarının yılmazlığın önemli koruyucu faktörlerinden olduğu bilinmektedir (Gizir, 2007; Gürkan, 2006; Mandleco ve Peery, 2000; Murray, 2003). Araştırma sonuçlarının da bu bilgileri destekleyerek yüksek akademik başarının öğrencilerin yılmazlıklarını arttırdığı ve yaşayabilecekleri olumsuz durumların daha güçlü hissetmelerine yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Ortaokul öğrencilerinin öz düzenleme becerileri okul başarısına göre farklılık göstermektedir. Okul başarısı yüksek olan öğrencilerin öz düzenlemeleri de yüksek olmaktadır. Bu bulgu gelişmiş öz düzenleme becerilerine sahip bireylerin akranlarına göre daha fazla akademik başarı elde ettiği bilgisi ile örtüşmektedir (Zimmerman, 1990). Ulusal ve uluslararası alan yazında öz düzenleme ile akademik performans ve okul başarısı gibi değişkenlerle ilgili oldukça fazla sayıda araştırma mevcuttur. Bu araştırmaların çoğunun mevcut çalışmanın sonuçlarını destekler nitelikte olduğu görülmektedir (Duckworth vd., 2019; McClelland ve Wanless, 2012; Nota vd., 2004; Önemli ve Yöndem, 2012; Turan ve Demirel, 2010; Zimmerman, 1990). Araştırma sonucu ve alan yazın, yüksek akademik başarının başarılı öz düzenlemenin bir sonucu olduğu ve öz düzenleme becerileri geliştikçe okul başarısının da yükseldiğini göstermektedir. Yüksek akademik başarının yılmazlık açısından önemli koruyucu faktörler arasında yer aldığı göz önüne alındığında, öğrencilerde öz düzenleme becerilerini geliştirmenin yılmazlık açısından önemi anlaşılmaktadır.

Ortaokul öğrencilerinin gelecek beklentileri okul başarısına göre farklılık göstermektedir. Okul başarısını yüksek olan değerlendirenlerin gelecekte beklenenleri de yüksek olmaktadır. Bu araştırma sonuçlarıyla benzer olarak Ege (2018), okul başarılarını yüksek olarak değerlendiren ergenlerin iş, eğitim, aile, toplum ve yaşama ilişkin gelecek beklentilerinin daha yüksek olduğunu saptamıştır. Benzer şekilde Savcı (2016) düşük düzeyde okul başarısına sahip olan ergenlerin iş ve eğitim, sağlık ve yaşam boyutlarına ilişkin gelecek beklentilerinin de düşük olduğunu ifade etmiştir. Diğer yandan öğrenciler kendilerini akademik açıdan başarılı olarak değerlendirdiklerinde öznel iyi oluşları ile olumlu gelecek beklentilerinin de arttığı bilinmektedir (Karakoç vd., 2013). Ergenlerin geleceğe yönelik en büyük beklentileri iş ve eğitim alanına yönelik beklentilerdir. (Ege, 2018). Okul başarısını düşük olarak değerlendiren bireylerin bu beklentilerin gerçekleşeceğine dair umutlarının düşük olması muhtemel bir durumdur. Bu doğrultuda araştırma sonuçlarından hareketle akademik açıdan başarılı olmayan öğrencilerin gelecek beklentilerinin de düşük olması beklenmektedir. Bu sebeple okul başarısının öğrencilerin gelecekteki yaşamlarına yönelik umutlarını sürdürmenin önemli kaynaklarından biri olduğu düşünülmektedir.

5.4. Öz Düzenleme ve Gelecek Beklentisi Değişkenlerinin Yılmazlık Düzeyini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Öz düzenleme becerileri ve gelecek beklentilerinin yılmazlığı yordama gücünü incelemeye önce bu üç değişken arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme sonucunda yılmazlık ile öz düzenleme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ortaokul öğrencilerinin öz düzenleme becerisi düzeyleri arttıkça yılmazlık düzeyleri de artmaktadır. Araştırmanın bu bulgusu ilgili alan yazında yer alan çeşitli araştırmalar ile paralellik göstermektedir (örn. Artuch-Garde vd., 2017; Dias ve Cadime, 2017; Dishion ve Connell, 2006; Gardner vd., 2008; Eisenberg ve Spinrad, 2004; Nota vd., 2004; Wills ve Bantum, 2012). Öz düzenleme becerileri ile yılmazlığın pozitif yönde anlamlı bir ilişki içerisinde olması bakımından alan yazındaki araştırmalarla benzer sonuçlara ulaşmak şaşırtıcı olmamıştır. Bu durumda öz düzenlemenin yılmazlığın en önemli koruyucu faktörlerinden birisi olarak gösterilmesi (Alvord ve Grados, 2005; Artuch-Garde vd., 2017; Eisenberg ve Spinrad, 2004; Sapienza ve Masten, 2011) ve öz düzenlemenin yılmaz bireylerin özellikleri arasında sayılması (Demirbaş, 2010) etkili olmuş olabilir. Diğer yandan öz düzenleme becerilerine sahip olan bireylerin aktif başa çıkma yöntemleri kullanarak stresli yaşam olaylarının etkilerini azaltabildikleri de bilinmektedir (Aspinwall ve Taylor, 1997). Ayrıca Steinberg (2018) öz düzenlemenin ruh sağlığının en önemli yordayıcısı olduğunu ve ergenlikte öz düzenleme

geliştirmenin en önemli gelişim görevi olduğunu vurgulamaktadır. Sonuçlar bir bütün olarak değerlendirildiğinde ergenlik döneminde yüksek düzeyde öz düzenleme becerilerine sahip bireylerin karşılaşacağı olumsuz olaylarla baş etme süreçlerinin daha kolay olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın diğer değişkeni olan yılmazlık ile gelecek beklentileri arasındaki ilişki de pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur. Geleceğe yönelik olumlu beklentiler veya beklenti düzeyi yükseldikçe yılmazlık düzeyi de yükselmektedir. Yılmazlıkla gelecek beklentisi ilişkisi hakkındaki bu bulguyu alan yazında çocuk ve ergenlerle yapılan diğer araştırmalar da destekler niteliktedir (Aktaş, 2016; Sipsma vd., 2012; Wyman vd., 1993). Olumlu gelecek beklentilerine sahip olmanın ve geleceğe yönelik umut ve amaç duygusu taşımanın yılmaz bireylerin özellikleri arasında gösterildiği bilinmektedir (Benard 1991; Benard 1993; Öğülmüş 2001). Ayrıca umutsuz düşünce ve inançlara sahip olmanın yılmazlıkla negatif yönde ilişkili olduğu bilinmektedir (Gökçe ve Dilmaç, 2020; Karataş ve Savi-Çakar, 2014). Benzer şekilde Krovetz (1999) yılmaz çocukların dört temel özelliği arasında geleceğe yönelik hedeflerin olması, umuda, amaç duygusuna ve gelecek hakkında belirli beklentilere sahip olmayı da sıralamaktadır. Bu bilgiler ışığında ergen bireylerin yaşamında ileriye yönelik olarak umutlu bakış açılarına ve olumlu inanç ve beklentilere sahip olmasının yılmaz özellikler göstermesine ve zorlukları aşmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Öz düzenleme becerileri ile gelecek beklentileri arasındaki ilişki incelendiğinde ise yine bu iki değişken arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle ortaokul öğrencilerinin gelecek beklentileri düzeyi arttıkça öz düzenleme düzeyi de artış göstermektedir. Bu iki değişken arasındaki ilişki, alan yazında yapılan çalışmalarda elde edilen bulgularla da benzerlik göstermektedir (Schmid vd., 2011; Hart vd., 2017). Bandura (1991) insan davranışlarının çoğu zaman gelecek hakkında öngörüye sahip olma aracılığıyla düzenlendiğini ifade etmektedir. Ona göre, bireyler eylemlerinin ilerideki sonuçlarına yönelik beklentilerle davranışlarını şekillendirirler. Bu bilgi yapılan araştırmalarla birlikte değerlendirildiğinde gelecek hakkında inanç ve beklentilere sahip olmanın bireyin mevcut duygu, düşünce ve davranışlarını düzenlemesi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın temel amacını oluşturan ortaokul öğrencilerinde yılmazlığın yordanmasında öz düzenleme becerileri ve gelecek beklentilerinin rolünün incelenmesine ilişkin bulgular değerlendirildiğinde ise her iki değişkenin de yılmazlığın anlamlı birer yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre ortaokul öğrencilerinin öz düzenleme ve

gelecek beklentisi düzeyleri arttıkça yılmazlık düzeyleri de artmaktadır. Ayrıca gelecek beklentisinin, yılmazlık üzerinde öz düzenlemeye göre daha güçlü bir yordayıcı olduğu anlaşılmıştır. Ulusal ve uluslararası alan yazın incelendiğinde ise bu araştırmanın değişkenlerinin bir arada incelendiği çalışmalara rastlanmamıştır. Ancak değişkenler ayrı ayrı ele alınarak öz düzenleme ile yılmazlığın (Alçay, 2019; Artuch-Garde vd., 2017; Dias ve Cadime, 2017; Eisenberg ve Spinrad, 2004) ve gelecek beklentileri ile yılmazlığın (Çam-Çelikel ve Erkorkmaz, 2008; McCabe ve Barnett, 2000; Sipsma vd., 2012; Walsh, 1996; Wyman vd., 1993; Verdugo vd., 2018) pozitif yönlü anlamlı ilişkilerini ortaya koyan çeşitli çalışmalar mevcuttur. Bu durumdan hareketle öğrencilerin belirli hedefler doğrultusunda istenen yönde duygu, düşünce ve davranışlarını düzenleyebilme becerisi kazanması, aynı zamanda gelecekteki yaşamlarına yönelik pozitif inanç ve beklentilere sahip olmalarının desteklenmesi çalışmalarının onların yaşamsal zorlanmalarla daha işlevsel bir şekilde baş etmelerine yardımcı olabileceği göz önüne alınmalıdır.

Öz düzenleme-gelecek beklentisi, öz düzenleme-yılmazlık ve gelecek beklentisi-yılmazlık arasındaki ilişkiler ve buna dair alan yazındaki destekler nitelikteki açıklamalar incelendiğinde yılmazlığın yordanmasında ilişkin elde edilen bulgular şaşırtıcı olmamıştır. Çünkü geleceğe yönelik pozitif bakış açısı ve beklentiler ile gelişmiş duygu, düşünce ve davranış düzenleme becerilerine sahip olmanın yılmazlığı destekleyen önemli koruyucu faktörler arasında yer aldığı ve birbiri ile karşılıklı etkileşim içerisinde yer alan değişkenler olduğu alan yazında çeşitli araştırmacılar tarafından ortaya koyulmuştur. Sonuç olarak tüm bunlardan hareketle öz düzenleme becerisi ve gelecek beklentisi düzeyleri yüksek olan ergenlerin karşılaştıkları olumsuz yaşam olaylarına ve içinde buldukları riskli yaşam koşullarına işlevsel bir şekilde uyum sağlamalarının daha kolay olabileceği düşünülmektedir.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde yılmazlığın öz düzenleme ve gelecek beklentisi değişkenleri açısından açıklanmasına ilişkin araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar ve bu sonuçlara dayalı olarak rehberlik ve psikolojik danışmanlık ile eğitim alanlarında yapılacak olan uygulamalara ve bu alanda yapılacak yeni araştırmalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuç

1. Yapılan araştırmanın sonuçlarına göre ortaokul öğrencilerinin öz düzenleme becerileri ve gelecek beklentileri, yılmazlık düzeylerinin anlamlı birer yordayıcısıdır. Yılmazlık ile öz düzenleme, yılmazlık ile gelecek beklentisi ve öz düzenleme ile gelecek beklentisi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

2. Ortaokul öğrencilerinin yılmazlık, öz düzenleme ve gelecek beklentisi düzeyleri cinsiyet değişkenine göre değerlendirildiğinde sadece yılmazlığın cinsiyete göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre kız öğrencilerin yılmazlık düzeyleri erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Öz düzenleme ve gelecek beklentisi düzeyleri ise cinsiyete göre farklılaşmamaktadır.

3. Ortaokul öğrencilerinin yılmazlık sınıf düzeyine göre beşinci sınıfların lehine anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Beşinci sınıfta en yüksek seviyede olan yılmazlık düzeyi sekizinci sınıfa doğru düşüş göstermektedir. Öz düzenleme becerileri ise sınıf düzeyi açısından bir farklılık göstermemektedir. Öte yandan gelecek beklentileri yedinci sınıf düzeyinde en yüksek bulunurken sekizinci sınıfta ise en düşük düzeyde olduğu görülmüştür.

4. Ortaokul öğrencilerinin yılmazlık, öz düzenleme ve gelecek beklentisi düzeyleri okul başarısına göre değerlendirilmiştir. Buna göre düşük, orta ve yüksek düzeyde okul başarıları yılmazlık açısından farklılaşmaktadır. Okul başarısı düzeyi arttıkça yılmazlık artmaktadır. Öz düzenleme değişkeni de okul başarısı açısından farklılaşmaktadır. Düşük ve orta başarı düzeylerinde öz düzenleme becerileri birbirlerine göre farklılık göstermezken, yüksek düzeyde başarıya göre farklılaşmaktadır. Benzer şekilde gelecek beklentileri de okul başarısı açısından farklılık göstermektedir. Düşük ve orta düzeydeki başarı gelecek beklentisi açısından birbirine göre farklılaşmazken, yüksek düzeyde başarıya göre anlamlı olarak değişmektedir. Özetle yüksek düzeyde okul başarısı, yüksek düzeyde yılmazlık, öz düzenleme ve gelecek beklentisi

puanları ile ilişkili bulunmuştur. Başarı düzeyi arttıkça bu değişkenlerin düzeyi de artış göstermektedir.

6.2. Öneriler

Bu başlık altında araştırma kapsamında elde edilen sonuçlara dayanarak ilgili alan çalışanlarına ve ileride yapılacak yeni araştırmalara yönelik öneriler iki bölüm halinde sunulmuştur.

6.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Araştırmada yılmazlığın yordayıcıları olarak ele alınan öz düzenleme ve gelecek beklentisi değişkenleri yılmazlığı %28 oranında açıklamaktadır. Bu sebeple araştırmaya dahil edilmeyen bazı diğer değişkenlerin de etkisi gözden kaçırılmamalıdır. Alan yazında yılmazlıkla ilişkili olduğu düşünülen benlik saygısı, öznel iyi oluş, yaşam doyumu, bağlanma stilleri, baş etme becerileri, psikolojik esneklik, denetim odağı gibi farklı değişkenlerin ileride yapılacak araştırmalara dâhil edilmesi, varyansın açıklanamayan kısmının belirlenmesine katkı sağlayabilir. Buna ek olarak bu araştırma çoklu doğrusal regresyon analizi ile test edilmiştir. Farklı değişkenlerin araştırmaya dâhil edilmesiyle aracılık eden başka modeller oluşturulup yapısal eşitlik modellemesi yöntemi gibi daha karmaşık analizler ile test edilebilir.

Araştırmanın sınırlılıklarından birisi olan, katılımcıların cinsiyet, sınıf düzeyleri, ailenin aylık gelir düzeyi, ebeveyn kaybı, okul başarı düzeyi gibi unsurların homojen dağılmaması gibi örneklemin yapısından kaynaklanan dezavantajlar giderilerek daha büyük sayıda ve homojen gruplarla yapılacak çalışmalarla araştırmanın genellenebilirliği ve niteliği artırılabilir.

Araştırma ortaokul örnekleminde travmatik yaşantılara maruz kalma, ebeveyn kaybı yaşama, okul terkinde bulunma gibi doğrudan bir risk grubuna dâhil olan öğrencilerle de benzer şekilde yapılabilir. Yılmazlığın gelişiminde etkili olan diğer koruyucu faktörler ve olası risk faktörlerinin (örn. Travmaya maruz kalmak, ebeveyn kaybı, zorbalığa uğramak düşük sosyoekonomik düzey vb.) belirlenmesinin büyük önem taşıdığı bilinmektedir. Bu sebeple araştırma sonuçlarının niteliğini artırmak adına öğrencilerle etkileşimde olan veli, öğretmen ve okul yönetiminde yer alan kişilerle de görüşme yapılarak veri toplama sürecine dâhil edilmesi, öğrencilerden elde edilen verilerin değerlendirilmesinde bu görüşlerden de yararlanılarak sonuçlara ulaşılması söz konusu olabilir.

Araştırmada demografik değişken olarak cinsiyet ve sınıf düzeyi kullanılmıştır. Alan yazına dayanarak çalışmaya yeni demografik değişkenler dâhil edilebilir. Araştırmada öz

düzenlemenin hem cinsiyete hem sınıf düzeyine göre, gelecek beklentilerinin ise cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Alan yazında bu bulguların aksi niteliğindeki çalışmalar mevcuttur. Bu duruma yol açan etmenlerin belirlenmesi için daha geniş örneklemlerle çalışmalar yapılabilir. Değişik bölgelerdeki ortaokul öğrencileriyle araştırmaların yinelenmesi alan yazını zenginleşmesine katkı sağlayabilir.

6.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

Bu araştırma ile elde edilen sonuçların sahada çalışan ruh sağlığı çalışanlarının faaliyetlerine destek sunacağı düşünülmektedir. Özellikle ortaokullarda çalışan okul psikolojik danışmanlarının öğrencilerin maruz kalabileceği riskli koşulları belirlemeye yönelik tarama çalışmaları yapılabilir. Belirledikleri risk altındaki öğrencilerin yılmazlıklarını güçlendirmek amacıyla rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri kapsamında grupla danışma uygulamaları gerçekleştirilebilir.

Bu çalışmada yılmazlığın önemli yordayıcıları olarak öz düzenleme ve gelecek beklentileri bulunmuştur. Koruyucu faktör olduğu bilinen bu değişkenlere dayanarak bu öğrencilere yönelik olarak yapılacak bireyle/grupla psikolojik danışma ve psikoeğitim faaliyetlerinde geleceğe yönelik umutlu bakış açısı geliştirme ve öz düzenleme becerileri kazanma konusunda etkinlikler yapılabilir. İleriye yönelik hedefler oluşturma ve yaşama yönelik amaç duygusuna sahip olmayı vurgulayıcı çalışmalar ile öğrencilerin amaç doğrultusunda hareket ederek kendilerini düzenlemeyi öğrenmeleri ve ilerideki yaşamlarına yönelik olumlu beklentilere sahip olmaları sağlanabilir.

Ergenlik döneminin getirdiği yoğun duygusal değişimlerle baş etme konusunda öz düzenlemenin duygu düzenleme boyutundan yararlanılabilir. Duyguları tanıma, anlama ve yönetme becerisi kazandırmayı hedefleyen etkinlikler planlanmasının ergenliğin beraberindeki riskli koşullar karşısında daha yılmaz olmalarına katkı sağlayabilir. Bu gelişim döneminin özellikleri ve risk altında bulunan öğrenciler konusunda velilere ve okul çalışanlarına yönelik bilgilendirme ve farkındalık çalışmalarının yapılması ayrıca önemlidir. Böylece bu faaliyetler okuldan kaynaklanan koruyucu faktörlerin güçlenmesine katkı sağlayabilir.

Araştırmada okul başarısının yüksek olmasının yılmazlık, öz düzenleme ve gelecek beklentilerinin de yüksek olmasını sağladığı görülmüştür. Öğrencilerin okul başarısına etki eden aile ve okul çevresi unsurlarının belirlenmesi (örneğin okul iklimini iyileştirme çalışmaları öğrencilerin okul başarısı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilir), yapılacak faaliyetlerde sadece öğrenciye yoğunlaşmak yerine veli, öğretmen ve okul yöneticilerinin de programa dâhil

edilmesi, çalışmaların sadece okul ortamı ile sınırlı kalmaması kazanılan becerilerin ve davranış değişikliklerinin daha kalıcı olmasını sağlayacaktır.

Araştırma bulgularında özellikle sekizinci sınıfta gelecek beklentilerinde ani bir düşüş olduğu saptanmaktadır. Dolayısıyla bu yaş grubu için yapılacak gelecek yönelimli hedefler oluşturma ve umutlu bakış açısı geliştirme çalışmalarının, ergenlerin içinde buldukları zorlu gelişimsel süreçleri daha kolay atlatmalarına yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada yılmazlık düzeyi kız öğrencilerde erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Yapılacak önleyici çalışmalarda erkek öğrencilerin öz düzenleme ve gelecek beklentilerine yönelik ayrıca hedefler koymak etkili olabilir. Buna ek olarak araştırmada yılmazlık düzeyinin beşinci sınıftan sekizinci sınıfa doğru giderek azaldığı ve gelecek beklentilerinin sekizinci sınıflarda en düşük seviyede olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda özellikle üst sınıflarda umutlu bakış açısı ile yılmazlık geliştirici faaliyetlere yer vermenin yararlı olacağı düşünülmektedir. Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinin daha fazla öğrenciye ulaşma amacıyla yılmazlıkla ilgili araştırmaları takip etmesinin ve il genelinde yapacakları risk faktörlerine karşı öz düzenleme ile yılmazlığı geliştirici psiko eğitim programları ve öğretmenlere bu konuda farkındalık kazandıracak eğitimler düzenlemeleri faydalı olabilir.

KAYNAKÇA

- Abolghasemi, A., and Taklavi Varaniyab, S. (2010). Resilience and perceived stress: Predictors of life satisfaction in the students of success and failure. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5(2), 748–752. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.178>
- Ahern, N. R., Ark, P., and Byers, J. (2008). Resilience and coping strategies in adolescents. *Paediatric Nursing*, 20(10), 32–36. <https://doi.org/10.7748/paed2008.12.20.10.32.c6903>
- Ak, Ç. (2016). *Ortaokul öğrencilerinin duygusal zekaları ve psikolojik sağlımlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Aksoy, A.B. ve Tozduman-Yaralı, K. (2017). Çocukların öz düzenleme becerileri ile oyun becerilerinin cinsiyete göre incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 7(2):442-455.
- Aktaş, E. (2016). *Ergenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile gelecek beklentileri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Alçay, E. S. (2019). *Ergenlerde problemlerle internet kullanımı ile bilinçli farkındalık ve öz düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Aldan-Karademir, Ç., Deveci, Ö., ve Çaylı, B. (2018). Ortaokul öğrencilerinin öz düzenlemeleri ve akademik öz yeterliklerinin incelenmesi. *Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*. 5(3): 14-29. Doi: 10.30900/kafkasegt.446793.
- Almedom, A. M., and Glandon, D. (2007). Resilience is not the absence of PTSD any more than health is the absence of disease. *Journal of Loss and Trauma*, 12(2), 127–143. <https://doi.org/10.1080/15325020600945962>
- Alvord, M. K., and Grados, J. J. (2005). Enhancing resilience in children: A proactive approach. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(3), 238–245. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.3.238>
- Anderman, E.M. (2011). The teaching and learning of twenty-first century skills. *National Research Council Board on Testing and Assessment's Workshop on Assessment of 21st Century Skills*.
- Arastaman, G. and Balçı, A. (2013). Investigation of high school students' resiliency perception

- in terms of some variables. *Educational Sciences: Theory & Practice*. 13(2): 922-928.
- Arslan, G. (2015a). Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği'nin (çgpsö -12) psikometrik özellikleri: geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 1–12.
- Arslan, G. (2015b). Ergenlerde psikolojik sağlamlık: bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 73–82.
- Arslan, S., ve Gelişli, Y. (2015). Algılanan öz-düzenleme ölçeği'nin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması development of perceived self-regulation scale: validity and reliability study. *Sakarya University Journal of Education*, 5(3), 67–74. <http://dx.doi.org/10.19126/suje.91303>.
- Arslan, S. and Özdemir, B.(2020). Cognitive self regulation strategy. Mixed method research. *Journal of Family, Counseling and Education*. 5(1): 24-34.
- Artuch-Garde, R., González-Torres, M. del C., de la Fuente, J., Mariano Vera, M., Fernández-Cabezas, M., and López-García, M. (2017). Relationship between resilience and self-regulation: A study of Spanish youth at risk of social exclusion. *Frontiers in Psychology*, 8(APR), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00612>
- Aspinwall, L. G., and Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121(3), 417–436. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.3.417>.
- Atalay, D. ve Özyürek, A. (2021). Ergenlerde duygu düzenleme stratejileri ve ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Milli Eğitim*. 50(230): 815-834. doi: 10.37669/milliegitim.707741.
- Aydın Sünbül, Z., and Çekici, F. (2018). Hope as a unique agent of resilience in socio-economically disadvantaged adolescents. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, 7(4), 299. <https://doi.org/10.11591/ijere.v7i4.15354>
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Bandura, A. (2001). Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective. *Annual Review Psychology*, 52(1), 1–26.

- Bandura, A., and Simon, K. M. (1977). The role of proximal intentions in self-regulation of refractory behavior. *Cognitive Therapy and Research*, 1(3), 177–193. <https://doi.org/10.1007/BF01186792>
- Baş, N. (2019). *Ortaokul öğrencilerindeki gelecek beklentilerinin açıklanmasında okula bağlılık ve okul yaşam kalitesinin rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi, Trabzon.
- Başaran, M., Erol, M., ve Yılmaz, D. (2020). Öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile psikolojik iyi oluşlukları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi, özel sayı*, 290–303. <https://doi.org/10.21733/ibad.798643>
- Baumeister, R. F., and Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>
- Baysal, A., ve Özgenel, M. (2019). Ortaokul öğrencilerinin bağlanma stilleri ve öz-düzenleme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 15(2), 141–151. <https://doi.org/10.17244/eku.507650>
- Benard, B. (1991). Fostering Resiliency in Kids : Protective Factors in the Family , School , and Community. *School And Community* (Issue August). Northwest Regional Educational Laboratory.
- Benard, B. (1993). Fostering resiliency in kids. *Educational Leadership*, 51(3), 44–48.
- Bindal, G. (2018). *Ergenlerin psikolojik sağlamlığın (resilience), çocukluk çağındaki travma ve bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Bokhorst, C. L., Sumter, S. R. and Westenberg, P. M. (2010). Social support from parents, friends, classmates, and teachers in children and adolescents aged 9 to 18 years: Who is perceived as most supportive? *Social development*, 19(2), 417-426. doi: 10.1111/j.1467-9507.2009.00540.x
- Brighi, A., Mamelì, C., Menin, D., Guarini, A., Carpani, F., and Slee, P. T. (2019). Coping with cybervictimization: The role of direct confrontation and resilience on adolescent wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16. <https://doi.org/10.3390/ijerph16244893>

- Brooks, J. E. (2006). Strengthening resilience in children and youths: maximizing opportunities through the schools. *Children & Schools*, 28(2), 69–76.
- Buchanan, A. (2014). Risk and protective factors in child development and the development of resilience. *Open Journal of Social Sciences*, 02(04), 244–249. <https://doi.org/10.4236/jss.2014.24025>
- Çam-Çelikel, F., ve Erkorkmaz, Ü. (2008). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenler. *Nöropsikiyatri Arşivi Dergisi*, 45, 122–129.
- Can-Aran, Ö. (2015). The relationship between self-regulation and study skills. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 5(2), 207–220. <https://doi.org/10.14527/pegegog.2015.011>
- Cascallar, E., Boekaerts, M., and Costigan, T. (2006). Assessment in the evaluation of self-regulation as a process. *Educational Psychology Review*, 18, 297–306. <https://doi.org/10.1007/s10648-006-9023-2>
- Catalano, R. F., Berglund, M. L., Ryan, J. A. M., Lonczak, H. S., and Hawkins, J. D. (2004). Positive youth development in the united states: research findings on evaluations of positive youth development programs. *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(June 2015), 98–124. <https://doi.org/10.1177/0002716203260102>
- Çelik-Özden, C. (2013). *Ebeveyn kontrol davranışlarının ergenlerin öz düzenleme becerileri ve duygusal sorunları üzerindeki etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Çiltaş, A. (2011). Eğitimde öz-düzenleme öğretiminin önemi üzerine bir çalışma. *mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(5), 1–11. <https://doi.org/10.20875/sb.72394>
- Çiftçi-Arıdağ, N., ve Ünsal Seydooğulları, S. (2019). Lise öğrencilerinin yaşam doyumu ve yılmazlık düzeylerinin anne- baba tutumlarıyla ilişkisi açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(4), 1037–1060. <https://doi.org/10.16986/HUJE.2018038527>
- Çuhadar, A., Demirel, M., Er, Y., ve Serdar, E. (2020). Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ve gelecek beklentisi ilişkisinin incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(24), 1–1. <https://doi.org/10.26466/opus.620060>
- Dede, N., Keskin, A., Öztürk, E. ve Keskin, M. (2021). Covid 19 süreci ile başlayan uzaktan

- eğitimde ortaokul ğrencilerinin öz düzenleme ve derse katılım ilişkisinin incelenmesi. *Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*. 39: 126-134.
- De Villiers, M., and Van Den Berg, H. (2012). The implementation and evaluation of a resiliency programme for children. *South African Journal of Psychology*, 42(1), 93–102. <https://doi.org/10.1177/008124631204200110>
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Dias, P. C., and Cadime, I. (2017). Protective factors and resilience in adolescents: The mediating role of self-regulation. *Psicologia Educativa*, 23(1), 37–43. <https://doi.org/10.1016/j.pse.2016.09.003>.
- Dishion, T. J., and Connell, A. (2006). Adolescents' resilience as a self-regulatory process: Promising themes for linking intervention with developmental science. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 125–138. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.012>
- Duckworth, K., Akerman, R., Macgregor, A., and Salter, E. (2009). *Self-regulated learning: a literature review* (Issue November). Centre for Research on the Wider Benefits of Learning Institute of Education.
- Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-Winkler, L., Galla, B. M., and Gross, J. J. (2019). Self-control and academic achievement. *Annual Review of Psychology*, 70(1), 373–399. doi:10.1146/annurev-psych-010418-103230.
- Dumont, M., and Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents : Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and ... *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343–363.
- Duran, E. (2019). *Anne turumu ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide öz düzenlemenin aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Dursun, A., ve zkan, M. S. (2019). Ergenlerin gelecek kaygıları ile psikolojik sağamlıkları arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracı rolü. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3, 23–37. <https://doi.org/10.31461/ybpd.508996>
- Ege, A. (2018). *Ergenlerin sorunlarının ve algıladıkları sosyal desteğin gelecek beklentilerine etkilerinin incelenmesi: altındağ rneği*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Eisenberg, N., and Spinrad, T. L. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development, 75*(2), 334–339. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00674.x>
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik döneminde stres ve başa çıkma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 4*(2): 20-37.
- Eryılmaz, A. (2011). The relationship between adolescents' subjective well-being and positive expectations towards future. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi, 24*(3), 209–215. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2011240306>
- Esen-Aktay, T. (2010). *Risk altındaki ortaöğretim 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin kendini toplama güçlerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Fayombo, G. A. (2010). The relationship between personality traits and psychological resilience among the caribbean adolescents. *International Journal of Psychological Studies, 2*(2). <https://doi.org/10.5539/ijps.v2n2p105>
- Fergus, S., and Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health, 26*: 399–419. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357>
- Fomina, T., Burmistrova-Savenkova, A., and Morosanova, V. (2020). Self-regulation and psychological well-being in early adolescence: A two-wave longitudinal study. *Behavioral Sciences, 10*(67), 1–10. <https://doi.org/10.3390/bs10030067>
- Fraser, M., Galinsky, M., and Richman, J. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework. *Social Work Research, 3*(23), 131–142.
- Gardner, T. W., Dishion, T. J., and Connell, A. M. (2008). Adolescent self-regulation as resilience: Resistance to antisocial behavior within the deviant peer context. *Journal of Abnormal Child Psychology, 36*(2), 273–284. <https://doi.org/10.1007/s10802-007-9176-6>
- Geldhof, G. J., Bowers, E. P., Getsdottir, S., Napolitano, C. M., and Lerner, R. (2015). Self-regulation across adolescence: exploring the structure of selection, optimization, and compensation. *Journal of Research on Adolescence, 25*(2), 214–228. <https://doi.org/10.1111/jora.12131>.
- Gestsdottir, S., and Lerner, R. M. (2008). Positive development in adolescence: The development and role of intentional self-regulation. *Human Development, 51*(3), 202–224. <https://doi.org/10.1159/000135757>

- Gizir, C. A. (2004). *Academic resilience: an investigation of protective factors contributing to the academic achievement of eighth grade students in poverty*. Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Gizir, C. A. (2006). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113–128.
- Görgöz, S. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin öz düzenleme becerileri ile yabancı dilde kelime öğrenme stratejilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi., Muğla.
- Gündaş, A. (2013). *Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak benlik kurgusu ve bağlanma stilleri*. Yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Gürkan, S. (2018). *Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkide otomatik düşüncelerin aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Harma, M. (2008). *The impact of parental control and marital conflict on adolescents' self-regulation and adjustment*. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Hart, L. C., Pollock, M., Hill, S. and Maslow G. Association of transition readiness to intentional self-regulation and hopeful future expectations in youth with illness. *Academic Pediatrics*. Doi: 10.1016/j.acap.2016.12.004.
- Hawkins, J. D., Catalano, R. F., and Miller, J. Y. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin*, 112(1), 64–105. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.64>
- Henderson, N. and Milstein, M. M. (1996). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators*. Thousand Oaks, California: Corwin Pres.
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., and Yuen, T. (2011). What is resilience? *Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258–265. <https://doi.org/10.1177/070674371105600504>

- Hofer, J., Busch, H., and Kartner, J. (2011). Self-regulation and well-being: The influence of identity and motives. *European Journal of Personality*, 25, 211–224.
- Hong, R. Y., Tan, M. S., and Chang, W. C. (2004). Locomotion and assessment: Self-regulation and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 37, 325–332. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.09.006>
- Hoyle, R. H. (2006). Personality and self-regulation: Trait and information-processing perspectives. *Journal of Personality*, 74(6), 1507–1526. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00418.x>
- Hrbackova, K., and Safrankova, A. P. (2016). Self-regulation of behaviour in children and adolescents in the natural and institutional environment. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 217, 679–687. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.02.119>
- Işık, Ş. (Ed.). (2016). *Eğitim psikolojisi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Işık, Y. (2019). *Ergenlerde psikolojik sağlamlığın sosyal dışlanma, sosyal kaygı, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- İkizoğlu, M., Önal-Dölek, B., ve Elif, G.-Ç. (2007). Çalışan çocukların sorunları ve geleceğe ilişkin beklentileri. *Toplumsal ve Sosyal Hizmet*, 18(2), 21–36.
- İmamoğlu, E. O., ve Güler-Edwards, A. (2007). *Geleceğe İlişkin yönelimlerde benlik tipine bağlı farklılıklar*. 22(60), 115–132.
- Inzlicht, M., Werner, K. M., Briskin, J. L., and Roberts, B. W. (2021). Integrating models of self-regulation. *Annual Review of Psychology*, 72, 319–345. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-061020-105721>
- Israelashvili, M. (1997). School adjustment, school membership and adolescents' future expectations. *Journal of Adolescence*, 20(5), 525–535. <https://doi.org/10.1006/jado.1997.0107>
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129–142. <https://doi.org/10.17066/pdrd.22262>
- Karakoç, A., Bingöl, F., ve Karaca, S. (2013). Lise öğrencilerinde ergen öznel iyi oluş ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli*

Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi, 3(6), 43–50.

- Karatas, Z., and Cakar, F. S. (2011). Self-esteem and hopelessness, and resiliency: an exploratory study of adolescents in turkey. *International Education Studies*, 4(4). <https://doi.org/10.5539/ies.v4n4p84>
- Karatas, Z., Tagay, O., and Cakar, F. S. (2016). School attachment and peer bullying as the predictors of early adolescents' resilience. *Global Journal of Guidance and Counseling in Schools: Current Perspectives*, 6(1), 02–10. <https://doi.org/10.18844/gjgc.v6i1.579>
- Kaşıkcı, F. (2018). *Ergenlerde akran zorbalığı ile başa çıkma stratejileriyle bilişsel çarpıtmalar ve öz düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Keskin, B. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Keskin, A. (2020). *Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik durumsal ilgilerinin algılanan yeterlilik ve öz düzenleme becerileri ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman.
- Kim-Spoon, J., Haskett, M. E., Longo, G. S., and Nice, R. (2012). Longitudinal study of self-regulation, positive parenting, and adjustment problems among physically abused children. *Child Abuse and Neglect*, 36(2), 95–107. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2011.09.016>
- Kılıç, P. (2019). *Ergenlerde beden imgesi ile psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Kızıkcapan, O., Bektaş, O., and Kırmızıgül, A. S. (2018). Examining self-regulation skills of elementary school students. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 13(4), 613–624. <https://doi.org/10.18844/cjes.v13i4.3569>
- Koestner, R., Bernieri, F., and Zuckerman, M. (1992). Self-regulation and consistency between attitudes, traits, and behaviors. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(1), 52–59. <https://doi.org/10.1177/0146167292181008>.
- Koole, S.L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*. 23, 4-41.

- Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17: 231-256.
- Korkın, Ö. (2019). *Ergenlerin ailelerinden algıladıkları psikolojik kontrol öz düzenleme becerileri ve akademik motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Üniversitesi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.
- Krovetz, M. L. (1999). *Fostering resiliency: Expecting all students to use their minds and hearts well*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- Kumpfer, K. L. (1999). The resilience framework. In *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*. 179–224.
- Liebenberg, L., Ungar, M., and Leblanc, J. C. (2013). CYRM-12 (Child and adolescent youth resilience measure): a brief measure of resilience. *Revue Canadienne De Santé Publique*, 104(2), 131–135.
- Liebenberg, L., Ungar, M., and van d.V.jver, F. (2012). Validation of the Child and youth resilience measure-28 (CYRM-28) among canadian youth. *Research on Social Work Practice*, 22(2), 219–226. <https://doi.org/10.1177/1049731511428619>
- Lohman, B.J., and Jarvis, P.A. (2000). Adolescent stressors, coping strategies, and psychological health studies in the family context. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(1): 15-43.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., and Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Luthar, S. S., and Zelazo, L. B. (2003). Research on resilience: An integrative review. In *Resilience and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities* (Issue May 2003). <https://doi.org/10.1017/CBO9780511615788.023>
- Mahler, A., Fine, A., Frick, P. J., Steinberg, L., and Cauffman, E. (2017). Expecting the unexpected? expectations for future success among adolescent first-time offenders. *Child Development*, 1–17. <https://doi.org/10.1111/cdev.12977>
- Makas, A. (2020). *Ergenlerde gelecek beklentileri ve okula uyum arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

- Mandleco, B., and Peery, C. (2000). An organizational framework for conceptualizing resilience and children. In *Journal of child and adolescent psychiatric nursing*, 13(3), 99–111.
- Markus, H., and Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41(9), 954–969. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.9.954>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85(1), 6–20. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
- Masten, A. S., Best, K. M., and Garmezy, N. (1990). Resilience and development contributions. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425–444. <https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>.
- Masten, A. S., and Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205–220. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.2.205>.
- Mccabe, K., and Barnett, D. (2000). First comes work, then comes marriage: future orientation among african american young adolescents. *Family Relations*, 49(1), 63–70.
- McMillan, W. J. (2010). “Your thrust is to understand” - how academically successful students learn. *Teaching in Higher Education*, 15(1), 1–13. <https://doi.org/10.1080/13562510903488105>
- McWhirter, E. H., and McWhirter, B. T. (2008). Adolescent future expectations of work, education, family, and community: Development of a new measure. *Youth and Society*, 40(2), 182–202. <https://doi.org/10.1177/0044118X08314257>.
- McClelland, M.M. and Wanless, S.B. (2012): Growing up with assets and risks: The importance of self-regulation for academic achievement. *Research in Human Development*, 9:4, 278-297. <http://dx.doi.org/10.1080/15427609.2012.729907>.
- Mueller, M. K., Phelps, E., Bowers, E. P., Agans, J. P., Urban, J. B., and Lerner, R. M. (2011). Youth development program participation and intentional self-regulation skills: Contextual and individual bases of pathways to positive youth development. *Journal of Adolescence*, 34(6), 1115–1125. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.07.010>

- Murray, C. (2003). Risk factors, protective factors, vulnerability and resilience. *Remedial and Special Education*, 24(1), 16–26.
- Newman, R. (2005). APA's resilience initiative. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(3), 227–229. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.3.227>
- Nota, L., Soresi, S., and Zimmerman, B. J. (2004). Self-regulation and academic achievement and resilience: A longitudinal study. *International Journal of Educational Research*, 41(3), 198–215. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2005.07.001>
- Nurmi, J. E. (1991). How do adolescents see their future? A review of the development of future orientation and planning. *Developmental Review*, 11(1), 1–59. [https://doi.org/10.1016/0273-2297\(91\)90002-6](https://doi.org/10.1016/0273-2297(91)90002-6)
- Obradović, J., Shaffer, A., and Masten, A. S. (2012). Risk and adversity in developmental psychopathology. In L. Mayes & M. Lewis (Eds.), *The Cambridge Handbook of Environment in Human Development* (pp. 35–57). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/cbo9781139016827.004>
- Öğülmüş, S. (2001). Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık (resiliency). *1. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları*.
- Onat, G. (2010). *Demokratik ve otoriter olarak algılanan ana-baba tutumlarının lise birinci sınıf öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkilerinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Önemli, M., and Yöndem, Z. D. (2012). The effect of psychoeducational group training depending on self regulation on students ' motivational strategies and academic achievement. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 12(1), 67–74.
- Özcan, B. (2005). *Anne-babaları boşanmış ve anne babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Özen, D. (2019). Ortaokul öğrencilerinin anne -baba tutumlarının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. *Akademiik Tarih ve Düşünce Dergisi*, 6(3), 1428–1449.
- Özer, E. (2016). The relation between core self evaluation and self regulation in students who study vocational and technical high schools. *Asya Öğretim Dergisi*, 4(2), 11–22.

- Patel, V., and Goodman, A. (2007). Researching protective and promotive factors in mental health. *International Journal of Epidemiology*, 36: 703- 707.
- Pintrich, P. R. (1995). Understanding self-regulated learning. In *New Directions For Teaching And Learning* (Vol. 63).
- Posner, M. I., and Rothbart, M. K. (2000). Developing mechanisms of self-regulation. *Development and Psychopathology*, 12(3), 427–441. <https://doi.org/10.1017/S0954579400003096>
- Raffaelli, M., and Koller, S. H. (2005). Future expectations of Brazilian street youth. *Journal of Adolescence*, 28(2), 249–262. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2005.02.007>
- Raffaelli, M., Crockett, L. S., and Shen, Y. L. (2005). Developmental stability and change in self-regulation from childhood to adolescence. *The journal of genetic psychology*, 166(1), 54-75.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307–321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S., and Kumpfer, K. L. (1990). The resiliency model. *Health Education*, 21(6), 33–39. <https://doi.org/10.1080/00970050.1990.10614589>
- Rodríguez-Fernández, A., Ramos-Diaz and Axpe-Saez, I. (2018). The role of resilience and psychological well-being in school engagement and perceived academic performance: an exploratory model to improve academic achievement (Chapter 10). *Health and Academic Achievement*. Doi: 10.5772/intechopen.73580
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. In *American Journal of Orthopsychiatry*. 57(3): 316–331). <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
- Sagone, E., and Caroli, M. E. De. (2013). Relationships between resilience, self-efficacy, and thinking styles in Italian middle adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 92, 838–845. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.08.763>
- Sagone, E., and Caroli, M. E. De. (2014). Relationships between psychological well-being and resilience in middle and late adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 141, 881–887. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.05.154>
- Şahin Baltacı, H., and Karataş, Z. (2015). Perceived Social support, depression and life

- satisfaction as the predictor of the resilience of secondary school students: The case of Burdur. *Eurasian Journal of Educational Research*, 15(60), 111–130. <https://doi.org/10.14689/ejer.2015.60.7>
- Santrock, J.W. (2014). *Ergenlik*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Sapienza, J. K., and Masten, A. S. (2011). Understanding and promoting resilience in children and youth. *Current Opinion in Psychiatry*, 24(4), 267–273. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e32834776a8>
- Sarı, A., ve Akınoğlu, O. (2009). Öz düzenlemeli öğrenme: modeller ve uygulamalar. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 29, 139–154. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maruaebd/issue/370/2126>
- Savcı, H. (2016). *Ergenlerin çocukluk çağı örselenme yaşantıları ile gelecek beklentileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Schmid, K. L., Phelps, E., and Lerner, R. M. (2011). Constructing positive futures: Modeling the relationship between adolescents' hopeful future expectations and intentional self regulation in predicting positive youth development. *Journal of Adolescence*, 34(6), 1127–1135. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.07.009>
- Seginer, R. (2003). Adolescent future orientation: an integrated cultural and ecological perspective. *Online Readings in Psychology and Culture. International Association for Cross-Cultural Psychology*, 6(1), 1–13.
- Selçuk, O. (2019). *İnternet bağımlılığı için risk faktörleri: öz düzenleme yetersizliği ve boş zaman can sıkıntısı*. Yüksek Lisans Tezi. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Seligman, M.E.P. and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*. 55(1): 5-14.
- Shikholeslami, P. (2016). *Üniversite öğrencilerinde yılmazlık ve alçak gönüllülük düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Simonds, J., Kieras, J. E., Rueda, M. R., and Rothbart, M. K. (2007). Effortful control, executive attention, and emotional regulation in 7-10-year-old children. *Cognitive Development*, 22(4), 474–488. <https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2007.08.009>
- Şimşek, H. (2012). Güneydoğu anadolu bölgesindeki lise öğrencilerinin gelecek beklentileri ve

- gelecek beklentilerini etkileyen faktörler. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 5(1), 90–109.
- Sipsma, H. L., Ickovics, J. R., Lin, H., and Kershaw, T. S. (2012). Future expectations among adolescents: a latent class analysis. *American Journal of Community Psychology*, 50(1–2), 169–181. <https://doi.org/10.1007/s10464-011-9487-1>
- Smokowski, P. R., Reynolds, Arthur, J., and Bezruczko, N. (1999). Resilience and protective factors in adolescence: an autobiographical perspective from disadvantaged youth. *Journal of School Psychology*, 37(4), 425–448. <https://doi.org/10.1063/1.1730606>
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., and Harney, P. (1991). The will and the ways: development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570–585. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570>
- Steinberg, L. (2018). *Fırsatlar Dönemi Olarak Ergenlik*. (E. Boynueğri, Çev.). İstanbul: İmge Kitabevi.
- Steinhardt, M., and Dolbier, C. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of American College Health*, 56(4), 445–453. <https://doi.org/10.3200/JACH.56.44.445-454>
- Stoddard, S. A., and Pierce, J. (2015). Promoting positive future expectations during adolescence: the role of assets. *American Journal of Community Psychology*, 56(3–4), 332–341. <https://doi.org/10.1007/s10464-015-9754-7>.
- Terzi, Ş. (2016). Kendini toparlama gücü ölçeği'nin uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77–86.
- Topbay, Y. (2016). *Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin algılanan sosyal destek ve aile işlevleri açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, Ankara.
- Tuğral, R. (2020). *Ergenlerde yalnızlık psikolojik sağlık , algılanan sosyal destek ve sosyal görünüş kaygısı*. Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Tuncer, M. (2011). Adaptation of adolescent future expectations scale. *Journal of Turkish Studies*, Volume 6 I(6), 1265–1275. <https://doi.org/10.7827/turkishstudies.2335>

- Turan, S., ve Demirel, Ö. (2010). Öz-düzenleyici öğrenme becerilerinin akademik başarı ile ilişkisi: Hacettepe üniversitesi tıp fakültesi örneği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38, 279-291.
- Turgut, Ö., ve Eraslan Çapan, B. (2017). Ergen psikolojik sağlık düzeyinin yordayıcıları: algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 162–183.
- Uluçay, T., Özpolat, A. R., İşgör, İ. Y., ve Taşkesen, O. (2014). Lise öğrencilerinin gelecek beklentileri üzerine bir araştırma. *NWSA-Education Sciences*, 9(2), 234–247.
- Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1–17. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x>
- Uykan, E. ve Akkaynak, M. (2019). Ebeveyn tutumları ile çocukların öz düzenlemeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi*. 6(3): 1620-1644.
- Ünüvar, A. (2012). *Gerçeklik Kuramına Dayalı Psiko-Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Denetim Odağı Ve Yılmazlık Düzeyi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Üredi, I., ve Erden, M. (2009). Öz-düzenleme stratejileri ve motivasyonel inançlarının yordayıcısı olarak algılanan anne baba tutumları. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(7), 781–811.
- Uz Baş, A., ve Yurdabakan, İ. (2017). Psikolojik sağlık ve okul ikliminin ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumunu yordama gücü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(41), 202–214. <https://doi.org/10.21764/efd.32175>
- Verdugo, L., Freire, T., and Sánchez-Sandoval, Y. (2018). Understanding the connections between self-perceptions and future expectations: a study with spanish and portuguese early adolescents. *Revista de Psicodidáctica*, 23(1), 39–47. <https://doi.org/10.1016/j.psicoe.2017.07.001>
- Vohs, K. D., and Baumeister, R. F. (2004). Understanding Self Regulation. In *Handbook of Self-Regulation : Research, Theory, and Applications*.
- Walsh, F. (1996). The concept of family resilience: crisis and challenge. *Family Process*, 35, 261–281.

- Wang, K., and Kong, F. (2019). Linking trait mindfulness to life satisfaction in adolescents: the mediating role of resilience and self-esteem. *Child Indicators Research*, 13(1), 321–335. <https://doi.org/10.1007/s12187-019-09698-4>
- Werner, E. E. and Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High-risk children from birth to adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- Wills, T. A., and Bantum, E. O. C. (2012). Social support, self-regulation, and resilience in two populations: General-population adolescents and adult cancer survivors. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(6), 568–592. <https://doi.org/10.1521/jscp.2012.31.6.568>.
- Wolin, S. and Wolin, S. (1993). *The resilient self: How Survivors of troubled families rise above adversity*. New York: Villard.
- Wyman, P. A., Cowen, E. L., Work, W. C., and Kerley, J. H. (1993). The role of children's future expectations in self-system functioning and adjustment to life stress: A prospective study of urban at-risk children. *Development and Psychopathology*, 5(4), 649–661. <https://doi.org/10.1017/S0954579400006210>
- Yavuzer, H., Demir, İ., Meşeci, F., ve Sertelin, Ç. (2005). Günümüz gençliğinin gelecek beklentileri. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi Sayı, 2*, 93–103.
- Yavuzer, H. (2014). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yenice, M. (2020). *Lise Öğrencilerinde Yılmazlığı Yordamada Bilinçli Farkındalık ve Benlik Saygısı*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Yoldaş, C., ve Demircioğlu, H. (2019). Çocukluk ve ergenlik döneminde psikososyal risk faktörleri ve koruyucu unsurlar. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 18(1), 40–48.
- Zeybekoğlu, A. (2019). *Erken ergenlik dönemindeki öğrencilerin yılmazlıkları ile umut ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a Self-regulated learner : an overview becoming a self-regulated learner : an overview. *Theory Into Practice*, 5841(2002), 64–70. <https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102>

EKLER

EK-1 Kişisel Bilgi Formu

1. Yaş:
2. Cinsiyet: Kadın () Erkek ()
3. Sınıf Düzeyi: 5.sınıf () 6.sınıf () 7.sınıf () 8.sınıf ()
4. Okul başarınızı nasıl değerlendirirsiniz? Düşük () Orta () Yüksek ()
5. Daha önce önemli bir hastalık geçirdiniz mi? : Evet () Hayır ()
6. Sürekli devam eden bir hastalığınız var mı? : Evet () Hayır ()
7. Anneniz hayatta mı? : Evet () Hayır ()
8. Babanız hayatta mı? : Evet () Hayır ()
9. Eğer hayatta iseler birlikte mi yaşıyorlar? : Evet () Hayır ()
10. Ailenizin gelir düzeyi hangi aralıktadır? : 3000 TL altı () 3000-5000 TL arası ()
5000 TL ve üzeri ()

EK-2 Psikolojik Sağlık Ölçeği

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ	Beni tanımlamıyor	hiç tanımlamıyor	Çok az tanımlıyor	Biraz tanımlıyor	Oldukça tanımlıyor	Beni tamamen tanımlıyor
2. Eğitim almak benim için önemlidir.						
4. Başladığım faaliyetleri/işleri bitirmeye çalışırım.						
11. Hayatımda gelecekte kullanacağım yeteneklerimi geliştireceğim fırsatlara sahibim.						

EK-3 Ergen Öz Düzenleme Ölçeği

ERGEN ÖZ DÜZENLEME ÖLÇEĞİ	Bana benzemiyor	hiç benzemiyor	Bana benzemiyor	Bana biraz benziyor	Bana çok benziyor
2. Sıkıldığımda yerimde duramam/oturamam.					
6. Küçük sorunlar beni uzun-vadeli planlarımdan alıkoyabilir					
13. Heyecanlandığımda ya da kızdığımda kolayca sakinleşebilirim.					
25. Plan ve hedeflerim zor olsa da onlara bağlı kalacak bir yol bulurum.					
26. Uzun vadeli bir projem olduğunda, üzerinde sabırla çalışabilirim					
30. Önceden planlama yapılması gereken büyük işlere başlamakta zorlanırım.					

EK-4 Ergen Gelecek Beklentileri Ölçeği

ERGEN GELECEK BEKLENTİLERİ ÖLÇEĞİ							
	1: kesinlikle inanmıyorum	2	3	4	5	6	7: kesinlikle inaniyorum
1.	Hayatımla ilgili başarmak istediğim şeyleri başarmış olacağım						
5.	Hoşlanacağım bir iş bulacağım						
11.	Mutlu bir hayatım olacak						
21.	Topluluğumda lider olacağım						

EK-5 ETİK KURUL İZİN RAPORU



T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU KARARI

Sayı :E--804.01-2103020048
Konu :Etik Kurul Hak.

Tarih:02.03.2021

Çalışmanın Türü:	Yüksek Lisans Tezi
Konu:	Anket Uygulama
Başlık:	"Ergenlerde Yılmazlığın Yordanmasında Öz Düzenleme Becerileri ve Gelecek Beklentilerinin Rolü"
Yürütücü / Danışman:	Dr. Öğr. Üyesi Cemre ERTEN TATLI
Yazar:	Büşra AKPOLAT
Karar:	Olumlu

Prof. Dr. Şener BÜYÜKÖZTÜRK
Etik Kurul Başkanı

Prof. Dr. Özge HACİFAZLIOĞLU
Üye

Prof. Dr. Gül Rengin KÜÇÜKERDOĞAN
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Mazlum ÇELİK
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Yaşar ÖZBAY
Üye

Prof. Dr. Osman Tolga ARICAK
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Levent SUTCIGİL
Etik Kurul Üyesi

Ek: Büşra AKPOLAT Etik Kurul Raporu.pdf (Elektronik Ek)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu:5193c98

Belge Doğrulama Adresi: <http://ebys.hku.edu.tr/Dogrulama/Index>

Adres : Havaalanı Yolu Üzeri 8.Km - Şahinbey / GAZİANTEP

Tel / Fax : +90 342 211 80 91 / +90 342 211 80 92

Kep Adresi : hasankalyoncu.univ@hs01.kep.tr

İrtibat:Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Web:sbe.hku.edu.tr

e-Posta:sbe@hku.edu.tr



ÖZ GEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı: Büşra AKPOLAT

Eğitim Durumu

2019-2021 Hasan Kalyoncu Üniversitesi - Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans

2015-2019 Hasan Kalyoncu Üniversitesi – Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans

Mesleki Deneyim

2020 ve sonrası T.C. Milli Eğitim Bakanlığı – Psikolojik Danışman