

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE YILMAZLIĞI YORDAMADA BİLİNÇLİ
FARKINDALIK VE BENLİK SAYGISI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN
MÜCAHİT YENİCE

GAZİANTEP- 2020

T.C
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE YILMAZLIĞI YORDAMADA BİLİNÇLİ
FARKINDALIK VE BENLİK SAYGISI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN
MÜCAHİT YENİCE

TEZ DANIŞMANI
DR. ÖĞR. ÜYESİ GÖKÇEN AYDIN

GAZİANTEP- 2020

TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “**Lise Öğrencilerinde Yılmazlığı Yordamada Bilinçli Farkındalık ve Benlik Saygısı**” başlıklı çalışmanın tarafımda, 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. 06/07/2020

Mücahit YENİCE



ÖNSÖZ

Bazı yollar uzundur ve engellerle doludur, yürüyebilmek zordur, emek vermek gerekir. Tez süreci de hem heyecanlı hem yorucu hem de her aşamasında çok şey öğrendiğim güzel ve anlamlı bir yolculuktu benim için. Böylesi zorlu ve bir o kadar anlamlı yolculukların hayatımızdaki değerli insanların yerini göstermesi açısından çok önemli olduğunu düşünüyorum. Bu zorlu yolculukta bana destek sağlayan çok değerli insanlara teşekkürlerimi sunmak istiyorum.

Hayatımın her döneminde iyi ya da kötü tüm anlarımda desteğini sonuna kadar esirgemeyen ve hep arkamda duran, bu yaşıma kadar gelebildiğim tüm noktalarda emeği olan hem maddi hem manevi varlığı ile bana ve aileme güç veren sevgili babam *Bilal YENİCE*'ye,

Bu günlere gelmem için hiçbir fedakârlığı esirgemeyen, hayatımdaki tüm sıkıntılı ve stresli zamanlarımı paylaşabildiğim, güler yüzünü, ilgisini ve anlayışını hep hissettiğim, hakkını hiçbir zaman ödeyemeyeceğim nadide insan, çok değerli annem *Emine YENİCE*'ye,

Hayatım boyunca beni hiç yalnız hissettirmeyen, manevi desteğini hep hissettiğim, daima pozitif ve enerjili haliyle tez sürecimi kolaylaştıran, ailemizin gülen yüzü biricik kız kardeşim *Ayşe YENİCE*'ye,

Tez sürecimin her aşamasında içtenlik ve sabırla yanımda yer alan, tüm sorularıma cevap bulmamı sağlayan, bilimsel bir çalışma yaparken etik değerleri benimseyerek ayrıntılı ve titiz çalışmanın önemini kendisinden öğrendiğim, danışmanım olduğu için kendimi çok şanslı hissettiğim çok değerli hocam *Dr. Öğr. Üyesi Gökçen AYDIN*'a,

Tez jürimde yer alarak katkılarını sunan ve değerli zamanlarını ayıran, bilgi ve birikimleri ile destek olan *Dr. Öğr. Üyesi Cemre Erten TATLI* ve *Dr. Öğr. Üyesi Yasin AYDIN*'a,

Eğitim hayatım boyunca bana katkı sağlayan ve desteğini hissettiğim tüm hocalarıma teşekkür ederim.

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinde bilinçli farkındalık ve benlik saygısının yılmazlığı yordamadaki rolünü incelemektir. Araştırmaya 482 lise öğrencisi (223 kız, 259 erkek) katılmıştır. Veri toplama aracı olarak, Kendini Toparlama Gücü Ölçeği Kısa Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada değişkenlerin ortalama puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar için t testi ve yılmazlık düzeyi ile bilinçli farkındalık ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesinde Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın ana amacına yönelik olarak, bilinçli farkındalık ve benlik saygısının yılmazlığı yordamadaki rolü çoklu doğrusal regresyon analizi ile test edilmiştir. Elde edilen bulgular, bilinçli farkındalık ve benlik saygısının yılmazlığı anlamlı bir şekilde yordadığını göstermiştir. Bu iki değişken birlikte, yılmazlığı açıklayan toplam varyansın % 22'sini açıklamaktadır. Ayrıca, benlik saygısının bilinçli farkındalığa göre daha güçlü bir yordayıcı olduğu bulunmuştur. Bilinçli farkındalık cinsiyete göre anlamlı fark gösterirken, benlik saygısı ve yılmazlık anlamlı fark göstermemiştir. Araştırma sonuçları ilgili alanyazın ışığında tartışılmış ve ileride yapılacak araştırmalar ve uygulamalar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Yılmazlık, bilinçli farkındalık, benlik saygısı, ergen

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the role of mindfulness and self-esteem in predicting resilience in high school students. The participants of the study were 482 high school students (223 female and 259 male). The data were collected through The Resilience Scale (RS)-Short Form, Mindful Attention Awareness Scale, Rosenberg Self-Esteem Scale and Demographic Information Form. In the study, independent groups t test was used to determine whether the average scores of the variables differed by gender, and Pearson correlation analysis was used to examine the relationships between resilience, mindfulness and self-esteem. In line with the main purpose of the study, multiple linear regression analysis was used to predict the role of mindfulness and self-esteem on resilience. The results revealed that mindfulness and self-esteem were significant predictors of resilience. These two variables explained 22 % of the total variance in resilience. Also, self-esteem was found to be stronger predictor than mindfulness. While mindfulness differed by gender, self-esteem and resilience did not differ significantly. The findings of the study were discussed in the light of the related literature and suggestions were presented for further research and practice.

Keywords: Resilience, mindfulness, self-esteem, adolescent

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖNSÖZ	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TABLolar LİSTESİ	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ	viii
KISALTMALAR.....	ix

BİRİNCİ BÖLÜM

1

GİRİŞ

1

1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Araştırmanın Varsayımları	6
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
1.6. Tanımlar	7

İKİNCİ BÖLÜM

8

KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....

8

2.1. Yılmazlık	8
2.1.1.Yılmazlık Kavramı ve Kuramsal Temelleri.....	8
2.1.2 Yılmazlığa Etki Eden Faktörler.....	9
2.1.2.1. Koruyucu Faktörler	10
2.1.2.2. Risk Faktörleri.....	13
2.1.3. Yılmazlıkla İlgili Model ve Yaklaşımlar	13
2.1.3.1. Richardson'a Göre Yılmazlık ve Meta Teorisi	15
2.1.3.2. Kumpfer'in Yılmazlığın Çatısı Modeli	16
2.1.3.3. Benard Modeli.....	16
2.1.3.4. Henderson ve Milstein'in Yılmazlık Çemberi.....	16
2.1.3.5. Masten'in Risk ve Yılmazlık Modeli	18
2.1.3.6. Krovetz Yılmazlık Kuramı	18
2.2. Bilinçli Farkındalık	18

2.2.1. Bilinçli Farkındalık Kavramı ve Tarihsel Kökeni	19
2.2.2. Bilinçli Farkındalık Kuramsal Bakış Açıları.....	21
2.2.2.1. Bilişsel Davranışçı Terapi ve Bilinçli Farkındalık	21
2.2.2.2. Diyalektik Davranış Terapisi ve Bilinçli Farkındalık	22
2.2.2.3. Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Bilinçli Farkındalık.....	22
2.2.2.4. Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma	23
2.2.3. Bilinçli Farkındalıktaki Temel Tutumlar	24
2.2.4. Bilinçli Farkındalığın Ruh Sağlığına Katkısı	25
2.3. Benlik Saygısı	26
2.3.1. Benlik ve Benlik Saygısı Kavramları	26
2.3.1.1. Benlik Kavramı	26
2.3.1.2. Benlik Saygısı Kavramı.....	27
2.3.2. Benlik Saygısı ile İlgili Yaklaşımlar.....	27
2.3.2.1. Freud'un Psikoseksüel Kişilik Gelişimi Kuramı.....	28
2.3.2.2. Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı.....	29
2.3.2.3. Sullivan'ın Kişilerarası İlişkiler Kuramı	30
2.3.2.4. Adler ve Jung'a Göre Benlik Saygısı	30
2.3.2.5. Rogers'a Göre Benlik Saygısı.....	30
2.3.3. Yüksek/Düşük Benlik Saygısı.....	31
2.3.4. Benlik Saygısının Oluşumu ve Gelişimi.....	32
2.3.4.1. Çocukluk Döneminde Benlik Saygısı Gelişimi	32
2.3.4.2. Ergenlik Döneminde Benlik Saygısı Gelişimi	32
2.3.4.3. Yetişkinlik Döneminde Benlik Saygısı Gelişimi	33
2.3.5. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler.....	33
2.4. İlgili Araştırmalar.....	35
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	45
YÖNTEM.....	45
3.1. Araştırmanın Modeli	45
3.2. Evren ve Örneklem	45
3.3. Veri Toplama Araçları.....	48
3.4. Verilerin Toplanması.....	52
3.5. Verilerin Analizi	52

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	54
BULGULAR	54
4.1. Veri Setinin İncelenmesi	54
4.2. Cinsiyete göre Yılmazlık, Bilinçli Farkındalık ve Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin Bulgular	56
4.3. Okul Türüne Göre Yılmazlık, Bilinçli Farkındalık ve Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler	57
4.4. Yılmazlık Puanlarının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları	58
4.4.1. Yılmazlık, Bilinçli Farkındalık ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular	58
4.4.2 Yılmazlık Puanlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	59
BEŞİNCİ BÖLÜM	61
TARTIŞMA	61
5.1. Bilinçli Farkındalık ve Benlik Saygısı Değişkenlerinin Yılmazlık Düzeyini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması	62
5.2. Yılmazlık, Bilinçli farkındalık ve Benlik Saygısı Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması	65
ALTINCI BÖLÜM	68
SONUÇ VE ÖNERİLER	68
6.1. Sonuç	68
6.2. Öneriler.....	68
6.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	68
6.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	70
KAYNAKÇA	73
EKLER	100
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu	100
Ek 2. Kendini Toparlama Gücü Ölçeği-Kısa Formu (KTGÖ-KF)	101
Ek 3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ).....	102
Ek 4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBS).....	103
Ek 5. İnsan Araştırmaları Etik Kurulu İzin Yazısı	104
Ek 6. Ölçek Uygulama İzin Yazısı.....	105
Ek 7. Ölçek İzin Yazıları	106

TABLÖLAR LİSTESİ

	Sayfa No.
Tablo 1. Demografik Bilgilere İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları	46
Tablo 2. Anne-Baba Eğitim Düzeyine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	47
Tablo 3. Diğer Bilgilere İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları	47
Tablo 4. Ölçeklere İlişkin Normallik Tablosu.....	56
Tablo 5. Ölçeklerden Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler.....	56
Tablo 6. Cinsiyet Değişkenine Göre Yılmazlık, Bilinçli Farkındalık ve Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin T-Testi Sonuçları.....	57
Tablo 7. Yılmazlık, Bilinçli Farkındalık ve Benlik Saygısı Puanlarının Okul Türlerine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Betimsel İstatistikler	58
Tablo 8. Değişkenler Arasındaki İlişkiler	59
Tablo 9. Bilinçli Farkındalık ve Benlik Saygısının Yılmazlığı Yordama Gücünü Gösteren Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	59

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No.

Şekil 1. Henderson ve Milstein'in Yılmazlık Çemberi17

Şekil 2. Araştırma Modeli45



KISALTMALAR

KTGÖ-KF	: Kendini Toparlama Gücü Ölçeği- Kısa Formu
BFÖ	: Bilinçli Farkındalık Ölçeği
RBS	: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
AİHL	: Anadolu İmam Hatip Lisesi
SPSS	: Statistical Package for Social Sciences
N	: Örnekleme Sayısı
\bar{X}	: Ortalama
SS	: Standart Sapma
t	: T-Testi
sd	: Serbestlik Derecesi
p	: Anlamlılık Değeri
örn.	: Örneğin

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1.Problem Durumu

Bireyler doğumdan ölüme kadar hayatın her döneminde belirli sorunlarla karşılaşabilir, travmatik deneyimlere maruz kalabilir, baş edilmesi güç problemlerle zorlu süreçler yaşayabilirler. Bunlar ailevi olabileceği gibi akademik, sosyal ve mesleki gibi birçok alanda ortaya çıkabilir. Bunlardan biri de kimlik gelişimi, hayata yön verme ve gelecek amaçlarının belirlendiği en önemli dönemlerden biri olan ergenlik dönemidir (Yavuzer, 2014). Ergenler bu süreçte birçok problemle karşılaşmaktadır. Çünkü bu dönem çocukluktan yetişkinliğe geçiş ve birey bu dönemde fizyolojik ve psikolojik olarak birçok değişimle karşı karşıya kalır. Bu bakımdan ergenlik dönemi, bireyin çevresel ve ailevi olarak desteğe en çok ihtiyacının olduğu dönemdir. Ayrıca birey birçok farklı değişkenle karşı karşıya kaldığından bazı uyum sorunları yaşayabilmektedir (Arslan, 2009).

Yaklaşık 50 yıl öncesine kadar psikoloji alanında yapılan çalışmalar genellikle insanların zayıf yönlerinin nasıl düzeltilebileceği üzerineydi. Son yıllarda ise Martin Seligman önderliğindeki yeni bir yaklaşım, insanların güçlü taraflarının üzerinde pek durulmadığı ve bu yönlerinin ihmal edildiği üzerine çalışmalar gerçekleştirmiştir. Bu çalışmaların sonucunda pozitif psikoloji kavramı ortaya çıkmıştır (Kutanis ve Yıldız, 2004). Bu yaklaşım, bireyin sadece zayıf yönlerini ön plana alıp odaklanmayı değil, bireyin güçlü ve geliştirilebilir taraflarına da odaklanmak gerektiğini söylemektedir (Seligman, 2002).

Ergenlerin bu süreçte karşılaştıkları tüm zorluklara rağmen yaşadıkları sorunlarla baş edebilme ve kendilerini daha ileriye taşıyabilme amacıyla önemli bazı kavramlardan destek alabilecekleri fikri doğmuştur (Demir, 2014). Bunlardan biri de pozitif psikolojinin önerdiği yılmazlık (resilience) kavramıdır. Masten (2001) yılmazlığın tüm olumsuz koşullara rağmen normal hayata dönebilme durumu olduğunu ifade eder. Gürkan (2006) ise yılmazlığı hayattaki tüm olumsuzluklara rağmen hayatta kalmak ve geliştirilebilir özelliklere sahip olmak şeklinde tanımlamış olup; bu kavramın risk faktörleri, olumlu sonuçlar ve koruyucu faktörler olmak üzere üç boyuttan oluştuğunu belirtmiştir. Ayrıca Öğülmüş (2001) yılmaz bireylerin hayatta daha başarılı olma, sorunları çözme ve ayakta kalabilme açısından daha güçlü olduklarını ifade etmişlerdir.

Yılmazlıkla ilgili yapılmış olan tanımlar incelendiğinde yılmazlığın iki temel ögesi göze çarpmaktadır. Birincisi, hayatta zorlu bir tehlike ya da durumla karşı karşıya kalmak diğeri ise bu zorluğa rağmen dimdik ayakta durabilmek ve uyum sağlamaktır (Rutter, 2006). Masten (1994), yılmaz bireylerin şiddete maruz kalma, travmatik olaylarla karşılaşma, tek ebeveynle yaşama, doğal afetlere maruz kalma, aile içi sorunlar, eğitim düzeyi düşük anne babayla birlikte olma gibi karşılaşabileceği tüm risk durumlarıyla baş edebileceğini ifade etmektedir. Bireylerin birçok özelliklerinin ve yaşam becerilerinin aile, toplum hayatı ve öğrencilik zamanlarında okul geçmişinde geliştirilebildiği gibi yılmazlık özelliklerinin de hayat boyunca geliştirilebileceği düşünülebilir (Çelik, 2013). Bu bakımdan yılmazlık hem sorunlarla baş etme becerisi hem de bunu devam ettirebilecek geliştirilebilir özelliklere sahip olma özelliği olarak ifade edilebilir. Masten, Best ve Garmezy'e (1990) göre, yılmazlık kavramı üç temel olgudan meydana gelmektedir: (1) Mevcut problem ile başa çıkma: Bütün sorunlara ve rağmen ayakta kalan bireylerin sahip olduğu temel özellik ya da öznel bir kabiliyete sahip olma inancı. (2) Sürekli veya daha şiddetli bir şekilde devam eden olumsuz durumlara direnme: Zorlu ve problemlili hayat koşullarına rağmen uyum sağlayabilme becerisi. (3) Travmadan kurtulma: Travmanın olumsuz etkilerinden korunmak için gerekli olan bireysel yeteneklere sahip olma.

Uluslararası alan yazında “Resilience” olarak ifade edilen yılmazlık kavramı, ulusal alan yazında “Psikolojik Sağlamlık” ve “Kendini Toparlama Gücü” gibi kavramlar ile de ifade edilebilmektedir. Öğülmüş (2001), Gürkan (2006) ve Yılmaz ve Sipahioğlu (2012) bu terimi “yılmazlık” olarak kullanırken; Gizir (2004), Kararımak (2009) ve Sipahioğlu (2008) “psikolojik sağlamlık” olarak kullanmıştır. Diğer bir araştırmacı ise “kendini toparlama gücü” (Terzi, 2006) terimini kullanmıştır. Bu çalışmada yurt içi ve yurt dışı alanyazında sıklıkla kullanılan ve “Resilience” kavramını karşıladığı düşünülen “Yılmazlık” kavramı kullanılacaktır. Yılmazlık “Resilience” kavramı ülkemize ilk olarak Öğülmüş (2001) tarafından kazandırılmıştır. Ülkemizde yılmazlık kavramı ile ilgili alanyazın incelendiğinde yılmazlığın bireyin yaşamında ve gelişiminde sunduğu katkı göze çarpmıştır. Tarihsel gelişime bakıldığında da yılmazlığın geliştirici yönünün aslında çok eskiye dayanmadığı görülmektedir. Risk altında ya da olumsuz durumlara karşı karşıya kalan bireylerin ileride sorunlar yaşamaması için yılmazlık koruyucu bir faktör olarak ele alınmaktadır (Onat, 2010).

Yılmaz özelliklere sahip bireylerin akademik başarılarının, sosyal ilişkilerinin, baş etme becerilerinin ve uyum özelliklerinin akranlarına nazaran daha gelişmiş olduğu ifade edilebilir (Hart, Hoffman, Edelstein ve Keller, 1997). Yılmazlık, gençlerin en zorlu koşullarda bile stresle baş edebilmesini sağlayan güçlü bir terim olarak ifade edilir. Gençler yaşamların her döneminde

zorlu koşullarla karşı karşıya kalırlar. Bu da psiko-sosyal kırılganlığa sebep olabilir. Bazı gençler birden fazla risk/koruyucu faktörlere maruz kalırken bazıları daha az bu durumla karşı karşıya kalır. Sosyal kaynaklar geniş ağları içerirken kişisel kaynaklar ise baş etme stratejilerini içinde barındırır (McNamara, 2000).

Yılmazlık özelliklerinin gelişmesinde bilinçli farkındalık gibi önemli bir konu da gündeme gelmektedir. Ergenlerin olumlu ya da olumsuz duygularının farkında olmalarının yılmazlıklarını güçlendiren koruyucu bir faktör olduğu düşünölmektedir (Keye ve Pidgeon, 2013). Bilinçli farkındalık, hayatımızda şu an devam eden olayların niteliğini kaçırmamak için düzenli bir şekilde dikkati elden kaçırmamak şeklinde ifade edilir (Bishop vd., 2004). Bilinçli farkındalık elimizde olan anı yargılamadan, değiştirmeye çalışmadan oldukları gibi kabul etme üzerine dayanır (Allen vd., 2006). Kabat-Zinn (2005) bilinçli farkındalığı hayatımızda şu an olanlara karşı dikkat verme süreci olarak tanımlamıştır. Bilinçli-farkındalık yaşamda bize acı veren ve kötüye sürükleyen olayları olduğu gibi kabul etmeyi sağlayan farkındalık bilincidir. Bunun tam tersi ise duygusal özdeşleşmedir ve bu bizim duyguların içinde tamamen kaybolmamıza sebep olur. Acı çekmek bilinçli farkındalığımızı sınırlayıcı bir etki gösterir. Bilinçli-farkındalık acı çektiğimiz anları bize hatırlatır, kendimizi eleştirdiğimiz yönleri gösterir ve zor durumlarda bize daha iyi koşullar sunacak yolu gösterir (Germer, 2009). Tam da bu noktada bireylerin zorlu koşullara maruz kalıp acı çektiği travmatik olaylara takılmadan geleceğini güvenli bir şekilde inşa etmesi adına gösterdiği yılmazlık özelliklerinin, bilinçli farkındalık düzeylerinden ne kadar etkilendiğini belirlemek adına araştırma bu iki değişkeni birlikte inceleyecektir.

Lise öğrencilerinin gelişim döneminde yaşadıkları uyum sorunlarına rağmen dimdik ayakta durabilmesi ve uyum sağlamasında önemli olduğu düşünölen değişkenlerden birisi de benlik saygısıdır. Benlik saygısının yılmazlığı güçlendiren içsel koruyucu faktörlerden biri olması bu noktada önem taşımaktadır (Haase, 2004). Birçok bilim insanı, benlik saygısını açıklamaya yönelik tanımlar yapmışlar ve konuyu detaylandırmışlardır. Rosenberg (1965) benlik saygısını kişinin kendi değerine dair yaptığı genel değerlendirmeler olarak tanımlamıştır. Kağıtçıbaşı (2010) ise benlik saygısını kişinin kendisinin farkında olup duygusal özelliklerini tanıyarak, gelecek amaçlarının farkında olup değerlerini anlaması ve kişinin kendisini nasıl tanıdığıyla ilgili olumlu ya da olumsuz tüm düşünceleri içinde barındırması olarak ifade eder. Bireyin benliğini nasıl değerlendirdiği ve bunu duygusal dünyasında ne şekilde anlamlandırdığı önem taşımaktadır. Bireyin benliği ile ulaşmak istediği benlik arasında fark olması ise normal olarak kabul edilmektedir (Ceylan, 2013). Zorlu yaşam koşulları bireylerin yılmazlığında

oldukça etkilidir. Bu süreçte benlik saygısı yüksek olan bireyler daha güçlü ayakta kalabilmektedir. Lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin yılmaz olma özelliklerini ne kadar yordadığı ise bu noktada önem taşımaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı, lise öğrencilerinde bilinçli farkındalık ve benlik saygısının yılmazlığı yordamadaki rolünü incelemektir. Bu genel amaca yönelik olarak şu soruya yanıt aranacaktır: “Lise öğrencilerinin yılmazlıklarını yordamada bilinçli farkındalık ve benlik saygısının rolü nedir?” Bu doğrultuda, bu araştırmada bazı alt sorular da yanıtlanacaktır:

1. Lise öğrencilerinin yılmazlık, bilinçli farkındalık ve benlik saygısı puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Lise öğrencilerinin yılmazlık ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Lise öğrencilerinin yılmazlık ile benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Lise öğrencilerinin bilinçli farkındalık ile benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Lise öğrencilerinin içinde bulunduğu ergenlik dönemi biyolojik ve sosyal değişimin oldukça hızlandığı, aynı zamanda da yoğun duygusal süreçlerin yaşandığı bir evredir. Bu dönemde ortaya çıkan yoksulluk, ailevi problemler, kronik ya da ruhsal sıkıntılar, okul terki gibi sorunlar hem çocuklar hem de ergenler için yüksek risk taşıyan durumlardır (Gizir, 2004; Siyez ve Aysan, 2007). Çoğu ergen bu dönemi önemli sorunlar yaşamadan atlatabilirken, olumsuz yaşam koşullarının fazla olduğu bölgelerde yaşayan ergenler, bu dönemi atlatacak güçlük yaşayabilmektedir. Bu güçlükler birtakım fiziksel ve ruhsal sorunları beraberinde getirmekte (Zimmerman ve Brenner, 2010), dolayısıyla da bireyler, bu olumsuz koşulların nasıl üstesinden gelebileceklerine ilişkin arayışa girebilmektedir (Greene, 2002). Bu noktada pozitif psikolojinin çalıştığı kavramlardan biri olan yılmazlık (resilience) kavramının önemi son yıllarda gittikçe artmış (Masten ve Reed, 2002) ve hem ulusal hem de uluslararası alan yazında sıklıkla çalışılmaya başlanmıştır. Ergenlerin ve aynı zamanda çocukların hayatlarını etkileyen olumsuz durumlarda kendilerini nasıl koruduklarını açıklamada yılmazlık kavramı büyük önem taşımaktadır (McNamara, 2000).

Araştırmanın yapıldığı Şanlıurfa ilinin yaşam endeksi (örn. çalışma hayatı, sağlık, eğitim, sosyal yaşam, güvenlik, yaşam memnuniyeti) incelendiğinde, diğer illere göre oldukça geride olduğu görülmektedir (TÜİK, 2016). Ayrıca insani gelişim endeksi yönünden de Şanlıurfa'nın Güneydoğu Anadolu Bölgesi'ndeki en düşük değerlere sahip ikinci ili olduğu göze çarpmaktadır (Ünal, 2008: 104). Dolayısıyla bu bölgede yaşayan lise öğrencilerinin çeşitli risk faktörleri açısından yılmazlık düzeylerinin etkilenmiş olabileceği düşünülmektedir. Ulusal çalışmalar incelendiğinde, bu kavram çerçevesinde yapılan araştırmaların çoğunluğunu üniversite öğrencileri ve yetişkinlerin oluşturduğu görülmektedir (örn. Dalkılıç, 2016; Demirbaş, 2010; Emeksever, 2020; Erkoç, 2019; Gürkan, 2006; Karabulut, 2015; Sağlam, 2015; Taşdemir, 2013; Tosun, 2014). Lise öğrencilerinde yılmazlığa yönelik çalışmaların daha sınırlı olduğu ve bu çalışmaların daha çok ailesel faktörlere yönelik olduğu görülmüştür (örn. Güney, 2016; Onat, 2010; Özcan, 2005; Ünüvar, 2012). Ancak yaşam endeksi düşük bölgede yaşayan öğrencilerde yılmazlık kavramının araştırılması, bu dönemde yaşanabilecek uyum sorunları ya da risk faktörleri açısından ergenlerin yılmazlık düzeylerini koruyucu bir faktör olarak kullanıp kullanamadıklarını görmeyi sağlayacaktır. Bu nedenle yılmazlık konusunun ergenlik döneminde araştırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Yılmazlık ile ilgili araştırmalara bakıldığında, ergenlerde yılmazlığı geliştiren birçok içsel faktörün olduğu görülmektedir. Kumpfer (1999) bu içsel faktörlerin belirlenmesinin ergenlerde yılmazlığı anlamada önemli olduğunu belirtmektedir. Ergenlerin yaşadığı olumsuz koşullarla baş edebilmesini sağlayan ve bu sürece uyumunu kolaylaştıran benlik saygısı kavramının (Atsan, 2017), yılmazlığı geliştiren içsel faktörlerden biri olduğu görülmektedir (Haase, 2004). Bu açıdan değerlendirildiğinde ergenlerde yılmazlığı anlamada benlik saygısı kavramının önemli olduğu düşünülmektedir ve araştırmada yordayıcı değişken olarak ele alınmıştır. Yılmazlık ve benlik saygısı üzerine ergenlerde yapılan araştırmaların (örn. Kurt Ulucan, 2013; Kurtoğlu, 2013; Sevil-Gülen, 2019) kısıtlı sayıda olduğu göze çarpmaktadır. Yılmazlık ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin ne düzeyde olduğunu ortaya koyma adına araştırmanın alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yılmazlığın araştırıldığı çalışmalar incelendiğinde (örn. Kurt Ulucan, 2013; Lightsey, 2006; Richardson, Neiger, Jensen ve Kumpfer, 1990), ergenlerde yılmazlık kavramının araştırılmasında diğer değişkenlerin de belirlenmesinin yılmazlığı güçlendirmek adına önemli olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu noktada, bireylerin hem ruhsal hem de fiziksel olarak iyilik halini destekleyen ve yılmazlıkla ilişkili olabileceği düşünülen bilinçli farkındalık kavramının yılmazlık ile birlikte ele alınmasının, yılmazlığı anlamada önemli olduğu düşünülmektedir

(Aydın Sünbül, 2016). Bu varsayım, yılmazlık ve bilinçli farkındalık ile yapılan güncel çalışma (örn. Keye ve Pidgeon, 2013; Zhou, Niu, Liu, Sun ve Fan, 2017) bulgularıyla desteklenebilir. Kabat-Zinn (2005) bilinçli farkındalığı; hayatımızda şu an olanlara karşı dikkat verme süreci olarak tanımlamıştır. Ergenlerin olumlu ve olumsuz duygularının farkında olmasının, koruyucu bir faktör olarak, yılmazlıklarını güçlendirdiği düşünüldüğünde (Bajaj, 2017; Keye ve Pidgeon, 2013), ergenlerin karşılaştığı olumsuz durumlarda bilinçli farkındalık düzeylerinin ne derecede etkili olduğunun ortaya koyulması adına bu araştırma önem taşımaktadır. Yılmazlık ve bilinçli farkındalık kavramlarının birlikte çalışıldığı araştırmalar ülkemizde sınırlı sayıdadır (örn. Aydın Sünbül, 2016; Keskin, 2019) ve var olan araştırmaların çoğu üniversite öğrencileri ve yetişkinler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Dolayısıyla lise öğrencileri üzerinde yapılan bu araştırmanın, alanyazındaki bu boşluğu doldurma açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Yapılan araştırmalar sonucunda ülkemizde yılmazlık, bilinçli farkındalık ve benlik saygısı üzerine ayrı ayrı yapılmış çalışmalar (örn. Gökçe, 2017; Özyeşil, 2011; Serbest, 2010; Şehidoğlu, 2014; Turan, 2014) olmakla birlikte, araştırmacının ulaşabildiği ölçüde bu değişkenlerin üçünün de birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu durum araştırmanın alanyazına yapacağı katkıyı artırmaktadır. Buna dayanarak çalışmada elde edilecek bulguların, alanda lise öğrencileriyle çalışan uzmanlara ve yapılacak olan diğer çalışmalara kaynaklık edeceği düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmanın varsayımları şunlardır:

1. Araştırmanın örneklemini oluşturan lise öğrencilerinin kişisel bilgi formunda yer alan bilgilere ve ölçek maddelerine içtenlikle yanıt verdikleri varsayılmaktadır.
2. Örnekleme oluşturan katılımcıların evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıkları şu şekildedir:

1. Araştırma yalnızca Şanlıurfa ili merkez ilçelerindeki lise öğrencileri ile sınırlı olduğu için sonuçların genellenebilirliği düşüktür.
2. Araştırma “Kişisel Bilgi Formu, Kendini Toparlama Gücü Ölçeği Kısa Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” aracılığıyla toplanan bilgilerle sınırlıdır.

3. Araştırmada yer alan bazı kavramların (örn. bilinçli farkındalık) katılımcılar tarafından bilinirliğinin az olma ihtimali araştırmanın sınırlılıklarındandır.
4. Araştırmacının hazırlamış olduğu Kişisel Bilgi Formunda yer alan anne baba hayatta olma durumu, anne baba mesleği, kardeş sayıları ve anne baba eğitim durumları gibi demografik değişkenler, verilerin dengeli dağılmamasından dolayı analizlere dahil edilmemiş; sadece betimsel istatistik şeklinde verilmiştir. Araştırma verileri bu sınırlılık içinde değerlendirilmelidir.

1.6. Tanımlar

Yılmazlık: Olumsuz, zorlu hayat şartları ve stres altında devam eden yaşam koşullarına rağmen tüm zorluklarla baş edebilme ve ayakta kalmak için daha iyiye götürülebilir özelliklere sahip olmadır (Grgan, 2006: 6).

Bilinçli Farkındalık: Bireyin içinde bulunduğu ana odaklanıp, amaçlı ve yargılamadan uzak bir şekilde dikkatini vermesi, i dünyasında ve kendi dışında süregelen hayatta neler olduğunun farkına varabilmesidir (şehidoğlu, 2014: 6).

Benlik Saygısı: Bireyin kendi değerini, önemi ve kıymetine dair yapmış olduğu genel değerlendirmelerdir (Rosenberg, 1965).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde yılmazlık, bilinçli farkındalık ve benlik saygısı değişkenleri ile ilgili kuramsal çerçeveye ve yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Yılmazlık

Bu bölümde yılmazlık kavramı ve kuramsal temelleri, yılmazlığa etki eden faktörler, yılmaz bireylerin özellikleri ve yılmazlıkla ilgili model ve yaklaşımlara yer verilmiştir.

2.1.1. Yılmazlık Kavramı ve Kuramsal Temelleri

İnsanlar yaşamları süresince birtakım travmatik olaylarla karşı karşıya kalsalar da küçük ve gezici birtakım etkilerden sonra yaşamlarında olumlu duygusal tecrübelerini sürdürmeye devam ederler. Hayat döngüsü içerisindeki doğum, bebeklik, ilk çocukluk, okul evresi gibi her geçiş süreci bir uyumu gerektirmektedir. Bu yeni durumlara uyum sağlamaya çabalarken karşılaşılan güçlükler, insanlarda hayal kırıklığı, üzüntü gibi olumsuz duygulara yol açabilir. Tam olarak bu noktada, bu olumsuz hislere ve hayat şartlarına karşın, güçlüklerin altından kalkmaya, adapte olmaya çalışmak yılmazlık gibi önemli bir kavramı gündeme getirmektedir (Shikholeslami, 2016:17). Zira insan yaşamını sürdürdüğü ortamın güçlükleri ve talihsiz olayları ile karşı karşıya geldiğinde, kendi yaşamını sürdürmesini sağlayan yatıştırıcı güç olan yılmazlığa gereksinim duymaktadır. Kişinin güçlüklerle başa çıkmasını ve bunların yarattığı değişime adapte olmasını sağlayan faktör başa çıkma davranışı ve kişisel gücüdür (Onat, 2010: 1). Yılmazlık düzeyinin yüksek olmasının riskli davranışları en aza indirmeye yardımcı olacağı söylenebilir (Greenberg, 2006: 139). Yılmazlık ile ilgili yapılmış araştırmalar incelendiğinde bu araştırmaların çoğunlukla II. Dünya Savaşı sonrasında ortaya çıktığı görülmüştür. İnsanların ebeveynlerini ve yakınlarını kaybı, savaş sürecinde oluşan açlık, yoksulluk, travma ve savaşın kendi süreci ile ilgili sorunlar ayrıntılı bir şekilde incelenmiş, özellikle savaşın bizzat içinde bulunan Werner, Garmez ve Rutter gibi bazı isimler savaş sonrasında yılmazlık ile ilgili yapılan araştırmaların öncüsü olmuşlardır (Masten, 2014).

Yılmazlık kavramı olarak değerlendirildiğinde “riskli hayat koşullarına karşın kişinin ayakta kalması” yılmazlık (resilience) olarak açıklanmaktadır (Erdem, 2017: 6; Masten, 2014: 6). Bir başka tanıma göre yılmazlık, stresle veya güç durumlarla başa çıkma ve adapte olma becerisi olarak ifade edilir. Zor durumlara karşın ayakta kalabilme becerisi olarak nitelendirilen bu süreçte bireyin kişilik özellikleri büyük önem taşımaktadır (Şahin-Baltacı ve Karataş, 2015:

128). Diğer bir tanımda ise yılmazlık “zorluklar ve stres yaratan faktörler karşısında başa çıkma, tekrar toparlanma ve kendi kendini iyileştirme kapasitesi” şeklinde tanımlanmıştır (Arastaman, 2011: 7). Bu bağlamda yılmazlık zorlu yaşam koşulları ile başa çıkma becerisi olarak ifade edilirken; kişilik özelliklerine dayanan ve yeni koşullara adapte olabilmeyi ifade eden bir nitelik olarak da açıklanmaktadır (Shikholeslami, 2016: 17). Yılmazlık, bireyin olumsuz çevresel koşullara rağmen güçlüklerle başa çıkıp başarılı bir birey olarak hayatta yerini almasını ifade eden geliştirilebilir bir özelliktir (Irmak ve Izgar, 2015: 450). Bu bilgiler ışığında yılmazlık, insanların hayatları boyunca karşılaştıkları sorunlar ve riskli stresli şartlara gösterdikleri çaba, karşı koyma ve uyum sağlama sürecidir. Bu süreç bireyin gerek kendi kişisel özellikleri gerekse bulunduğu çevre yapısı, ailevi ve toplumsal özellikleri çerçevesinde hayatı boyunca yaşadığı tecrübelerle şekillenmektedir (Karabulut ve Balcı, 2017: 197).

Yılmaz bireylerin birtakım ortak niteliklere sahip olduğuna dikkat çekilmiştir. Yüksek zekâ seviyesi, suçlu akran grupları ile yakın ilişkilerden kaçınma gibi nitelikler bunlar arasında gösterilebilir (Turan, 2014: 70). Bunun yanı sıra, yapılan araştırmalarda yılmaz kişilerin dışa dönük kişilik yapısına sahip oldukları, iyimserlik, yeni ilişkilere açık, yaratıcı ve empatik bireyler olduğu (Riulli, Savicki ve Cepani, 2002: 1604), ayrıca yaşam doyumlarının yüksek olduğu rapor edilmiştir (Malkoç ve Yalçın, 2015: 36). Ruhsal olarak dirençli olan çocukların özerklik, problem çözme, sosyal anlamda yetkin olma ve geleceğe dair hedeflere sahip olma gibi dört tane özelliğinin olduğu vurgulanmıştır. Çoğu insanda bu özelliklere rastlamak mümkündür ancak önemli olan bu özelliklerin risk faktörlerinin üzerinden gelebilecek seviyede olması gerekliliğidir (Krovetz, 1999). Geniş ilgi alanlarına sahip olma, yeni fikirlere açık olma, sorumluluk duygusunun yüksek olması, kişisel ve sosyal iletişimin kuvvetli olması ve ilişkilerinde empatik davranabilme de yılmaz bireylerin birtakım özelliklerindedir (Flach, 1997).

2.1.2 Yılmazlığa Etki Eden Faktörler

Yılmazlığı etkileyen birçok faktör olduğu için alan yazında çok sayıda araştırmanın yapıldığı görülmektedir (örn. Fagan ve Palkovitz, 2007: 479; Ward, Martin, Theron ve Distiller, 2007: 165). Yılmazlık konusuna ilişkin teorik yapı değerlendirildiğinde içsel ve dışsal koruyucu unsurların yılmazlığın gelişiminde etkili olduğuna dikkat çeken modeller olduğu görülmektedir (Şahin-Baltacı ve Karataş 2015: 128). Risk unsurları ve koruyucu unsurlar sürekli etkileşim halindedir. Yılmazlığı anlamak için bireydeki bazı sağlık konularının belirlenmesi önemlidir. Bu durumun nedeni, sosyal, psikolojik, genetik ya da hayat tarzıyla alakalı olabilir. Kimi insanlar benzer güç durumları yaşamalarına karşın bireysel farklılıkları nedeniyle bu durumlar

birbirinden farklı sonuçlar doğurabilir (Shikholeslami, 2016: 18). Yılmazlığı etkileyen koruyucu faktörler ve risk faktörleri bu bölümde açıklanacaktır.

2.1.2.1. Koruyucu Faktörler

Koruyucu faktörler, kişi herhangi bir risk tehdidiyle karşı karşıya iken olumsuz bir neticenin ortaya çıkma ihtimalini en aza indiren faktörlerdir (Onat, 2010: 16). Yılmazlığı etkileyen birçok koruyucu faktör bulunmaktadır. Bu faktörlerin bazıları bireyin kendisinden kaynaklı olabileceği gibi bazıları da dışsal kaynaklı olarak ortaya çıkabilmektedir. Yılmazlığa etki eden bireysel unsurların en başında cinsiyet gelmektedir. Alanyazın incelendiğinde bazı çalışmalarda insanların yılmazlık düzeylerinin cinsiyet değişkeninden etkilenmediği bulunmuş olmakla beraber (örn. Çiftçi-Arıdağ ve Ünsal-Seydooğulları, 2019: 1046; Irmak ve Izgar, 2015: 446; Palta ve Ay, 2019: 52), bazı araştırma bulguları ise yılmazlık düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur (örn. Aydoğan ve Özbay, 2015: 109).

Yılmazlık düzeyine etki eden diğer bireysel değişken yaş faktörüdür. Yapılan araştırmalarda insanların yaşları ilerledikçe yılmazlık düzeylerinde azalma meydana geldiği rapor edilmiştir. Bunun altında yatan sebeplerin insanlar yaşlandıkça yaşlılığa ilişkin problemler yaşamaya başlamaları, fonksiyonlarını giderek yitirmelerinin ve bakım ihtiyaçlarını daha az karşılar hale gelmelerinin olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca artan yaşla beraber tecrübe ve başa çıkma yetileri gelişmiş olsa da fonksiyonlardaki gerilemenin bireylerde yeterliklerini, dayanıklılıklarını, yılmazlıklarını, yaşama ilişkin bağlılıklarını olumsuz şekilde etkilediğine dikkat çekilmektedir (Kaner, Bayraklı ve Güzeller, 2011: 63). Yılmazlığa etki eden diğer bireysel bazı değişkenlere aşağıda detaylı bir şekilde yer verilmiştir.

İç denetim odağı: İçten denetim odağına sahip olan bireyler, karşı karşıya kaldığı olayların, çevresinde yaşananların kendi kontrollerinde olduğuna ve hayatlarını istedikleri gibi şekillendirebileceklerine inanmaktadırlar (Nowicki ve Walker, 1974). Başarısız oldukları zamanlarda sorunu dışarıda aramak yerine kendi davranışlarında arayabilmektedirler. Kendi düşüncelerini önemsemekte ve karar verilmesi gereken durumlarda çevreye bağlı kalmaksızın kendi kararlarını verebilmektedirler. Herhangi bir karara varmadan önce, içinde bulunulan durumu etraflica düşünüp, vereceği kararın sonuçlarını kestirebilecek potansiyelindedirler. İçten denetim odağına sahip bireyler yaptıkları işleri severek yapmaktadırlar ve bunun sonucunda aldıkları verim daha yüksektir. Bu bireyler, sorumluluklarının farkında olan, uyumlu ve güvenilir tutumlar sergileyen bireylerdir (Dönmez, 1983: 39). İç kontrol odağına sahip kişiler, olumsuz bir olay karşısında mutsuz olduklarında bu duygu durumu değiştirebileceklerine

inanırlarken, dış kontrol odağına sahip kişiler, böylesi zorlu durumlarda çaresizlik yaşama eğilimi gösterirler ve kazanmış oldukları ödüllerin kendi çabaları sonucunda olmadığına, bunun bir tesadüf olduğuna inanırlar (Solmuş, 2004: 196).

Özsaygı: Özsaygı, kişinin benlik ideası ile ideal benliği arasındaki farkın irdelenmesidir (Tözün, 2010: 52). Öz saygısı yüksek bir insan, kendisini değerli kabul eder. Hayatında karşılaştığı zor durumlarla kolaylıkla baş edebileceğine inanır. Zor durumlarda vermiş olduğu kararların arkasındadır. Kendisi ve sahip olduğu becerileri noktasında gerçekçidir. İşler yolunda gitmediğinde olumsuz durumlarla baş edebilir, yanlışların farkına varabilir ve kendisini olduğu gibi kabul eder. Bir diğer yandan özsaygısı düşük olan bir insan ise çevresindeki insanların yönlendirmelerine göre hareket eder, bu insanlara bağımlı hale gelir. Zor durumlarda yanlış yapma kaygısı yüksektir ve bu sağlıklı kararlar almasını oldukça zorlaştırır (Atsan, 2017: 63-64).

Öz-yeterlik: Sosyal öğrenme yaklaşımına ilişkin bireylerin sergiledikleri tutumlar edilgen olarak değil, doğrudan kendi inisiyatifleriyle gerçekleşmektedir. Bireylerin ulaşmayı amaçladıkları hedeflerin tespit edilmesinde, yaşadığı tecrübelerde ve çevresini kontrol altına almasında öz-yeterlik inançları etkilidir (Çubukçu ve Girmen, 2007). Bir kavram olarak öz-yeterlik inancı “Bir bireyin bireysel olarak bir işi yapabilme oranına dair inancı” olarak ifade edilmektedir (Kurbanoglu, 2004: 137). Öz yeterlik deyince sıkça özgüven ya da yetenek kavramları ile ilişki kurulmaktadır. Bu noktada insanlar becerileri doğrultusunda bir işin üstesinden gelip gelemeyeceklerini düşünürler. Bu kavramları birbirinden ayıran bazı özellikler vardır. Bireylerin özgüvenleri ya da yetenekleri yapabileceklerinin farkında olmasıyla alakalı bir durumdur. Öz-yeterlik anlayışı ise bireyin sahip olduğu yeteneğini, bir performans ya da davranış olarak ortaya çıkarabileceğine olan inancı ifade eder (İpek ve Bayraktar, 2009: 68).

Yılmazlığın gelişiminde risk altında iken olumsuz bir sonucun gelişme olasılığını en aza indiren, insanlar için destek konumunda ve koruyucu bir fonksiyonu olan bireysel ve çevresel temelli unsurlar “dışsal (koruyucu) faktörler” olarak tanımlanmaktadır (Arastaman, 2011: 8). Yılmazlık düzeyine etki eden dışsal koruyucu faktörler arasında okul özellikleri önem taşımaktadır. Her türlü güç hayat olayları ve risk unsurlarına karşın öğrencileri minimum hasarla ve yaralanmalarla yetiştirmek, ailelerin ve okulların en önemli görevleri arasında değerlendirilmektedir (Arastaman ve Balcı, 2013: 916). Bu kapsamda yılmazlığa etki eden ve okul özellikleri ile ilişkili faktörler “öğrenci yılmazlığını etkileyen, güçlü liderlik, öğrenme düzeyini artıran güvenli ve düzenli okul ortamı, öğrencilerle ilgili erişilebilir yüksek akademik

beklentiler ile etkin aile katılımı ve okul aile ortaklığı gibi unsurlar” olarak tanımlanmaktadır (Arastaman, 2011: 8).

Yılmazlık düzeyini etkileyen bir diğer dışsal koruyucu faktör ise öğretmen özellikleridir. Öğretmenlerin ders içi ve ders dışında birçok konuda sorumluluk sahibi oldukları bilinmektedir. Ders içi ve ders dışı pek çok sorumluluğu olan öğretmenlerin yılmazlık seviyelerinin yüksek olması gerekmektedir. Bu durum gerek öğretmenlerin kendilerine verilen görevlerini hak edildiği şekilde gerçekleştirebilmeleri bakımından gerekse eğitim-öğretim etkinliklerinin amaçlarına ulaşılabilmesi adına geri plana atılmayacak bir zorunluluktur (Irmak ve Izgar, 2015: 450). Öğretmenler okul yaşantısı içerisinde yılmazlıkla alakalı birbirinden farklı niteliklere sahiptirler İçsel ve çevresel koruyucu unsurların yılmazlığın geliştirilmesine katkıları son derece fazladır. Öğretmenlerin hem özel hem de iş yaşamlarında, problemleri ile başa çıkabilen, etkili iletişim yetilerine sahip olan, sürekli olarak aktif ve yılmazlığı geliştirebilecek koruyucu unsurlardan haberdar olan nitelikler taşımaları ve bunları gerektiği gibi yaşama aktarabilen bireyler olmaları beklenmektedir (Irmak ve Izgar, 2015: 449). Öğretmenlerin, yılmazlık seviyeleri yüksek bireyler olarak iş ve aile yaşamlarında iyi ilişkiler kurma yeteneğine sahip olan, yaşamdan keyif alabilen ve geleceğe umutla bakan niteliklere sahip olmaları gerek toplum gerekse kendisi bakımından oldukça önemlidir (Irmak ve Izgar, 2015: 449). Öğretmenlerin yılmazlık düzeyleri öğrencilerin de yılmazlık düzeylerini belirleyen bir unsur olduğu için literatürde öğretmenlerin yılmazlık düzeyi üzerindeki etkilerinin ele alındığı çalışmalar yapıldığı görülmektedir (Kitano ve Lewis, 2005: 200).

Yılmazlık düzeyini etkileyen dışsal koruyucu faktörler arasında aile ve akran özellikleri de bulunmaktadır. Ebeveynlerin desteği çocukların problemleri fark edebilmesinde ve çözümler getirebilmesinde önemli olan koruyucu faktörlerden biridir (Şahin-Baltacı ve Karataş 2015: 128). Bu kapsamda aile yapısı ve ebeveyn-çocuk ilişkisi yılmazlığı etkileyen koruyucu faktörler arasında yer almaktadır (Martinez-Torteya, Anne Bogat, Von Eye ve Levendosky, 2009: 562). Aile içerisinde ebeveynlerin çocuk yetiştirme sürecinde kullandıkları tutumlar da çocuklarda yılmazlık düzeyi üzerinde önemli bir belirleyici olarak değerlendirilmektedir. Yapılan çalışmalarda genellikle demokratik ebeveyn tutumunun benimsendiği aile ortamında yetişen çocuklarda yılmazlık düzeyinin yüksek olduğu, buna karşılık çocuk yetiştirme sürecinde otoriter ebeveyn tutumuna sahip olmanın çocuklarda yılmazlık gelişimini olumsuz yönde etkilediği rapor edilmiştir (Çiftçi-Arıdağ ve Ünsal-Seydooğulları, 2019: 1044). Bunun yanında ailelerin sahip olduğu kültürel özelliklerin de yılmazlık üzerinde önemli bir belirleyici olduğu belirtilmektedir (Ungar ve Liebenberg, 2011). Ayrıca okul yöneticilerinin sahip

oldukları yılmazlık düzeyi de eğitim ortamında yer alan diğer bireylerin yılmazlık düzeyleri üzerinde önemli bir belirleyicidir. Yılmazlık seviyesi yüksek olan idareciler, öğretmenler öğrenciler ve velilerin hatta diğer okul personellerinin yılmazlıklarına katkı sağlayabilmektedir (Karabulut ve Balcı, 2017: 198).

2.1.2.2. Risk Faktörleri

Risk kelime kökeni olarak sıkıntı ve zorluk anlamlarına gelmektedir. Yılmazlıkta ortaya çıkan risk faktörleri ise çocukların ve ergenlerin okuldan kaçma, okulu bırakma, toplumsal suç işleme gibi istenmeyen olumsuz olaylar olarak tanımlanmaktadır (Masten, 1994). Risk faktörlerinin bazıları olumsuz sonuçların nedeni olarak tanımlanabilirken bazı risk faktörlerinin ise olumsuz sonuçlarla sadece ilişki gösterdiği ortaya çıkmıştır. Risk faktörleri biyolojik, kültürel, genetik ve sosyokültürel olmak üzere çeşitli alanlarda ortaya çıkabilmektedir. Yılmazlıkta ortaya çıkan bazı bireysel risk faktörleri şöyledir (Turan, 2014): Okulda başarısız olma ve okula uyum sağlamaktan kaçınma, erken anne olma, prematüre doğum gerçekleştirme, bazı kronik hastalıklar ve hayatta karşılaşılan olumsuz durumlardır. Bunun yanında biyolojik açıdan riskli bir durumda bulunma ya da yetersiz beslenme ve yoksulluk gibi unsurlar da yılmazlığa etki eden bireysel risk faktörleri arasında yer almaktadır (Zolkoskia ve Bullock, 2012: 2296).

Risk faktörleri bireyin kendisinden kaynaklı olabileceği gibi dışsal kaynaklı olarak da ortaya çıkabilmektedir. Dışsal risk faktörleri, bireyin kendisinden değil, çevresi ile etkileşimden kaynaklanan ailesel, çevresel ve toplumsal olarak sınıflandırılacak bazı faktörlerden oluşmaktadır. Bu faktörler; anne babanın ilgisiz davranışları, anne babanın bazı hastalıklara sahip olması, çocuk yetiştirmede yapılan bazı hatalar, ebeveynlerin boşanması ya da ayrı yaşaması, sosyoekonomik düzeyin düşük olması, yaşanan bazı doğal afetler ve savaş, ihmal ve istismara uğrama ve ailevi problemler ve toplumsal şiddettir (Turan, 2014).

2.1.3. Yılmazlıkla İlgili Model ve Yaklaşımlar

Yılmazlık kavramına ilişkin olarak geliştirilen modellerin başında Değişken Odaklı Yılmazlık Modelleri gelmiştir. Bu kapsamda araştırmacılar farklı araştırma modellerinden yararlanarak yılmazlığı etkileyen değişkenlerin belirlenmesi için çalışmışlardır. Kumpfer (1999: 186-188) yılmazlık kavramını açıklamaya yönelik gerçekleştirilen değişken odaklı çalışmalarını beş grupta ele almış ve aşağıdaki gibi açıklamıştır:

1. Geriye dönük, tek örneklemeden oluşan ya da kesitsel olan çalışmalar: Bu tarz çalışmalar genellikle hayati olayları elen araştırmacılarca kullanılmış ve hayat olayları ile bireyin yeterlilikleri arasındaki ilişkiler ortaya çıkarılmıştır. Bu araştırmalar çoğu zaman lisans öğrencileri üzerinde, çocuklarda ya da ergenlik dönemindeki bireylerde veya riskli hayatlarına karşın yeterlik sergilemiş erişkin gruplar üzerinde yapılan araştırmalardır.

2. Geriye dönük, kesitsel veya çok değişkenden oluşan çalışmalar: Bu çalışma modelindeki kesitsel çalışmalar bireyin içinde bulunduğu çevre nitelikleri, bireysel özellikleri ve karşılıklı etkileşim süreçleri gibi çeşitli değişkenleri ele almıştır. Genel olarak yüksek risk grubunda yer alan bireylerle düşük risk altında olan bireylerin kişisel nitelikleri bakımından kıyaslaması yapılmıştır. Bazı çalışmalar kapsamında da yüksek risk grubunda yer alan bireylerle genel kitleden tercih edilen bireyler arasında kıyaslamalar yapılmıştır. Bu desenin verileri karmaşık olduğundan çoklu değişken analizlerinden yararlanılmıştır. Bu yöntemeye dayanan çalışmalar, model geliştirme ve analiz etme imkânı sunmuştur. Ancak yılmazlığın anlaşılması bakımından boylamsal çalışmalar daha çok önem taşımaktadır ve katkı payı daha fazla olmuştur.

3. Kısa dönemli, etkileşimsel ve boylamsal nitelikli çalışmalar: Boylamsal çalışmalarda genel olarak kişinin yeterliliği ile aile, okul ve bazı çevresel faktörlerle arasındaki ilişki ele alınmıştır. Bu çalışmalar yapılırken, araştırmacılar üç aydan bir yıla kadar olan süreçlerde koruyucu ve risk unsurlarının kişinin hayatındaki etkisini ve içinde bulunduğu süreci ele almaktadır.

4. Uzun vadeli, ileriye yönelik, kontrol grubu barındırmayan gelişimsel çalışmalar: Kimi araştırmacılar 30 yıl gibi uzun süren ama karşılaştırma grubu barındırmayan boylamsal incelemeler yapmışlardır. Bu durumda incelenen grup kapsamında düşük ya da yüksek hayat koşullarına sahip kişilerin kıyaslaması yapılmıştır. Bu tür değerlendirmeler yılmazlığı anlamak için en yararlı desen olarak ifade edilmektedir. Bu anlamda en kapsamlı boylamsal çalışmalardan biri Werner tarafından 1955 yılında yapılan 40 yıl süren Kauai'deki 698 bebeğin incelenmesidir (Akt. Jew, Green ve Kroger, 1999).

5. İleriye yönelik çok örneklemeden oluşan çalışmalar: Bu çalışma deseni yüksek zorluk şartlarındaki ve genel popülasyondaki grupları kıyaslamayı amaçlayan gelişim üzerine araştırma yapılan gruplar tarafından kullanılmaktadır. Yılmazlık aşamasını anlamak için en faydalı desen olarak ifade edilmektedir. Bu konuya örnek olarak, yoksul çocukların akademik

anlamdaki başarılarının değerlendirilmesi ve yoksul olmayanlarla kıyaslanması verilebilir (Kumpfer, 1999: 186-188).

Yukarıda yer alan birinci dalga araştırmalar ile yılmazlık kavramına değişken odaklı yaklaşım, ikinci dalga araştırmalarda ise birey odaklı çalışmalara yer verilmiş, bu kapsamda yılmazlık düzeyi düşük ve yüksek olan bireylerin bazı psiko-sosyal yönlerinin karşılaştırılmasına yönelik çalışmalar yapılmıştır. Üçüncü dalga çalışmalarda ise post-modern multidisipliner çalışmalar yapılmaya başlanmış ve yılmazlık düzeyini belirleyen unsurlar üzerinde durulmuştur (Richardson, 2002: 307). Bunun yanında üçüncü dalga çalışmalar ile çocuklarda yılmazlığın korunması ve geliştirilmesine yönelik araştırmalara da yer vermeye başlanmıştır (Zolkoskia ve Bullock, 2012: 2296). Bu bölümde bu yaklaşım ve modellere yer verilecektir.

2.1.3.1. Richardson'a Göre Yılmazlık ve Meta Teorisi

Yılmazlık kavramını açıklamaya çalışan üçüncü dalga araştırmalar içerisinde kabul görmüş olan yılmazlık kuramı Richardson (2002: 310) tarafından geliştirilen, biyopsikspiritüel denge olarak adlandırdığı meta kuramdır. Bu yaklaşıma göre, bireyde yılmazlık seviyesinin yüksek olması için biyolojik, psikolojik ve tinsel birleşimin meydana getirdiği bir denge oluşur. Koruyucu etkenlerin uyum sağlamadığı durumlarda denge bozulabilir. Dengenin bozulması sonucunda dört farklı durum ortaya çıkabilir:

1. Dengenin bozulması bireyin yılmazlığının ve gelişiminin ilerlemesine imkân yaratır. Böylelikle yeniden adaptasyon daha yüksek seviyede bir iç dengeyle sonuçlanır.

2. Birey yalnızca mevcut olumsuzluğun üstesinden gelmek için temel seviyedeki dengeye (başlangıçta mevcut denge düzeyine) geri döner.

3. Kişi karşılaştığı olumsuz durumlarla bir şekilde baş eder fakat sonrasında düşük denge düzeyi haline geri dönebilir.

4. Kişi zorluklarla başa çıkmak için çaba verirken bu davranışı, uyumsuz stratejiler (kendine zarar verici davranışlar) gibi olumsuz sonuçlar doğurabilir. (Richardson, 2002: 310).

Yukarıda mevcut bilgilerden de çıkarılabileceği üzere meta kuramı, benlik yılmazlığını esas alan yılmazlık tanımlarında olduğu üzere bireyin doğuştan sahip olduğu kişisel güçlere odaklanmaktadır. Söz konusu nitelikler dolayısıyla ilgi uyandıran yaşam gayelerinin vurgulanması olup hayat amaçlarının koruyucu unsurlar olarak değerlendirilmiş olmasıdır. Bu

kapsamda, yılmazlığı bir kişilik özelliği şeklinde değerlendiren yaklaşımlar hayatta anlamla ilişkili olarak nitelendirilebilir (Demirbaş, 2010: 25).

2.1.3.2. Kumpfer'in Yılmazlığın Çatısı Modeli

Kumpfer'in bu modelinde üç çeşit yılmazlık sürecinden bahsedilmektedir. Bunlar çocuğun kendi kişisel güçleri, aile ya da bireyler arasındaki değişkenler ve toplumsal temelli stres kaynaklarından oluşmaktadır (Kumpfer ve Summerhays, 2006). Bu modelde yılmazlığı geliştirmenin önemli yollarından birisinin insanın yaşamında bir amaca sahip olması ve kendi var oluşuna ait bir anlam yüklemesi olduğu belirtilir. Çocuklara var olan seçenekleri kısıtlanmadan uygulamaları sağlanarak çevreyi değiştirmelerine olanak tanınabilir. Çocukların zihinlerindeki algı ve imgeler yeniden yapılandırma yoluyla değiştirilebilir ve zorluk durumlarında bu algılarına yeni anlamlar yüklenerek, baş edilmesi güç problemlerle baş etmeleri sağlanabilir. Çocuklar mani, bilişsel, davranışsal, duygusal ve fiziksel alanlarda olmak üzere bu beş farklı alanda desteklenerek yılmaz birey olmaları sağlanabilir.

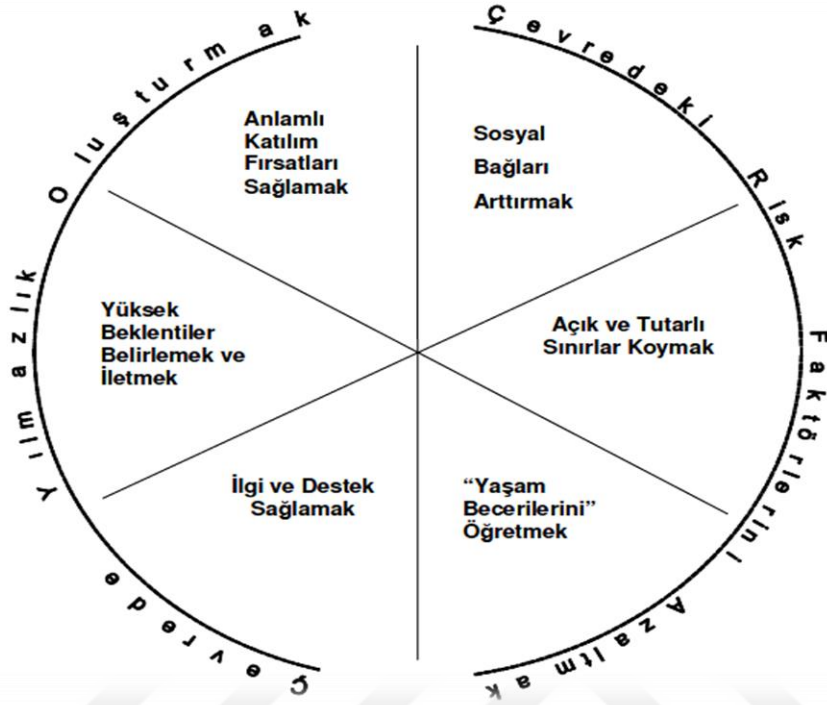
2.1.3.3. Benard Modeli

Bu modele göre yılmaz bireyler yetiştirmenin yolu, çocukların kendini özgür hissedebileceği ve daha başarılı olabileceği ortamları yaratmaktır (Benard, 1991). Bu sorumluluk ise tamamen yetişkinlere aittir. Çocuklar hayata geldiklerinde yaşayacakları ortamı ve koşullarını kendileri seçemezler. Çocukların kendini geliştirebileceği ve daha iyi hissedebileceği ortamı sunmak yetişkinlerin birer görevidir. Yılmaz bireyler yetiştirmenin bir diğer yolu ise yetişkinlerin çocuklarla sağlıklı iletişim kurmasıdır. Sağlıklı iletişim kurmanın yolu da çocukların yaşam alanı olan ev, okul ve toplum faktörlerini iyi değerlendirmekten geçer. Bu alanlarda çocuğa gerekli olan fırsatların tanınması, onlara gerekli ilgi ve şefkatin gösterilmesi ve gelecek amaçları için yüksek beklentiler sağlamak çocuğun ileride yılmaz bir birey olması yolundaki önemli adımlardır (Benard, 1991). Yapılan araştırmalara göre, kötü yaşam koşullarında dünyaya gelen bir çocuk, ebeveynlerinin ilgili davranışları ve destekleyici tavırları sayesinde içinde bulunduğu olumsuz koşulları aşabilir (Thomsen, 2002).

2.1.3.4. Henderson ve Milstein'in Yılmazlık Çemberi

Yılmazlık yaklaşımlarından bir diğeri olan bu modele göre Henderson ve Milstein de (1996) yılmazlık kavramını, kişiden kişiye farklılık göstermekle birlikte zamana bağlı olarak artış veya azalış gösterebilen bir nitelik olarak tanımlar. Yılmazlığın bireyin çevresinde gelişmesiyle ilgili altı ögeye sahip olduğunu ifade ederek, yılmazlık çemberi adını verdikleri

bir yaklaşım oluşturmuşlardır. Henderson ve Milstein'in yılmazlık çemberi Şekil 1'de belirtilmiştir (Akt. Zeybekoğlu, 2019:16).



Şekil 1. Henderson ve Milstein'in Yılmazlık Çemberi (Akt. Zeybekoğlu, 2019).

Çemberin sol tarafında kalan üç unsur yılmazlığın çevrede geliştirilmesiyle ilgili olan kısımlardır. Çemberin ilk kısmı, gençlere gereken ilgi ve desteğin sağlanıp cesaretlendirilmesini içerir. Bu kısım oldukça önemlidir. İkinci kısım ise inanç bölümüdür. Burada gençlerin başarılı olacağına inanmak ve bu konuda gençlere gereken enerji ve desteği sağlamak gerekir. Üçüncü kısımda ise anlamlı katılım fırsatları sağlamak yani genç insanların hedeflerine giden yolda istediklerine ulaşabilmeleri için onlara uygun yolları göstermek gereklidir (Henderson ve Milstein, 1996).

Çemberin sağ tarafında kalan üç unsur ise gençlerin çevresindeki risk faktörlerini azaltmayı içerir. İlk kısımda sosyal bağlantıları artırarak gençlerin çevresindeki yetişkinler ve akranları ile olumlu ilişkiler kurması sağlanır. İkinci kısımda ise açık ve tutarlı sınırlar koymanın önemi belirtilmiştir. Burada gençlerin davranışlarını belirleyen kurallar ve sınırların gençlerin istediği ölçüde belirlenmesi gerekliliği önem taşımaktadır. Üçüncü ve son kısımda ise gençleri hayata hazırlamak gereklidir. Onların zor durumlarda karşılaşılabilecek sorunlarla baş etmeleri, doğru karar verebilmeleri, olumlu iletişim kurabilmeleri için gerekli beceriler kazandırılmalıdır. Okullar öğrencileri bir sonraki hayata hazırlayabilen kurumlar olmalıdır (Hawkins, Catalano ve Miller, 1992).

2.1.3.5. Masten'in Risk ve Yılmazlık Modeli

Masten'e (2001) göre bu model çocukların karşılaştığı riskli ve olumsuz durumlarda anne ve babalarının nasıl davranmaları gerektiğini açıklar. Çocukların karşılaştığı riskli durumlar ve sonrasında elde ettikleri olumlu sonuçlar arasında anne ve baba arabuluculuk rolü üstlenmelidir. Herhangi bir risk karşısında çocuğun bu durumu aşabilmesi anne babaya bağlıdır. Çocuk yetiştirmede etkili bir anne baba çocuğunun karşılaştığı zor durumlarda onu cesaretlendirebilmeli, risklerin ortaya çıkaracağı olumsuz durumları azaltabilmeli ve çocuğun sahip olduğu kaynakları en güzel şekilde değerlendirebilmelidir. Bu noktada çocuğun yaptığı olumlu davranışlar pekiştirilerek ortaya çıkacak sonuçlar da olumlu hale getirilmelidir. Anne ve babanın çocuklarını her koşulda motive etmesi onların benlik saygısını artırmaktadır. Yılmaz çocuklar yetiştirmede anne ve babanın rolü oldukça önemlidir.

2.1.3.6. Krovetz Yılmazlık Kuramı

Bu kuram hayatta başarılı olan genç insanların aile ve okul hayatında bulunan ve çevrelerinde var olan fakat problemlili gençlerin hayatında bulunmayan koruyucu faktörleri ortaya koyar (Krovetz, 1999). Bu faktörlerden birine sahip olan çocuk, olumsuz durumlarla karşılaştığında bu durumla daha kolay bir şekilde başa çıkabilir. Krovetz (1999) bu faktörlerin tüm insanlarda bir noktaya kadar bulunduğunu ifade eder. Kişinin başa çıkmasının zor olduğu çocukluk döneminde koruyucu faktörlerin var olmasının önem taşıdığını söyler.

Yılmazlık ile ilgili buraya kadar ortaya koyulan model ve kuramlar incelendiğinde, yılmazlık özellikleri hem doğuştan ortaya çıkabilmekte hem de bireyin yaşamının ilerleyen dönemlerinde çevre tarafından şekillendirilebilmektedir. Yılmazlık ile ilgili farklı yaklaşımları ortaya koyan bu çalışmaların ortak bir noktada birleştiği görülmektedir. Bu noktada yılmazlığın geliştirilebilir bir yapıda olduğu ortaya çıkmaktadır. Bunun sağlanabilmesi için ise hem bireyin hem de çevresel faktörlerin önem taşıdığı gözükmektedir. Risk faktörleri bu noktada olumsuz etki göstermektedir ve bu durum tüm araştırmacılar ve yaklaşımlar tarafından ortak nokta olarak kabul edilmektedir. Modellerin farklı yorumları ve bakış açıları olsa da bireysel ve dışsal faktörlerin yılmazlık üzerindeki önemi üzerinde uzlaşmaktadırlar. Yılmazlığı daha iyi anlayabilmek için bu farklı yaklaşımlar önem taşımaktadır (Gürkan, 2006).

2.2. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık kavramı; kavramın açıklaması ve tarihsel kökeni, kuramsal bakış açıları, temel tutumları ve ruh sağlığına katkısı olmak üzere dört temel başlıkta açıklanmıştır.

2.2.1. Bilinçli Farkındalık Kavramı ve Tarihsel Kökeni

İngilizce adı “mindfulness” olan bilinçli farkındalık kavramı Budizm öğretisi gibi doğu meditasyon geleneklerinden doğan bir kavramdır. Yapararak ve yaşayarak öğrenmeyi esas alan Budizm aynı zamanda içinde bulunulan anı tecrübe etmeyi de esas alır (Ögel, 2012). Budizm temel felsefesinde mutlu olmayı ve kişinin özgür iradesini genişletmeyi amaçlar. Temelde psikoloji alanına ait olan bu kavram olumsuz şartlardan daha az etkilenmek, işe daha çok odaklanmak gibi kişilere olumlu veri sağlayan boyutları sebebiyle davranış bilimcilerin ve insan kaynakları sorumlularının dikkatini çekmiş ve popüler hale gelmiştir (Develi, Güğçerçin ve İplik, 2017: 45). Bilinçli farkındalık terimi özellikle son 50 yıllık zaman diliminde üzerinde araştırmaların yapıldığı bir kavram olarak alanyazında yerini almıştır. Son dönemlerde de yargılayıcı ve kabullenici olmayan bir tutumla ana odaklanmak, konsantre olmak şeklinde açıklanan kavramla ilgili, özellikle eğitim bilimciler, psikiyatristler ve psikologlar oldukça fazla ilgilenmekte ve farklı araştırmalar yapmaktadırlar (Akçakanat ve Köse, 2018:17).

Bilinçli farkındalık (mindfulness) kelimesinin orijinali 2500 yıl öncesine kadar dayanmaktadır. Budist bir psikoloji terimi olan “sati” kelimesinden türemiştir. Sati kelimesi farkında olmak, hatırlama ve aynı zamanda dikkat anlamlarına gelmektedir (Germer, Siegel ve Fulton, 2005). Sati kelimesi 1921 yılında mindfulness olarak İngilizceye çevrilmiştir. Bu kavram ile ilgili uygulama ve çalışmalar arttıkça kelimenin anlamında da bazı değişiklikler ve gelişmeler olmuştur (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009). Sati kelimesinin kökeninde yer alan “hatırlama” ile ifade edilmek istenen aslında geçmiş anıların hatırlanması şeklinde olup, içinde bulunulan ana davet edilmeyi içerir (Özyeşil, 2011: 32). Bilinçli farkındalık olgusu insanların bilişsel yapıları ile ilgili bir olgu olmakla beraber (Lau ve Rosenthal, 2011: 365), Kocaarslan’a (2016) göre kavramsal olarak değerlendirildiğinde “doğu meditasyon kültürünü esas alarak kişinin dikkatini, duyularını ve zihnini belirli bir kavrama noktasında yoğunlaştırmasını amaçlayan bir idrak düzeyi” olarak açıklanmaktadır. Bu idrak kişinin o sırada, dış ve iç uyarıcıları, yargılamaksızın kabul ederek, şefkatle ve anlayışla izlediği bir zihinsel süreçtir. Bu açıdan, bilinçli farkındalık kapsamında bir amaç, bir yöntem ve bir sonucu içeren şemsiye bir kavramdır (Kocaarslan, 2016: 12). Bilinçli farkındalık hayatımızın her anında hareketli ve canlı olmamız için bir araçtır. Aynı zamanda iyi oluş halimizi de artıran bir berecidir. Bilinçli farkındalık acı çekme eşiğimizi daha yüksek düzeye taşıyıp, acıdan etkilenmemizi de en aza indirmektedir. Bazı durumlarda tam olarak bilinçli farkındalık sergileyemez ve ana odaklanamayız. Bu durum umursamamak olarak ifade edilen “mindlessness” tır (Germer vd., 2005).

Bilinçli farkındalık kavramının gelişmesinde çok önemli bir isim olan “John Kabat-Zinn” Vipassana eğitimlerini (hayatta gelişen ve o an yaşanan olayları olduğu gibi kabul ederek acılardan sıyrılmayı ve özgürleşmeyi ifade eder) alan kişilerden biridir. Kabat-Zinn bilinçli farkındalığı terapötik bir disiplin olarak ortaya koymuş ilk kişidir. Yaptığı çalışmalar ve verdiği dersler ile ünü gittikçe artan Kabat-Zinn’e (1994) göre bilinçli farkındalık bireylerin kapana kısılmış hislerinden uzaklaşmasına yardımcı olur, tekrar hareket sağlayarak bilgeliğiyle iletişime geçme yolunu aydınlatır. Aydınlatılan bu yol anla ilişkisi kesmemeyi ve anın değerini anlamayı gerektirir. Bu yönüyle hayatı hafife almaktan çok uzaktır (Kabat-Zinn, 1994).

Bilinçli farkındalıkla ilgili çeşitli uygulamaların olduğu da görülmektedir. Germer’e (2009) göre bilinçli farkındalık uygulamaları “dur”, “gözlemle” ve “geri dön” olmak üzere üç temel bileşenden meydana gelmektedir. Bireyin yolda yürürken yavaşlaması ve tüm dikkatini etrafta olan bitenlere vermesi ya da doğa yürüyüşü yaparken dikkati dağılan birinin tüm dikkati etraftaki seslere, kokulara ya da renklere getirmesi bu bileşenlere örnek olarak verilebilir. Siegel’e (2010: 55) göre ise bilinçli farkındalık uygulamaları; biçimsel meditasyon uygulamaları, herhangi bir biçime bağlı olmayan meditasyon uygulamaları ve inzivaya çekilme olmak üzere üç çeşittir. Hanh (1993) ise bilinçli farkındalık meditasyonunu, nefesin ne olduğunun tanımlanması ve nefes alışverişinin öğrenilmesi, nefes almanın uzatılıp verirken daha yavaş davranılması, nefesimizin bedenimiz ve zihnimiz arasında bir aracı olduğunun farkına vararak her nefes alışverişinde vücudun gevşetilmesi, dikkatimizi bedene vererek sakin olmasını sağlamak, yüz kaslarımızı gülümseme eşliğinde biraz daha gevşetmek, alınan nefes ile vücudumuzda kalan diğer gerginlikleri ortadan kaldırmak, nefes alırken vücudumuzun bize ait olduğunu hissederek almak ve verirken de o mutluluğu yaşamak, yaşamının ve mutluluğun sadece şu anki sürece bağlı olduğunun farkına varmak ve mutluluğu yaşamak ve duruşumuzu tamamen dik ve güzel hale getirmenin de aralarında olduğu dokuz adımda açıklamıştır.

Ulusal alanyazında son yıllarda bilinçli farkındalık ile ilgili çalışmalar artış göstermektedir. Okul ve okul dışı ortamlarda gerçekleştirilen müdahale çalışmalarının ağırlıklı olarak üniversite öğrencileriyle yapıldığı, lise örneğinde ise çalışmaların daha sınırlı olduğu görülmektedir. Örneğin, 10 haftadan oluşan bilinçli farkındalık temelli psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinde kontrolsüz yeme alışkanlığı, bedensel tepkileri kontrol edememe gibi sorunlarda etkili olduğu gözlenirken, duygularla başa çıkmada etkisiz olduğu göze çarpmıştır (Türk, 2018). Aydın ve Aydın (2020) tarafından, bütünüyle bilinçli farkındalık temelli olmasa da bilinçli farkındalık becerilerinin artırılmasının amaçlandığı bir modülün de yer aldığı, kabul ve kararlılık terapisi temelli psikoeğitim grubunun lise öğrencilerinin sınav

kaygısına etkisinin incelendiği bir çalışma yürütülmüştür. Çalışmada psikoeğitim grubuna katılan öğrencilerin, grup sürecinin sonucunda sınav kaygısı problemi tanımlarının ve sınav kaygısı düzeylerinin farklılaştığı görülmüştür.

2.2.2. Bilinçli Farkındalık Kuramsal Bakış Açıları

Temelinde oldukça basit bir kavram olan bilinçli farkındalık kavramının kapsamı ise oldukça geniştir. Bilinçli farkındalık kavramı hem teorik hem de uygulama alanıyla gelişimini sürdürmektedir ve bu noktada kuramsal temelleri oldukça önem taşımaktadır. Bilinçli farkındalık temelli yapılan uygulamalar son 20 yıllık süreçte artış göstermiştir ve güzel sonuçlar alınmıştır (Walsh, Balint, David R. Smolira, Fredericksen ve Madsen, 2009). Bu uygulamalar ilk olarak Kabat-Zinn'in (1982) klinik bir ortamda Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programını (Mindfulness-Based Stress Reduction; MBSR) uygulamasıyla başlamıştır. Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (Mindfulness-Based Cognitive Therapy; MBCT), Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy; ACT), Diyalektik Davranış Terapisi (Dialectical Behavioral Therapy; DBT) gibi pek çok program test edilmiştir ve bu yönde çalışmalar ortaya çıkmıştır (Baer, 2006; Biegel, 2009; Carmody, Baer, LB Lykins ve Olendzki, 2009; Cullen, 2011; Zenner, Herrnleben-Kurz ve Walach, 2014). Bilinçli farkındalık birçok kuramı içinde barındırmaktadır (Germer, 2009). Bu bölümde bilinçli farkındalığı temel alan en önemli kuramsal bakış açılarına yer verilecektir.

2.2.2.1. Bilişsel Davranışçı Terapi ve Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık konusunda ortaya atılan teorilerden biri bilişsel davranışçı yaklaşımdır. Gilbert'e (2009) göre bilişsel davranışçı terapi uygulamaları Budizm düşünceleri ve yapısıyla temelinde örtüşmektedir. Her iki bakış açısına göre ortak nokta olan durum, dünyayı düşüncelerimiz aracılığıyla inşa ettiğimizdir. Her iki uygulamada da insanların düşüncelerinin ortaya çıkış şekilleri ve düşünce yapılarının ne olduğunu anlamaları yönünden benzerlik taşır. Bu noktada bireylere zihinlerini nasıl eğitmeleri gerektiği konusunda yol gösterirler. Duyum ve düşüncelerin ortaya çıkarılması, kaçınmacı yaklaşımların minimum düzeye indirilmeye çalışılması da bilinçli farkındalık eğitimi ile bilişsel davranışçı terapinin ortak noktalarındandır (Baer, 2003). Üst biliş, dikkat düzenleme, duygu düzenleme, maruz bırakma gibi teknikler farkındalık odaklı terapi yaklaşımlarının birer metodudur. Bilişsel davranışçı terapi yaklaşımının tekniklerinde de kullanılan bu yöntemler değişim mekanizmalarına benzer nitelikler taşımaktadır. Bu sebeple davranışçı terapilerin üçüncü dalgası olarak farkındalık odaklı terapi yaklaşımları gösterilebilir (Çatak ve Ögel, 2010).

Bilinçli farkındalığın bilişsel davranışçı terapiden farklı olan nitelikleri de bulunmaktadır. Örneğin, akılcı olmayan bakış açılarını değiştirme ve düzeltme yerine kabul yöntemi savunulmuştur. Bu yöntem bakış açılarının gözlemlenmesi, bu düşünceleri incelemekten uzak durma ve geçip gitmelerine izin verme şeklinde bir tutumla hayata geçirilir (Baer, 2003). Bu yönüyle bilişsel davranışçı yaklaşım bilinçli farkındalığı açıklamanın yanında çeşitli psikiyatrik rahatsızlıkların terapi sürecinde sıklıkla kullanılan bir yaklaşım olarak da değerlendirilmektedir (Davis, Lysaker, Lancaster, Bryson ve Bell, 2005: 35; Hofmann, Asnaani, Vonk, Sawyer ve Fang, 2012: 427; Rohde, Lewinsohn, Clarke, Hops ve Seeley, 2005: 219).

2.2.2.2. Diyalektik Davranış Terapisi ve Bilinçli Farkındalık

Kelime kökeni olarak Yunanca “dialekein” kelimesinden gelen diyalektik, tartışma veya söyleşi anlamlarına gelmektedir. Kant ve Hegel gibi bazı filozoflar bu kelimeyi zıtlıkları ifade etmede kullanmışlardır (Rosenthal, Lynch ve Linehan, 2005). Bu terapi ruh sağlığında önemli bir yere sahip olan duygusal hassasiyeti konu almaktadır. Danışanlarda farkındalık ve duygu düzenleme becerileri üzerine yoğunlaşan diyalektik davranış terapisi bu becerilerin kişilerarası ilişkilerde kullanılmasını önemser. Özellikle farkındalık uygulamaları diyalektik davranış terapisinde kullanılan en önemli uygulamalardan birisidir (Gülgez ve Gündüz, 2015; Miller, Rathus ve Linehan, 2006; Sargın ve Sargın, 2015). Diyalektik davranış terapisi borderline kişilik bozukluğu (Linehan, 1987) ve depresyon (Lynch, Morse, Mendelson ve Robins, 2003) gibi farklı alanlarda kullanılan önemli terapilerden birisidir.

2.2.2.3. Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Bilinçli Farkındalık

Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapiler içerisinde yer almaktadır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). Güçlü felsefi ve teorik köklere dayanan Kabul ve Kararlılık Terapisi, temelde işlevsel bağlamsal yaklaşım üzerine kuruludur. İşlevsel bağlamsal yaklaşımın göre tek bir gerçek yoktur; aksine olaylar içinde buldukları bağlama göre ele alınmaktadır (Hayes, Strosahl, Bunting, Twohig ve Wilson, 2010). KKT, aynı zamanda insanların dili ve bilişsel yönünü temel alan İlişkisel Çerçeve Teorisi'nden (Relational Frame Theory; RFT) beslenmektedir (Hayes, Barnes-Holmes ve Roche, 2001). RFT'ye göre insan psikopatolojisi çoğunlukla dil ile ilişkilidir. Dil sadece anlamlı bir yaşam sürdürmemize yardımcı olmaz, aynı zamanda mantıksız düşünme gibi çeşitli işlevleri ile hayatımızı olumsuz yönde de etkileyebilir (Hayes vd., 2010). Bu perspektifte değerlendirildiğinde, Kabul ve Kararlılık Terapisi uygulamaları dili işlevsel olarak kullanmaktadır ve RFT'yi içinde barındırmaktadır (Hayes ve Lillis, 2012).

KKT, duygu ve düşüncelere daha yakından bakmayı amaçlar ve duygu ve düşüncelerden kaçmadan aksine onlara odaklanmayı vurgular. İnsan davranışları ve psikopatoloji üzerine eğilen model bütüncül ve kapsamlı bir anlayış getirmeye çalışmıştır. Kabul ve kararlılık terapisi psikopatolojiyi ele alırken psikolojik esnekliği artırmaya çalışır. Psikolojik esneklik altı kavramdan oluşmaktadır (Hayes vd., 2012):

1. Bilişsel ayrışma: Yaşantıların duygu ve düşüncelerin görünen taraflarından daha çok ne olduğu üzerine odaklanma
2. Kabul: Yaşantılarımızı duygu ve düşünceleri olduğu gibi kabul etme ve müdahalede bulunmama.
3. Ana odaklanma: Şimdi ve burada olanları yaşama.
4. Kişisel değerler: Olması gereken (ideal) benliğin tüm sınırlarının keşfedilmesi.
5. Bağlamsal benlik: Yaşantıların duygu ve düşüncelerin bireyin kendisi için olması.
6. Amaca yönelik eylemler: Kişinin değerlerine uygun hedef belirlemesi ve bu hedefe yürürken gereken sorumluluğu alması.

Psikolojik esnekliğin aksine psikolojik katılık ise; bilişsel birleşme, yaşantısal kaçınma, geçmiş ve geleceğe bağlanma, an ile temasın kaybolması, kavramlaştırılmış benliğe bağlanma, dürtüsellik ve kaçma/kaçınmadan oluşmaktadır. Kabul ve kararlılık terapisi psikolojik esnekliği artırırken an ile teması kaybetmeme ve bağlamsal benliği desteklemek amacıyla bilinçli farkındalık egzersizlerinden yararlanmaktadır. Özellikle de ana odaklanma basamağı için bilinçli farkındalık egzersizleri olan düşünceleri izleme, gündelik işleri farkındalıklı yapma gibi temel etkinlikleri kullanır (Hayes, 2004; Hayes ve Lillis, 2012).

2.2.2.4. Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma

Bilinçli farkındalığın temelinde yer alan meditasyon öğretilerini programın merkezine yerleştiren uygulama gerek fiziksel gerekse zihinsel olarak acı çeken bireylere grup temelli uygulanan bir programdır (Atalay, 2018). Farkındalık temelli stres azaltma programı ilk olarak kronik ağrısı ve kaygıları olan bireylerin hastalıklarını azaltmak amacıyla Kabat-Zinn (1982) tarafından on haftalık bir grup süreci olarak geliştirilmiştir. Meditasyon öğretileri ile bireylere öz düzenleme becerileri kazandırılmakta olup, ilerleyen dönemlerde program duygularla baş etme aracı olarak kullanılmıştır. Program kişinin ağrısıyla baş etmesi, ağrıya hangi anlamları yüklediği ve ilişkilendirme süreçlerini ele almaktadır. Müdahale temeli Budist felsefesine

dayanmaktadır ve dini görüş ve düşüncelerden tamamen bağımsız olup, bedensel ve zihinsel uygulamaları içinde barındırmaktadır. Bu program kalp hastalıkları kanser ve aynı zamanda depresyon olmak üzere birçok farklı alanda kullanılmaktadır (Kabat-Zinn, 1982). Program stresi azaltmada, duygu düzenleme sürecinde bilinçli farkındalık ve öz disiplinin sistemli şekilde eğitimini sağlamaktadır. Programın amacı tutumları düzenleyerek bireyin içinde bulunduğu anın farkına varmasını sağlamaktır. Bireyin olumsuz duygu ve düşüncelerinden sıyrılmasına yardımcı olup, içsel süreçlerini anlamlandırmasını sağlar (Atalay, 2018).

2.2.3. Bilinçli Farkındalıktaki Temel Tutumlar

Bilinçli farkındalıktaki temel tutumlar yedi kategoriye ayrılmıştır. Bunlar şu şekilde sıralanmaktadır (Kabat-Zinn, 2009: 22):

Yargılayıcı olmama: Yargılayıcı olmama kavramı tarafsızlık durumu anlamına gelir. Çevremizde gördüğümüz her şey zihnimiz tarafından etiketlenir ve belirli bir kategoriye sokulur. Bizi iyi hissettiren şeyler ‘iyi’ olarak nitelendirilirken ‘kötü hissettiren durumlar ise ‘kötü’ olarak tanımlanır. Bunların dışındaki şeyler ise ‘tarafsız’ olarak nitelendirilir ve bu olaylar tamamen zihnimizin dışındadır. Hayatımızdaki stresi kontrol altına almanın en iyi yolu zihnimizdeki yargılardan kurtulmaktır. Bazı durumlarda zihnimiz “bu çok sıkıcı”, “bu işe yaramıyor” ya da “bunu yapamam” gibi otomatik yargılar oluşturabilir. Böyle durumlarda bu yargıların farkında olmalı ve kontrol etmeliyiz.

Sabır: Sabır bilgeliğin şekillerinden biridir. Bazı olayların gerçekleşmesinin bir zamanı olduğunu bilmek ve bunu kabul etmektir. Kelebeğin kozasından çıkacağı anı beklemesi gibi insan da bazen beklemeyi bilmelidir. Düşüncelerimiz bazı durumlarda içinde bulunduğumuz anı etkileyebilir ve bugünle olan bağlantımızı koparabilir. Sabır bunun gerçekleşmesine izin vermemektir.

Acemi (başlangıç) zihni: Deneyimlerimizin zenginliği aslında yaşamın ta kendisindedir. İçinde bulunduğumuz anın zenginliğini görmek için her şeyi sanki ilk defa görmek istiyormuş gibi bir zihin geliştirmeliyiz. Bu zihin de acemi zihni olarak adlandırılır. Zihnimiz çoğunlukla ön yargılardan oluşur ve bazen görmemiz gereken şeyi engelleyebilir. Bu ön yargılardan kurtulmalı ve her olayı sanki ilk defa görüyor gibi değerlendirmeliyiz.

Güven: Duygularımıza ve kendimize güvenmek meditasyon eğitiminin temel bir parçasıdır. Yürüdüğümüz yolda bazı hatalar yapabiliriz ve her ne olursa olsun sezgilerimize ve kendi otoritemize güvenmeliyiz. Başka biri gibi olmak yerine kendimiz gibi olmalı, hatalarımızı

kabul etmeli ve kendimize güvenmeliyiz. Kendimize güvenmek başkalarına da güvenmeyi artıracaktır.

Çabalamamak: Hedeflerimize ulaşmanın en iyi yolu, sonucunun ne olacağına odaklanmak değil içinde bulunduğumuz anı dikkatli bir şekilde yaşayarak elimizden geleni yapmaktan geçer. Düzenli uygulamaları sabırlı bir şekilde gerçekleştirerek hedefimize en güzel şekilde ulaşabiliriz. Yaptığımız şeyleri bazen bir amaç için yaparız fakat bu tutum meditasyona engel olabilir. Çünkü meditasyonun tek amacı kendimiz olmaktır.

Kabul: Kabul her şeyi gerçekte olduğu gibi görmek anlamındadır. Eğer baş ağrımız varsa ya da çok kiloluysak veya bir hastalığa sahipsek bunu kabul etmeliyiz. Kötü olaylarla karşılaştığımızda bunu kabul etmek bazen uzun süreçlerin sonunda gelişebilir. Dikkatimizi eğer sadece şu ana verirsek ve içinde bulunduğumuz anı ve olayları kabul edersek bu geleceğe yönelik tutumumuzu da değiştirebilir. Kabul tutumumuzu geliştirmek bilgeliğin bir ürünüdür.

Oluruna Bırakma: Meditasyonun gereği olarak bazen bir şeyleri oluruna bırakmak, bir şeyleri olduğu gibi kabul etmenin bir yoludur. Bazen zihnimiz tutunmaya çalıştığı duygu ve durumlar olduğunu görürüz. Böyle durumlarda sonucu ne olursa olsun düşüncelerimizi serbest bırakmalıyız. Bu aslında çok zor bir durum değildir çünkü zaten her gece yatarken yapıyoruz. Uykuya dalarken zihnimizi serbest bırakıyoruz. Bunu yaparken sorun yaşamayanlar düşüncelerini serbest bırakmada da oldukça uzmandırlar. Bunu uykuya dalarken yaptığımız gibi uyanıkken de yapmalıyız ve düşüncelerimizi serbest bırakmalıyız.

2.2.4. Bilinçli Farkındalığın Ruh Sağlığına Katkısı

Bilinçli farkındalığın günlük hayat işleyişinde ve insanların yaşamlarında katkıları oldukça yüksektir. Akçakanat ve Köse'ye (2018) göre bilinçli farkındalık yeteneği yüksek olan bireyler beraberinde öz-düzenlemeleri, öz-yönetimleri ve öz-yeterlilikleri yüksek olan bireylerdir. Bu bireyler otokontrol ve istekleri çerçevesinde planlama yaparak yönlendirme yeteneğine sahiptirler. Yüksek öz kontrole sahip bireyler olumsuz duygu ve durumlarla baş edebilme, yaşamlarının her anının farkında olma, verdikleri sözleri yerine getirme, işlerin üstesinden gelebilme gibi çoğu durumlarda düşük öz kontrole sahip bireylere göre daha etkili olabilmektedir (Tangney, Baumeister ve Boone, 2004). Bilinçli farkındalığı yüksek bireyler hayatlarında devam etmekte olan olaylara karşı çok daha fazla dikkatlidirler ve deneyimlere karşı kabul edici yaklaşımları yüksektir. Sosyal iletişimlerinde iletişime verdikleri dikkat seviyesi yüksek düzeydedir ve karşıdaki kişinin ses tonundan bile gerçekçi olmayan duygusal özelliklerini anlayabilirler (Brown ve Ryan, 2003). İnsan yaşamının tüm döneminde olumsuz

duygu düşünce ve durumlarla karşılaşabilir. Özellikle ergenlik dönemi bireyin hayatının fırtınalı geçtiği, duygu ve düşünce karmaşasının yaşandığı olağan bir dönemdir. Bu dönemde bilinçli farkındalık becerileri gelişmiş bireyler içinde buldukları anın farkında olarak kendilerini tanıma yolunda daha çok mesafe kat edebilir, olumsuz duygu düşünce ve durumları olduğu gibi kabul edebilirler. Arkadaş iletişimin oldukça önem taşıdığı bu dönemde bireyler sosyal iletişimlerini daha güçlü tutabilir. Öz düzenlemeleri ve öz yeterlilikleri yüksek olan bu bireyler hayatlarını daha kolay planlayabilir ve kriz durumlarında otokontrollerini yüksek tutabilirler (Akçakanat ve Köse, 2018: 26). İçinde buldukları ana tüm dikkatini vermeleri, bireylerin farkındalık seviyesini oldukça yükseltir ve hayatlarının ilerleyen dönemlerinde de bu becerilerini korumalarını sağlar.

2.3. Benlik Saygısı

Bu bölümde benlik ve benlik saygısı kavramlarının tanımlarına, benlik saygısına ilişkin yaklaşımlara, benlik saygısının oluşumu ve gelişimi, benlik saygısını etkileyen faktörler ve benlik saygısının düşük ya da yüksek olması gibi açıklamalara yer verilmiştir.

2.3.1. Benlik ve Benlik Saygısı Kavramları

2.3.1.1. Benlik Kavramı

Benlik saygısı kavramını daha iyi anlayabilmek için benlik kavramının anlaşılması gerekmektedir. Benlik kavramına ilişkin alanyazında birçok farklı tanıma rastlamak mümkündür. Bu tanımlamalar; benlik (self), benlik tasarımı (self-representation), öz kavramı (self-concept), benlik saygısı (self-esteem), benlik algısı (self-perception), kendini değerlendirme (self-evaluation) gibi farklı tanımlamalardan oluşmaktadır (Emler, 2001:61). Bunlar içinde en yaygın olarak kullanılan ‘‘benlik’’ kavramına genel bir çerçeveden bakmak gerekirse bu konuda görüş belirten ilk psikologlardan biri olan William James (1918) benliğin maddesel sosyal ve ruhsal olmak üzere üç boyuttan oluştuğunu belirtir. Maddesel benliğin kişinin kendisine ait olan her şey olduğunu, sosyal benliğin kişinin sosyal yaşamının toplamı, ruhsal benliğin ise bireyin kendini algılama ve değerlendirme biçimi olduğunu ifade eder. Kuzgun (2002) da benliği, insanın kendini algılayış ve görme biçimidir şeklinde tanımlar. Benlik, bireyin kendisine ilişkin sahip olduğu duyguların bütünüdür. İnsanlar kendileri hakkında olumlu ya da olumsuz birçok düşünceye sahiptir. Bu düşüncelerin tamamı birleştiğinde bireyin kendine ait duyguları ortaya çıkmaktadır. Bu duygular da benlik kavramını oluşturmaktadır. Can (2011) ise benliği bireyin kendisi hakkındaki genel görüşü ve kişilik özelliklerine ilişkin algılarının toplamı şeklinde ifade etmiştir (Can, 2011: 80). Bu kavramlar

değerlendirilirken farklılıkların oluşması çok doğaldır çünkü her birey farklıdır ve değerlendirmeler de bireysel olduğu için farklı olmaktadır. Bu yüzden benlik saygısına ilişkin tanımlamalar farklılık gösterse de temellerinin aynı olduğu görülmektedir (Gün, 2006: 65-66). Bu çerçevede bireyin kendisine karşı duymuş olduğu saygı da benlik saygısını ifade eder (Kirel, Kayaoğlu ve Gökdağ, 2013: 147). Dolayısıyla, benlik saygısı tanımlanırken benlik kavramından bağımsız düşünmek çok zordur.

2.3.1.2. Benlik Saygısı Kavramı

Benlik saygısı kavramı ise daha çok bireyin kendisini nasıl değerlendirdiği ile alakalı bir kavramdır. Rosenberg (1965) benlik saygısını, bireyin bir nesne olarak kendisine karşı yöneltmiş olduğu duygu ve düşüncelerin toplamı şeklinde ifade eder. Bireyin kendisine yönelik duygu ve düşüncelerinin olumlu olması durumunda benlik saygısının yüksek, olumsuz olması durumunda ise düşük olacağını belirtir. Coopersmith (1974) de benlik saygısını, bireyin kendisine ilişkin süreklilik gösteren değerlendirici tutumları olduğu, bireyin benlik saygısına ilişkin atıflarının bireyin yaşam kalitesinde önemli olduğunu dile getirir. Yörükoğlu (1990) ise benlik saygısını, bireyin kendini değerlendirmesi sonucunda oluşan ve benlik kavramını onaylamasından ortaya çıkan beğeni durumu şeklinde açıklamaktadır. Çuhadaroğlu (1986) da benlik saygısını kişinin kendisine güven ve saygı duyup benimsemesi şeklinde ortaya koymaktadır. Yavuzer'e (2000) göre benlik saygısı ise, kişinin şu an ne olduğu ve gelecekte ne olmak istediği arasındaki farktan ibarettir. Kişinin kendisini beğenmesi ya da beğenmemesine ilişkin tutumları benlik saygısı ile açıklanır. Bir başka tanıma göre benlik saygısı; kısaca bireyin kendisine ne denli önem verdiği, nasıl gördüğü şeklinde tanımlanan, bireyin kendisine yöneltmiş olduğu “bir birey olarak kendimi ne oranda sevmekte, kabul etmekte ve kendime ne düzeyde saygı duymaktayım” sorularını yansız bir şekilde yanıtlandırıp değerlendirme yaptığı bir olgudur (Taşgit, 2012: 2). Özetle benlik saygısı “bireyin kendisine saygı duymasının yanı sıra, güven hissetmesi, kendini benimseyip değer vermesi” olarak tanımlanmaktadır (Turanlı, 2010: 11). Bu tanımlardan da anlaşılacağı gibi benlik saygısı bireyin tutum ve davranışlarını etkileyen bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır (Baloğlu, Karadağ, Çalışkan ve Korkmaz, 2006: 348).

2.3.2. Benlik Saygısı ile İlgili Yaklaşımlar

Benlik saygısına ilişkin kuramlar ve yaklaşımlar, benlik saygısının ilişkili olduğu çeşitli etmenler konusunda psikanalist ve hümanist kuramcılarının görüşleri çerçevesinde meydana gelmiştir.

2.3.2.1. Freud'un Psikoseksüel Kişilik Gelişimi Kuramı

Alanyazında benlik gelişimi üzerine araştırmalar yapan ve görüş sunan birçok biliminsanı bulunmaktadır. Bu bilim insanlarının başında Freud gelmektedir. Freud psikoseksüel kişilik teorisinde, kişiliğin üç temel bileşenden meydana geldiğini belirtir: İd, ego ve süperego (Freud, 1960). İd, ilkel benlik anlamına gelir ve bilinç dışıyla özdeşleştirilir. Ego, benlik anlamına gelir ilkel dürtülerimizi dış dünyanın sınırları ile dengelemeye çalışır. Süperego ise içgüdüsel bir dürtüye benzer ve zaman içinde toplumsallaşma ile evrimleşir. (Freud, 1960). Psikoanalitik yaklaşıma göre her bireyin yaşamının belirli dönemlerinde birtakım saplantıları meydana gelmektedir. İçinde bulunulan gelişim dönemi bu saplantıları farklılaştırmaktadır. Psikoanalitik yaklaşım bireyin kişilik gelişimini açıkladığı için aslında benliğin gelişim sürecini de ortaya çıkarmaktadır. Bireylerin saplantılarının farklılık gösterdiği bu her dönem “psikoseksüel dönem” olarak da ifade edilmektedir (Freud, 1991).

Psikoseksüel dönemlerin ilki olan oral dönem bireylerin kişilik gelişimindeki ilk evre olarak nitelendirilmektedir. Bu dönemde sorun yaşayan kişiler yetişkinlik sürecinde diğer insanlara bağımlı olmakta, dişlerinin çıkmasından sonraki dönemde insanlara karşı saldırgan tutum sergileyebilmektedirler (Topses ve Serin, 2012: 26). Bebekler 18 aylık olduklarında anal dönem olarak adlandırılan evreye geçmektedirler (Burger, 2006: 88). Bebeklerin haz kaynağı oral dönemde ağız bölgesi iken, anal dönemde anal organlarıdır. Bu süreç çocuklarda ego gücünün ortaya çıkmaya başladığı evre olarak nitelendirilmektedir. (Topses ve Serin, 2012: 26). Fallik dönem olarak adlandırılan evre kız çocuklarında babalarına, erkek çocuklarında ise annelerine karşı bağlılığın arttığı dönem olarak bilinmektedir. Çocukların anne-babalarına yönelik yaklaşması elektra ve oidipus saplantılarının ortaya çıkmasına ortam sunmaktadır. (Tuzcuoğlu, 2005: 133). Literatür kapsamında latent dönem “gizil dönem” olarak nitelendiren dönem ise 0-6 yaş döneme göre kısmen daha sakin geçen bir dönemdir (Miller, 2008: 183). Latent dönem çocukların bir önceki evrenin hareketliliği sebebiyle dinlendikleri, bir sonraki evre olan ergenliğin fırtınalı havasına hazırlandıkları bir süreç şeklinde nitelendirilmektedir. Geçmiş dönemde kafasındaki soru işaretlerine yanıt alamayan çocuklar bu aşamada merak ettikleri ile zihnini oyalama eğilimindedirler (Tuzcuoğlu, 2005: 133). Genital dönemde ise ergenliğe adım atıldığından hormonal yapıda pek çok değişim yaşanmakta ve birey kimlik edinme arayışı içine girmektedir. Kimi zaman vücut hatlarındaki hızlı değişim ve büyümelere paralel olarak bireyin kimlik karmaşası yaşadığı dikkati çekmektedir. Diğer gelişim süreçlerinde olduğu üzere genital dönemde de kişi mevcut beceri ve yeteneklerini ön plana çıkarma gayreti içine girmektedir (Topses ve Serin, 2012: 27).

2.3.2.2. Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı

Benlik gelişiminin kişilik ile ilgili olduğu düşünüldüğünde Erikson'un Psikososyal gelişim Kuramı'ndan detaylı şekilde bahsetmek gerekir. Erikson, kişiliği ve kişilik gelişimini doğumdan itibaren ölüme dek geçen zaman süre zarfında geniş bir zaman diliminde ele almıştır (Erikson, 1984). Erikson'un kişilik kuramında da benlik gelişiminin şekillendiği bazı gelişim dönemleri bulunmaktadır.

Bu gelişim dönemlerinden ilki olan temel güvene karşı güvensizlik dönemi Freud'un kişilik teorisinde bahsedilen oral döneme karşılık gelmektedir (Bacanlı, 2011: 125). Bu süreçte son derece koruyucu aile yapısına göre güvensizlik ortamı içinde yetişen çocuklarda depresyon ve paranoya gibi içe kapanma eğilimi görülebilmektedir. Dolayısıyla 0-1 yaş dönemi sağlıklı ve dengeli bir süreç olarak geçirilmeli, böylelikle çocuğun umut hissini gelişimine destek olunmalıdır (Bacanlı, 2011: 127). Erikson'un gelişim teorisinde özerkliğe karşı utanç ve kuşku dönemi gelişim bakımından son derece önemli bir dönemdir. Zira bu dönem de 0-1 yaş sürecindeki gibi zor ve karmaşık sorumluluklar içermektedir. Özellikle tuvaletini tutma ve bırakma ile gelişen özerklik hissi ego gücündeki özerklik hissini de gelişmesine katkıda bulunmaktadır (Bacanlı, 2011: 127; Topses ve Serin, 2012: 38). Bir diğer gelişim dönemi olan girişimciliğe karşı suçluluk evresinde çocukların içinde bulunduğu çevreyi algıma ve değerlendirme süreci daha bilinçlidir. Bu dönemde çocukların cinselliğe ilişkin soru sorma eğilimi dikkat çekmektedir (İnci ve Deniz 2011: 265). Çalışmaya (yetenek) karşı eksiklik duygusu evresinde çocuklar oyun oynamaktan çok akademik ve sosyal olarak kendilerini akran gruplarıyla kıyaslayıp tatmin olmaktadır. Yaptıkları işlerde başarılı olan çocuklar ilerleyen dönemlerde başarılı ve aktif bir toplum üyesi olma yolunda ilerlemektedirler. Başarısızlık halinde ise çocuklarda yetersizlik hissi gelişmekte, bununla beraber çocuklarda mutlu ve üretken olma arzusu azalmaktadır (İnci ve Deniz 2011: 266).

Kimliğe karşı rol karmaşası dönemi ise ergenlik süreci olarak da ifade edilen 13-18 yaş aralığı değişimlerin meydana geldiği ve kişiyi erişkinlik sürecine hazırlayan bir süreç olarak nitelendirilmektedir. Bu süreçte gerek kız gerekse erkek çocukları "Ben kimim?" sorusunun cevabını aramaya başlamaktadırlar. Kimlik hissi gelişmeyen kişilerde ise rol karmaşası yaşanmaktadır (Burger, 2006: 167). Kimi durumlarda arkadaş ortamının yönlendirmesi ile davranış sergileyen çocuklar hala anne-babalarının kontrolindedir (Gül ve Güneş, 2009: 79-80). Yakınlığa karşı yalıtılmışlık döneminde ergenlik döneminde kimliğini bulan kişi bu dönemde başkalarıyla yakınlık kurma eğilimindedir. Başkalarıyla yakınlık kuramayan genç kendini yalnızlık içinde de hissedebilir. Yalıtılmışlık ya da terk edilmişlik duyguları yaşayabilir

(Gürses ve Kılavuz, 2011: 158). Üretkenliğe karşı durgunluk dönemi orta yetişkinlik yıllarını kapsamaktadır. Bu dönemde iş sahibi olamamış ya da evlenmemiş bireyler verimsiz oldukları düşüncesine katılıp, hayatlarının geri kalan dönemlerinde de olumsuz ruh haline kapılabilirler (Gürses ve Kılavuz, 2011: 158). Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk dönemi ise yaşlılık yıllarını kapsamaktadır. Birey bu dönemde diğer yedi dönemi olumlu bir şekilde atlatmışsa tam olarak benliğini bulmuştur. Önceki dönemler çatışma şeklinde geçmiş ise bireyin hayatında umutsuzluklar yaşanabilmektedir (Gürses ve Kılavuz, 2011: 159).

2.3.2.3. Sullivan'ın Kişilerarası İlişkiler Kuramı

Sullivan kuramında benlik saygısının kişilerarası ilişkilere göre şekillendiğini belirtir (Sullivan, 1953). Birey doğumundan ölümüne kadar kurduğu tüm ilişkilerde küçük düşmemek ve güçsüz olmamak için benlik saygısı geliştirir. Birey iyi ben ve kötü ben kavramlarını oluşturarak kaygıdan kaçınmanın yollarını arar. Kurduğu ilişkilerde onaylanmayan davranışları kötü bene aitken, onay gören davranışları ise iyi benin bir sonucudur. Kişi kaygısını azaltmak için bu durumu koruyucu bir faktör olarak kullanır (Burger, 2006).

2.3.2.4. Adler ve Jung'a Göre Benlik Saygısı

Adler (2005), benlik saygısını bireyin aşağılık duygusundan kurtularak üstünlük duygusunu yaşaması şeklinde ifade eder. Birey yaşamı boyunca yetersizlik duygularından kurtulmaya çalışır. Benlik saygısı ise bireyi bu yetersizlik duygularından kurtaran bir olgudur. Bireyin çocukluk dönemindeki yaşantıları ve doğum sırası, benlik saygısının gelişimindeki önemli bir faktördür. Jung ise benliği tanımının yaşamın amacı olduğu ifade eder. Benlik zihnin denge pozisyonunu belirler. Benliğini iyi tanıyan bireyler bencillikten uzak iken insanlara karşı daha yakındırlar (Ukray, 2016).

2.3.2.5. Rogers'a Göre Benlik Saygısı

Rogers'a göre kişinin ideal benliği ile benliği ne kadar uyumluysa kişi o kadar mutlu olur (Rogers, 1961). Bu uyum aynı zamanda bireyin kendini gerçekleştirme derecesini ifade eder. Kişinin benliği ile ideal benliği arasındaki fark azaldıkça bireyin benlik saygısı artar, fark arttıkça benlik saygısı azalır (Yerlikaya ve Yazgan, 2012). Rogers'a göre herkes için geçerli olan tek bir gerçek yoktur. Bireyin algıladığı çevre onun için gerçek çevredir. Birey dış dünyayı nasıl algılasa ona göre davranış gösterir (Kulaksızoğlu, 2005).

2.3.3. Yüksek/Düşük Benlik Saygısı

Benlik saygısı yüksek bir kişi, kendisini değerli görür ve yaşamdaki sorunlarla başa çıkabileceğine inanır. Kendisi ve becerilerine ilişkin pozitif ve gerçekçi olan bir yaklaşıma sahiptir. Olumsuz durumlarla karşılaştığında yanlışlarını kabul edebilir ve kendisini değerli hisseder (Atsan, 2017: 63). Benlik saygısı yüksek olan bireyin ruh sağlığı da sağlıklı bir gelişim gösterir ve birey topluma daha kolay adapte olur. Benlik saygısı kişinin davranış, düşünce ve tutumlarını da etkileyeceği için uyum göstermesinde ve mevcut gelişim ve sosyalleşme sorunlarıyla başa çıkmasında ona destek olmaktadır. Bu bağlamda benlik saygısı yüksek kişiler diğerlerine göre daha mutlu ve daha kaliteli bir hayat sürmektedir (Yıldız ve Çapar, 2010: 106). Reisoğlu, Gedik ve Göktaş'a (2013: 153) göre, yüksek benlik saygısına sahip kişi, kendini pozitif şekilde değerlendirmekte, saldırgan davranışlardan uzaklaşmaktadır. Turanlı'ya (2010: 11) göre, benlik saygısı yüksek bireylerin kendileriyle alakalı beklentileri yüksektir. Pozitif yaklaşımları ve sağladıkları başarılı sonuçlar dolayısıyla kendi bakış açılarını kabul ederler. Gerek davranışlarına gerekse davranışlarının getirdiği sonuçlara güvenirlere. Böylelikle, farklı bir bakış açısı karşısında kendilerini kolayca açıklayabilir ve beraberinde yeni bakış açılarını da göz önünde bulundurmaya yönelirler.

Benlik saygısının düşük olması özellikle çocukluk yıllarında bireyin birçok açıdan psiko-sosyal sorun yaşamasına neden olmaktadır. Çetinkaya vd.'ne (2006: 117) göre, olumsuz benlik saygısı geliştirmiş çocuklar kendilerini değersiz ve yetersiz görmekte, çevrenin kolaylıkla etkisi altında kalma, tutum ve inançlarını rahatlıkla değiştirebilmekte, gündelik hayatta karşılaştıkları güçlüklerle baş etmekte zorluk yaşamaktadırlar. Bu çocuklar girdikleri toplumsal ortamlarda aşırı sessiz, çekingen, utangaç veya tam aksine oldukça saldırgan ya da zorba tutumlarda bulunabilir. Benlik saygısı gelişmemiş çocuklar farklı etkinliklerde bulunmaktan çekinirler, yanlış yapmaktan korkarlar ve sınavlarda tedirginlik yaşayabilirler. Bu da çocukların hem günlük hayatını hem de gelecekteki hayatını etkilemektedir. Benlik saygısı iki boyutlu bir oluşumdur. Kimi zaman pozitif tutum ve davranışlar yaratan bir sebep, kimi zaman da pozitif tutum ve davranışlar dolayısıyla çevresinden aldığı pozitif dönüşlerle oluşan yeterlilik ve kendini gerçekleştirme hissidir. Bazen de kendini sevmesi ve değerli görmesi şeklinde bir sonuç olarak ortaya çıkar. Fakat ister sebep ister sonuç şeklinde değerlendirilsin her iki durumda da bir döngü olarak sürecek ve kişinin hayat standardının yükselmesine, daha huzurlu ve daha uygar bir toplumun oluşumuna katkıda bulunacaktır (Yıldız ve Çapar, 2010: 105).

2.3.4. Benlik Saygısının Oluşumu ve Gelişimi

Benlik saygısı insanın doğumundan ölümüne kadar yaşamının tüm evresinde gelişme gösteren bir olgudur. İnsan hayatı boyunca belirli evrelerden geçer. Her bir dönemde gerçekleştirilmesi gereken görevler vardır. Bu dönemler kritik dönem olarak adlandırılır. Kritik evreleri sağlıklı olarak atlatamayan bireyler ileride aşılması güç sorunlar yaşayabilmektedir. Erikson'un (1984) kişilik kuramında da ele alındığı gibi benlik saygısının gelişim evreleri çocukluk ergenlik ve yetişkinlik olmak üzere başlıklar halinde incelenecektir.

2.3.4.1. Çocukluk Döneminde Benlik Saygısı Gelişimi

Çocukluk döneminde çocuğun yetişme tarzı ve aile şartları oldukça önem taşımaktadır. Benlik saygısının oluşum ve gelişim sürecinde ebeveynlerin iyi birer rol model olması benlik saygısını olumlu yönde etkilemektedir (Erikson, 1984). Ebeveynlerinden etkilenen ve onları model olan çocuklar ilerleyen süreçte olumlu ya da olumsuz bir kişilik yapısı ortaya koyabilir. Aile koşullarının sağlıklı olması ve çocuğun sevgi ile büyümesi gelişimi için önemli bir faktördür. Bu süreçte çocuk olumlu bir benlik saygısı geliştirerek, hoşgörülü olmayı, sevilerek sevmeyi, alıcı ve bencil olmaktan kurtularak paylaşımcı bir birey olmayı öğrenebilir (Çetinkaya vd., 2006: 117). Dolayısıyla benlik saygısının yüksek olması için, çocuğun içinde yetiştiği aile çok önemlidir. Aile yapısı kendine güvenen, kendi aralarında ve çocuklarla iyi etkileşim sağlayan, çocuklarına güven duygusu aşılayabilen hoşgörülü ve esnek bir yaklaşım içerisinde olan kişilerden oluşmalıdır (Taşgit, 2012: 17). Benlik saygısının olumlu bir şekilde gelişme gösterebilmesi için çocuğun koşul gerektirmeyen bir sevgi ortamı içinde büyümesi, pozitif davranışlarla ödüllendirilmesi gerekir. Aile ortamında kabul görmesi, sevgi ile büyütülmesi gerekir. Çocuk sevildiği zaman kendi vücudunu sevmeye ve değerli görmeye, annesi tarafından gereksinimleri doğru şekilde ve zamanda yanıtlandığında ise kendini değerli görmeye başlar. Bu da benlik saygısını etkiler (Çetinkaya vd., 2006: 117).

2.3.4.2. Ergenlik Döneminde Benlik Saygısı Gelişimi

Benlik kavramının gelişimi bireyin diğer insanlarla kurduğu iletişim ve sosyal çevresi yoluyla sağlanır. Bireyler kim ve ne olduklarını öğrenme sürecinde sosyal çevresinden etkilenirler. Kurulan sosyal deneyimler diğer insanlarla olan etkileşimi şekillendirir (Erikson, 1984). Çocuk doğduğunda hayatında bulunan ve etkilendiği bireyler ailesi iken yaşı ilerledikçe arkadaşları ve öğretmenleri de bu çevreye dahil olmaktadır (Labenne ve Greene, 1969). Tam da bu noktada benlik saygısı gelişimini etkileyen önemli bir dönem olan ergenlik dönemi ortaya çıkmaktadır. Bu dönemde duygusal yoğunluğu fazla olan bireyler çevresinden aldıkları

tepkilerden de fazla etkilenmektedirler. Bu durum da onların kırılgan olmalarına yol açmaktadır (Hall, 1997: 11). Bireyin benlik gelişimi daha önce de belirtildiği gibi çevresi ile kurduğu etkileşimden kolayca etkilenmektedir. Bu etkileşim bireyin benlik saygısının olumlu ya da olumsuz yönde değişim göstermesine yol açmaktadır (Açıkgöz, 2007: 47). Bu dönemde ergen kendisine sık sık ‘ben kimim?’ ‘nereye aitim?’ gibi sorular sormaktadır. Benlik saygısı bu süreçte ergen bireyin kendisine yönelik pozitif ya da negatif bakış açıları oluşturmasını sağlamaktadır. Ergenin kendisine yönelik oluşturduğu negatif bakış açısı benlik saygısı düzeyini de olumsuz etkilemektedir (Steinberg, 2007). Benlik saygısının ergenlik döneminde düşük seyretmesi ileride birçok soruna yol açabilir. Depresyon, suça iten davranışlar, yeme bozuklukları ve intihar düşünceleri bu sorunlardan bazılarıdır (Kulhberg, Pena ve Zayas, 2010). Ergen yapısı gereği gelişir ve değişir, durağanlıktan uzaktır. Sadece söylenen kelimelerden değil, ifade tarzlarından, gerçekleşen olay ve durumlardan, aynı zamanda bedensel ifadelerden de etkilenebilmektedirler. Ergenin benliğini ve ruh halini de sosyal çevresi belirler. Ergenlikte gerçekleşen her olay ya da durum etkisini elbet gün yüzüne çıkaracaktır. Bu açıdan değerlendirildiğinde ergenlikte benlik saygısı gelişimi oldukça önem taşımaktadır (Çanga ve Erus, 2012: 89-90).

2.3.4.3. Yetişkinlik Döneminde Benlik Saygısı Gelişimi

Çocukluk ve ergenlik döneminde yüksek ya da düşük benlik saygısına sahip bireylerin bir ömür bunu sürdüreceğini söylemek oldukça güçtür (Tuna ve Kayaoğlu, 2013: 59-60). Yaşamdaki dalgalanmalar bireyin benlik saygısı düzeyini de etkilemektedir. Çocukluk ve ergenlik döneminde yaşanan olaylar bireyin yetişkinliğini de etkileyebilmektedir. Çocukluk döneminde koruyucu aile yapısına göre güvensizlik ortamı içinde yetişen çocuklarda depresyon ve paranoya gibi içe kapanma eğilimi görülebilmektedir. Bu da ileride yetişkinlik döneminde bireyin düşük benlik saygısı geliştirmesine sebep olabilmektedir (Bacanlı, 2011: 127). Ergenlik dönemi kimlik kazanımın sağlandığı bir dönemdir (Erikson, 1984). Bu dönemde kimlik duyguları gelişen kişiler zaman içinde kişisel değerleri ve dini inançlarıyla ilgili daha emin kararlar vermektedirler. Kimlik hissi gelişmeyen kişilerde ise rol karmaşası yaşanmaktadır (Burger, 2006: 167). Bunlar da bireyin yetişkinlik dönemindeki benlik saygısını etkileyebilmektedir.

2.3.5. Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler

Benlik saygısını etkileyen unsurların başında bireyin sahip olduğu sosyo-demografik özellikler gelmektedir. Bunun yanında gelişim sürecinde bireyin içinde bulunduğu sosyo-

kültürel değişkenler de benlik saygısı gelişimini etkileyen unsurlar arasında yer almaktadır (Kurt Ulucan, 2013; Sarıkaya, 2015). Cinsiyet benlik saygısını etkileyen bir unsurdur. Yapılan araştırmaların bazıları erkeklerin benlik saygısının daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (örn. Birndorf, Ryan, Auinger ve Aten, 2005: 194). Bazı araştırmalar ise kadınların benlik saygısının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (örn. Erdiç, 1995). Alanyazında yer alan çalışmalarda benlik saygısını etkileyen ve benlik saygısı ile ilişkili olan diğer faktörlerden biri de aile gelir düzeyidir. Aile gelir düzeyi benlik saygısını etkileyen unsurlar arasında yer almakta olup, literatürde yer alan çalışmalarda genellikle aile gelir düzeyi arttıkça bireyin benlik saygısının da yüksek olduğu rapor edilmiştir (Yılmazel ve Günay, 2012: 25). Benlik saygısını etkileyen bir diğer faktör ise ebeveyn eğitim düzeyidir. Ebeveyn eğitim düzeyi benlik saygısının oluşum ve gelişim sürecini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyen değişkenler arasında yer almaktadır. Literatürde yer alan çalışmalarda ebeveynlerin eğitim düzeyleri arttıkça çocukların benlik saygılarının da yükseldiği, buna karşılık ebeveyn eğitim düzeyi düştükçe çocukların benlik saygılarının da düştüğü tespit edilmiştir (Yılmazel ve Günay, 2012: 25). Çocuk yetiştirme tarzları da benlik saygısı gelişimini etkileyen unsurlar arasında yer almaktadır. Bu konu kapsamında gerçekleştirilen bir araştırmada ebeveynlerini otoriter olarak algılayan öğrencilerin benlik saygısı puan ortalamasını açıklayıcı/otoriter ve izin verici/şımartan olarak algılayan gruptan anlamlı seviyede farklı olduğunu ortaya koymuştur. Veriler, ebeveynlerini otoriter olarak algılayan öğrencilerin benlik saygısının açıklayıcı/otoriter ve izin verici/şımartan olarak algılayanlara göre daha düşük olduğunu göstermektedir (Tunç ve Tezer, 2016: 37).

Çocukluk yıllarından itibaren bireyin aile ve arkadaş çevresi ile olan ilişkilerinin boyutu da benlik saygısını etkilemektedir. Yapılan araştırmalarda çocuk yetiştirme sürecinde ailelerin koruyucu ya da otoriter bir çocuk yetiştirme tarzına sahip olmalarının benlik saygısı gelişimini olumsuz yönde etkilediği, buna karşılık çocuk yetiştirme sürecinde ebeveynlerin demokratik yetiştirme tarzına sahip olmalarının benlik saygısını olumlu yönde geliştirdiği tespit edilmiştir. Yine yapılan çalışmalarda çocukluk yıllarında bireyin akran ilişkilerinin iyi olmasının benlik saygısı gelişimini olumlu yönde etkilediği ifade edilmiştir (Yılmazel ve Günay, 2012: 25). Bunun yanında yapılan araştırmalarda çocukluk ve ergenlik yıllarında akranlar ile ilişkilerin benlik saygısı üzerinde önemli bir belirleyici olduğu bulgularına ulaşılmıştır (Bayraktar, Sayıl ve Kumru, 2009: 48). Yapılan çalışmalarda fiziksel görünümünden hoşlanmayan özellikle fazla kilolu bireylerde benlik saygısı düzeyinin düşük olduğu tespit edilmiştir (Hamurcu, Öner, Teletar ve Yeşildağ, 2005: 122; Monteiro, Novaes, Santos ve Fernandes, 2014: 25; Yılmazel

ve Günay, 2012: 28). Benzer şekilde yapılan çalışmalarda beden imajı algısı yükseldikçe bireyin benlik saygısının da arttığı rapor edilmiştir (Oktan ve Şahin, 2010: 543).

2.4. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde çalışmanın konusu olan yılmazlık, bilinçli farkındalık ve benlik saygısı değişkenleri ile ilgili yapılmış yurtiçi ve yurt dışı araştırmalara yer verilmiştir. Araştırmanın ana değişkeni olan yılmazlık kavramı ile ilgili alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde, ergenler ve lise öğrencileri üzerinde yapılmış bazı çalışmalara rastlanmaktadır (örn. Akar, 2018; Esen Aktay, 2010; Gizir, 2004; Luthar, 1991; Onat, 2010; Özcan, 2005; Sipahioğlu, 2008; Siyez ve Aysan, 2007; Stoiber ve Good, 1998; Turgut, 2015; Yavuz, 2015).

Lise öğrencilerinde akademik yılmazlığa etki eden birtakım içsel ve koruyucu faktörleri inceleyen Gizir (2004), yaptığı çalışma sonucunda evdeki yüksek beklentiler, okuldaki ilişkilerde ilgi ve sevecenlik, arkadaş ilişkilerindeki ilgi ve sevecenlik gibi faktörleri, yoksul öğrencilerin akademik yılmazlıklarını yordayan temel koruyucu faktörler olarak belirlemiştir. Öğrencilerin olumlu algıları, yüksek eğitimsel beklentileri, empatik bir anlayışa sahip olmaları, içten denetimli olmaları ve gelecek konusunda umutlu olmaları ile yoksul ergenlerin akademik yılmazlığı arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Dışsal koruyucu faktörler arasında yer alan evdeki ilişkilerde ilgi ve sevecenlik, toplumsal ilişkilerde ilgi ve sevecenlik ve arkadaş grubundaki yüksek beklentiler ve içsel koruyucu faktörler arasında yer alan problem çözme becerisi gibi faktörlerin koruyucu olma özelliklerinin aksine, çalışmadaki örneklem grubunun akademik yılmazlıklarını olumsuz yönde etkileyen faktörler olduğunu ortaya koymuştur. Özcan (2005) lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirmiş olduğu çalışmada anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özelliklerini, koruyucu faktörler açısından karşılaştırmıştır. Ayrıca öğrencilerin ailelerinin birliktelik-boşanma durumu ve öğrencilerin cinsiyetinin öğrencilerin sahip oldukları yılmazlık özelliklerini ve koruyucu faktörleri ne derece yordadığını test etmeyi amaçlamıştır. Elde ettiği bulgular lise öğrencilerinin ailelerinin boşanmışlık–birliktelik durumunun yılmazlık özelliklerini ve koruyucu faktörleri anlamlı biçimde yordadığını, cinsiyetin yordayıcı bir değişken olmadığını ortaya koymuştur.

Lise öğrencilerinde yılmazlık düzeyinin bazı sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşmasını inceleyen Onat (2010) çalışma sonucunda elde ettiği bulgulara göre anne babalarını demokratik olarak algılayan lise birinci sınıf öğrencilerinin yılmazlık düzeyinin anne ve babalarını otoriter olarak algılayan öğrencilerin yılmazlık düzeyinden anlamlı düzeyde

yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Öğrencilerin yılmazlık düzeyinin; devam ettiği okulu, cinsiyeti, yaşı, kardeş sayısı, ailesinin aylık geliri, annesinin eğitim düzeyi, anne ve babasının mesleği, babasının büyüdüğü yer, annesinin ve babasının sahip olduğu koruyucu tutumun derecesi, anne ve babanın çocuğu yetiştirirken uyguladığı tutum ile de anlamlı farklılaşmalar gösterdiğini belirtmiştir. Stoiber ve Good (1998) ergenler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, ergenlerin alkol ve madde kullanımı, cinsel ilişki ve çete içerisinde yer alma gibi yüksek risk taşıyan problemleri davranışlarına ilişkin risk ve yılmazlık faktörlerinin etkisini incelemiştir. Elde ettikleri bulgular yılmazlıkla; yaş, cinsiyet ve etnik kökenin çeteye bağlı olma, alkol ve madde kullanımı ile ilişkili olmadığını ortaya koymuştur.

Yavuz (2015) lise son sınıf öğrencileri üzerinde, ekonomik bakımdan dezavantajlı yüksek akademik yılmazlık gösteren öğrencilerin "yılmazlık" özelliklerini; "okula bağlanma, algılanan sosyal destek ve cinsiyet" değişkenlerinden hangilerinin yordadığını ortaya koymak, yüksek ve düşük akademik yılmazlık gösteren öğrenciler arasındaki farklılıkları ilgili değişkenler açısından belirlemek amacıyla bir çalışma yapmıştır. Elde ettiği bulgular ekonomik bakımdan dezavantajlı yüksek akademik yılmazlık gösteren öğrencilerin yılmazlıklarını, bilişsel esneklik ve algılanan sosyal destek değişkenleri anlamlı olarak yordamakla beraber cinsiyet ve okula bağlanma değişkenlerinin ise yordamadığını ortaya koymuştur. Yüksek akademik yılmazlık gösteren ve düşük akademik yılmazlık gösteren öğrenciler arasında bilişsel, okula bağlanma ve algılanan sosyal destek değişkenleri açısından anlamlı farklılığın bulunmadığını rapor etmiştir. Bazı olumsuz yaşam olaylarına sahip olan ergenlerin yılmazlık özelliklerini inceleyen Luthar (1991), bu çalışma sonucunda ergenlerin sosyal beceri, içsel denetim odağı, ego gelişimi, zekâ ve olumsuz yaşam faktörleri arttıkça yılmazlık düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Esen Aktay (2010) risk altındaki ortaöğretim 9. ve 10. sınıf öğrencileri üzerinde gerçekleştirmiş olduğu çalışmada öğrencilerin kendini toparlama güçlerini çeşitli değişkenlere göre incelemiş, ailenin birlikte veya ayrı oluşunun, okul içi etkinliklere katılımın, akademik başarının etkisi ve kendini toparlama gücü puanları ile algılanan sosyal destek boyutları arasındaki anlamlı bir ilişki bulmuştur. Kendini toparlama gücünün gelişmesinde aile desteği kavramının önemini belirtmiştir. Kendini toparlama gücü puanlarını cinsiyet değişkenine göre incelediğinde toplam puanda anlamlı bir fark olmadığını ortaya çıkarmış ve tüm alt ölçek puanlarında kızların erkeklerden daha yüksek puan aldığını belirtmiştir. Farklı risk grubundaki lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini inceleyen Sipahioğlu (2008), çalışma sonucunda ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, yoksulluk içinde yaşama (ailesi ile

birlikte), tek ebeveyn ile yaşama, cinsiyet ve okul türü değişkenlerine göre farklılaştığını ortaya koymuştur. Yoksulluk içindeki ergenleri cinsiyet değişkenine göre oluşturduğu gruplarda, arkadaş grubundaki ilgi, empati, amaçlar ve eğitimsel beklentiler gibi koruyucu faktör özelliklerinin kızlarda erkeklere göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Yine aynı grupta erkeklerin problem çözme becerilerine ilişkin algılarının kızlara göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Okul türü değişkenine göre inceleme yaptığında ise okul içi ilişkilerde ilgi, eğitimsel beklentiler, amaçlar, problem çözme becerilerine ilişkin algılar gibi koruyucu faktörlerin Fen ve Anadolu Öğretmen Lisesi öğrencilerinde Anadolu lisesi öğrencilerine göre daha yüksek puana sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Turgut (2015) ergenler üzerinde gerçekleştirmiş olduğu çalışmada ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerini, cinsiyet, önemli yaşam olayları yaşama, algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı açısından incelemiştir. Elde ettiği bulgular kızların psikolojik sağlık düzeylerinin erkeklere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğunu; önemli yaşam olayları yaşayan ergenlerin, önemli yaşam olayları yaşamayan ergenlere göre psikolojik sağlık düzeylerinin anlamlı olarak düşük olduğunu; ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin, anne ve baba eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Algılanan sosyal destek ve okul bağlılığının, ergenlerde psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcıları olduğunu belirtmiştir. Psikolojik sağlık programının ergenlerin psikolojik sağlık düzeyine etkisini inceleyen Akar (2018), elde ettiği sonuca göre Psikolojik Sağlık Programı'nın yoksulluk riski altındaki ergenlerin psikolojik sağlık düzeyini artırmada etkili bir müdahale yöntemi olduğunu ve bu etkinin uzun süreli olduğu belirtmiş ayrıca bu bulguyu ebeveyn bildirimleriyle desteklemiştir.

Alanyazında lise öğrencileri ve ergenler üzerinde yapılan yılmazlık çalışmaları olduğu gibi üniversite örneklemleri üzerinde yapılan çalışmalara da rastlanmaktadır (örn. Gürkan, 2006; Terzi, 2006). Grupla psikolojik danışma programının üniversite öğrencilerin yılmazlık düzeylerine etkisini inceleyen Gürkan (2006), deney ve kontrol grubunun yılmazlık son test ve izleme testi puanları arasında, anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur. Sonuçlar yılmazlık eğitimi grup danışma programının olumlu etkisinin .05 düzeyinde devam ettiğini göstermiştir. Bu sonuçlar, yılmazlık eğitimi grup danışma programının etkililiğine ilişkin yeterli kanıtlar olarak dikkate alınmıştır. Terzi (2006) ise üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre kendini toplama gücü düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiş ayrıca içsel koruyucu faktörlerin kendini toplama gücünü ne derecede yordayabildiğini test etmiştir. Elde ettiği bulgular kendini toplama gücü puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Araştırmacı koruyucu içsel faktörlerden olan

problem çözüme odaklı başa çıkma stratejisi, özyeterlilik ve iyimserlik ile kendini toparlama gücü arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ve bu değişkenlerin kendini toparlama gücünün önemli bir yordayıcıları olduklarını belirtmiştir.

Yılmazlık çalışmalarının ortaokul öğrencileri ve çocuklarda da yapıldığı bazı araştırmalara rastlanmaktadır (örn. Chen ve Gorge, 2005; Önder ve Gülay, 2008). Ebeveynleri boşanma durumunda çocukların boşanma durumuna olumlu uyum göstermesinde yılmazlığın önemini inceleyen Chen ve George (2005), elde ettikleri bulgularda ebeveyn desteği, ebeveyn kontrolü, ebeveyn çatışması, sosyal sistemler, çocuğun bireysel özellikleri ve iletişim gibi faktörlerin boşanma sürecinde çocukların uyum sağlaması ve yılmazlıklarını etkileyen faktörler olduğunu ortaya koymuşlardır. Önder ve Gülay (2008) ise 8. Sınıf öğrencileri üzerinde bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışmada öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını kendilik kavramı ve cinsiyet değişkenleri açısından incelemişlerdir. Elde ettikleri bulgular öğrencilerin kendilik kavramı ile psikolojik sağlamlılıkları arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur. Kız öğrencilerin psikolojik sağlamlılık düzeylerinin erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlılık düzeylerine göre daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Yılmazlık ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde araştırmanın bir diğer değişkeni olan benlik saygısı ile yapılmış çalışmalara rastlanabilmektedir. Yılmazlık ve benlik saygısının birlikte çalışıldığı ergenler ve lise öğrencileri üzerinde yapılmış bazı araştırmalar bulunmaktadır (örn. Arslan, 2016; Karataş ve Savi Çakar, 2011; Kurt Ulucan, 2013; Kurtoğlu, 2019; Salami, 2010; Sarıkaya, 2015; Sevil-Gülen, 2019). Kurt Ulucan (2013) ebeveynleri boşanmış ergenler üzerinde yapmış olduğu çalışmada ergenlerin yılmazlık, benlik saygısı, başa çıkma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi yılmazlığın aracı rolü çerçevesinde incelemiştir. Elde ettiği bulgular ebeveynleri boşanmış erkek ergenlerin kız ergenlere göre yılmazlıklarının daha düşük, benlik saygılarının ise daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca ebeveynleri boşanmış ergenlerin, ebeveyn boşanma süresi arttıkça yılmazlık ve benlik saygılarında da artma olduğunu bulmuştur. Stresle başa çıkma tarzları, benlik saygısı ve psikolojik belirtilerin, yılmazlıkla anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu belirtmiştir. Benlik saygısına daha fazla sahip olmanın ebeveynleri boşanmış ergenlerin yılmazlıklarına olumlu katkı sağladığını; yılmazlığa sahip olmanın ise psikolojik belirtilerin azalmasına neden olduğunu ortaya koymuştur. Ebeveynleri boşanmış ergenlerin yılmazlıklarının, psikolojik sağlıklarını korumada önemli bir faktör olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bunlara ek olarak ergenlerin başa çıkma ve benlik saygıları ile yılmazlık özellikleri arasında ilişki olduğunu ortaya koyarak başa çıkmanın yılmazlıktan farklı bir kavram olduğunu belirtmiştir. Arslan

(2016) ergenler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada toplamda 937 ergene ulaşmış ve psikolojik istismar ve duygusal-davranışsal sorunlar arasındaki ilişkide benlik saygısı ve yılmazlığın aracı rolünü araştırmıştır. Elde ettiği sonuç yılmazlık ve benlik saygısının bu ilişkide kısmen aracılık rolünün bulunduğunu ortaya koymuştur. Yılmazlık ve benlik saygısının psikolojik istismara uğrayan bireylerde, duygusal ve davranışsal problemlerde koruyucu bir rol oynadığını belirtmiştir.

Ergenlerde yılmazlığı belirlemede benlik saygısı ve umutsuzluk değişkenlerinin rolünü inceleyen Karataş ve Savi-Çakar (2011), benlik saygısı ve yılmazlık arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca umutsuzluk ile benlik saygısının yılmazlığı belirlemede önemli faktörler olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sevil-Gülen (2019) ise düşük sosyoekonomik koşullarda yaşayan ergenler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada bireysel (öz-saygı), ebeveyne ilişkin (ebeveynden algılanan kabul/ilgi) ve çevresel faktörler (akranlardan algılanan sosyal destek, okula aidiyet hissi) ile yılmazlık arasındaki ilişkiye aracılık etme rolünü incelemiştir. Elde ettiği bulgulara göre öz-saygı değişkeninin yılmazlığı anlamlı ve olumlu yönde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Buna ek olarak öz-saygının ebeveynden algılanan kabul/ilgi, akranlardan algılanan sosyal destek, okula aidiyet hissi değişkenleri ile yılmazlık arasındaki ilişkilerde aracılık rolünün olduğunu ortaya koymuştur. Salami (2010) Amerika'da zorbalığa maruz kalan ergenler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada post-travmatik stres bozukluğuna; benlik saygısı, yılmazlık ve sosyal desteğin aracılık etkisini incelemiştir. Elde ettiği bulgular yılmazlık, benlik saygısı ve sosyal desteğin post travmatik stres bozukluğu ile anlamlı bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymuş ve bu değişkenlerin aracılık etkilerinin zayıf çıktığını bulmuştur.

Sarıkaya (2015) ergenler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bunlara ek olarak benlik saygısıyla ilişkili olduğu düşünülen; cinsiyet, yaş, doğum sırası, ebeveynlerin eğitim durumu, ebeveynlerin birliktelik durumu, algılanan sosyoekonomik düzey gibi demografik özelliklerin de bu değişken ile ilişkisini incelemiştir. Elde ettiği bulgulara göre benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca yaş, cinsiyet, ebeveynlerin birliktelik durumu ve sosyo-ekonomik düzey gibi demografik değişkenler ile benlik saygısı düzeyi arasında da anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koymuştur. Bir diğer araştırmacı Kurtoğlu (2019) lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerini algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Elde ettiği bulgular ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlık

düzeylerinin algılanan sosyal destek ve benlik saygısı düzeyleri tarafından yordandığını ortaya koymuştur. Ayrıca lise öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin okumakta oldukları okul türlerine, devam ettikleri sınıf düzeylerine ve sahip oldukları yakın arkadaş sayılarına göre farklılaştığını ancak cinsiyetlerine göre farklılaşmadığını belirtmiştir.

Yılmazlık ve benlik saygısı ile yapılan çalışmalar lise ve ergenler örnekleminde olduğu gibi bazı araştırmalarda çocuklar ve genç yetişkinler üzerinde gerçekleştirilmiştir (örn. Akça, 2012; Kaya, 2007; Kurtoğlu, 2013). Yatılı ilköğretim bölge okulu öğrencilerinde yılmazlığı yordamada benlik saygısı, umut ve dışsal faktörlerin etkisini inceleyen Kaya (2007), umut ve dışsal faktörlerin bazılarını (ev içi ilgi, yüksek beklentiler, etkinliklere katılım, arkadaş ilişkilerinde ilgi ve yüksek beklentiler) yılmazlığı yordamada anlamlı bulmuştur. Buna ek olarak benlik saygısı ve dışsal faktörlerden ikisinin (okul içi ilgi ve yüksek beklentiler ile okula bağlılık) toplam yılmazlık puanını anlamlı düzeyde yordamadığını belirtmiştir. Kurtoğlu (2013) ilköğretim birinci kademe beşinci sınıf öğrenciler üzerinde gerçekleştirmiş olduğu çalışmada bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının duygusal yılmazlık, sosyal beceri, okul uyumu ve benlik saygısı düzeylerine etkisini incelemiştir. Elde ettiği bulgular bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin duygusal yılmazlık düzeylerinin, bu programa katılmayan öğrencilerin duygusal yılmazlık düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin sosyal beceri-okula uyum ve benlik saygısı düzeylerinin, plasebo grubuna katılan öğrencilerin sosyal beceri-okula uyum ve benlik saygısı düzeylerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu belirtmiştir. Akça (2012) genç yetişkinler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada algılanan anne-baba tutumları, kendini toplama gücü ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonunda elde ettiği bulgulara göre anneleri tarafından yönlendirilen bireylerin benlik saygısı düzeylerini daha düşük bulmuştur.

Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde son yıllarda sıklıkla çalışılmaya başlanan bilinçli farkındalık konusunun da yılmazlık ile birlikte çalışıldığı bazı araştırmalara rastlanmaktadır. Bu çalışmalardan bazıları ergenler üzerinde (örn. Aydın Sünbül, 2016), bazıları üniversite örnekleminde (örn. Keye ve Pidgeon, 2013), bazıları ise çocuklar ve ortaokul öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir (örn. Keskin, 2019; Zhou vd., 2017). Sosyo-ekonomik açıdan dezavantajlı ergenlerde öz-duyarlık ve duygu düzenleme güçlüğü'nün bilinçli farkındalık ve kendini toplama gücü düzeyleri arasındaki ilişkideki aracılık rolünü inceleyen Aydın Sünbül (2016), bilinçli farkındalık değişkeninin aracı değişken olan öz-duyarlık için anlamlı bir pozitif yordayıcı, duygu düzenleme güçlüğü için ise anlamlı bir negatif yordayıcı olduğu

sonucuna ulaşmıştır. Buna ek olarak bilinçli farkındalık ve kendini toparlama gücü arasındaki ilişkide öz-duyarlık ve duygu düzenleme gücünü aracı etkisiyle oluşturulan her iki dolaylı yol ile bu iki yolun etkileşiminden oluşan dolaylı yolu anlamlı bulmuştur. Keye ve Pidgeon (2013) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirmiş oldukları çalışmada, üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerini yordamada bilinçli farkındalık ve akademik öz yeterliliğin rolünü incelemiştir. Elde ettikleri bulgular öğrencilerin bilinçli farkındalık ve akademik öz yeterlilik düzeylerinin yılmazlıklarını anlamlı bir şekilde yordadığını ortaya koymuştur.

Zhou vd. (2017) çocukların zorbalık mağduriyeti ve depresyonları üzerinde, yılmazlık ve bilinçli farkındalığın aracı rolünü incelemiştir. Elde ettikleri bulgular yılmazlığın zorbalık mağduriyeti ve depresyon arasındaki ilişkide aracılık rolünün olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca zorbalık mağduriyetinin depresif belirtiler üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalık ve yılmazlığın aracı rolünü incelenmişler ve hem bilinçli farkındalık hem de yılmazlığın bilinçli farkındalığı düşük olan çocuklarda etkisinin daha güçlü olduğunu bulmuşlardır. Keskin (2019) ise ortaokul öğrencileri üzerinde gerçekleştirmiş olduğu çalışmada ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını ve dijital oyun bağımlılığının bazı sosyo-demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. Elde ettiği bulgulara göre dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlık arasında negatif yönde, dijital oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönde ve psikolojik sağlık ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Ayrıca psikolojik sağlık ve bilinçli farkındalık temelli önleyici çalışmalar yapılabileceği önerisinde bulunmuştur.

Alanyazın incelendiğinde ulusal alanyazında yer almayan fakat uluslararası alanyazında yer alan yılmazlık, bilinçli farkındalık ve benlik saygısı değişkenlerinin birlikte çalışıldığı bazı araştırmalar bulunmaktadır. Bu araştırmalardan bazıları ergenler (örn. Daigneault, Dion, Hébert ve Collin-Vezina, 2010; Wang ve Kong, 2020), bazıları da üniversite örneklemleri (örn. Bajaj, 2017; Tomac, 2011) üzerinde gerçekleştirilmiştir. Wang ve Kong (2020), ergenler üzerinde gerçekleştirmiş oldukları çalışmada, ergenlerin bilinçli farkındalık, yılmazlık, benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamışlardır. Bu amaca ek olarak benlik saygısının bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracılık rolünü incelemiştir. Elde ettikleri bulgular, ergenlerin bilinçli farkındalık, yılmazlık, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca bu çalışmadan farklı olarak bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasında benlik saygısının aracılık rolünün olduğunu belirtmişlerdir. Öte yandan ergenlerin bilinçli

farkındalıklarının yaşam doyumlarını yordamasında benlik saygısı ve yılmazlığın aracılık rolünün olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca cinsiyetin aracılık rolünde herhangi bir etkisinin olmadığını belirtmişlerdir. Elde ettikleri tüm bulgular bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu artırdığı sonucunu ortaya çıkarmıştır. Daigneault vd. (2010) bu çalışmadan farklı olarak cinsel istismar sonrası travma yaşayan ergenler üzerinde çalışmışlardır. Travma yaşayan ergenler üzerinde yılmazlık, bilinçli farkındalık ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde ettikleri bulgular, üç değişken arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Cinsiyetin ve benlik saygısının, yılmazlığı yordamada bilinçli farkındalığa göre daha iyi bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca benlik saygısı cinsiyete göre anlamlı bir fark gösterirken, bilinçli farkındalık ve benlik saygısında erkek ve kadınlar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Tomac (2011) ise bu araştırmadan farklı olarak çalışmasını üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirmiştir. Çalışmasında bilinçli farkındalık, benlik saygısı değişkenlerine ek olarak üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme ve bağlanma stillerinin yılmazlıklarını ne derecede yordadığını belirlemeyi amaçlamıştır. Elde ettiği bulgular bilinçli farkındalık, benlik saygısı ve duygu düzenlemenin yılmazlığın güçlü bir yordayıcısı olduğunu, bağlanma stillerinin ise zayıf bir yordayıcı olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca tüm değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde çalışan bir diğer araştırmacı Bajaj (2017) ise bilinçli farkındalığın yılmazlık ve stres üzerindeki etkisinde benlik saygısının aracılık rolünü incelemiştir. Elde ettiği bulgular benlik saygısının bilinçli farkındalık ve yılmazlık arasındaki ilişkide aracılık rolünün olduğunu ortaya koymuştur. Bu modelin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini, bilinçli farkındalık ve benlik saygısının bireylerin ruh sağlığı üzerinde etkili bir rol oynadığını belirtmiştir.

Alanyazında araştırmanın bağımsız değişkenleri olan bilinçli farkındalık ve benlik saygısının birlikte çalışıldığı ergenler üzerinde yapılmış kısıtlı sayıda çalışmaya rastlanmaktadır. Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programının, bireylerin benlik saygısı düzeylerindeki değişimi ele alan bu çalışmalar (örn. Biegel, Brown, Shapiro ve Schubert, 2009; Tan ve Martin, 2012), zihinsel güçlükler yaşayan ergen örneklemini kullanmıştır. Bu çalışmalar sonucunda bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programının ergenlerin benlik saygısında önemli iyileşmeler sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bilinçli farkındalık ve benlik saygısı değişkenlerinin birlikte çalışıldığı araştırmalar ise daha çok üniversite örnekleminde yoğunlaşmıştır (örn. Bajaj, Gupta ve Pande, 2016a; Bajaj, Robins ve Pande, 2016b; Bektaş ve Arslan, 2020; Pepping, O'Donovan ve Davis, 2013;

Rasmussen ve Pidgeon, 2011; Tan, Lo, Ge ve Chu, 2016; Thompson ve Waltz, 2008). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan Pepping vd. (2013), araştırma sonucunda bu iki değişken arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Ayrıca, sistematik olarak bilinçli farkındalığın artırılmasının benlik saygısı üzerinde olumlu etkileri olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bunlara ek olarak benlik saygısının, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ortaya koymuşlardır. Tan vd. (2016) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada bilinçli farkındalık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık rolünü incelemiştir. Araştırma sonuçları sosyal kaygının bilinçli farkındalık ve benlik saygısı ile negatif yönde ilişki gösterdiğini, bilinçli farkındalığın benlik saygısı ile pozitif yönde ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur. Benlik saygısının bilinçli farkındalık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide aracılık etkisinin bulunduğunu belirtmişlerdir. Thompson ve Waltz (2008) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirmiş oldukları çalışmada, üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık, benlik saygısı ve kendini kabul düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde ettikleri bulgular bu üç değişken arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Yani öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça/azaldıkça benlik saygıları da artmakta/azalmaktadır.

Üniversite öğrencileri üzerinde bilinçli farkındalık kaygı ve depresyon arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünü inceleyen Bajaj vd. (2016b), benlik saygısının bu değişkenler üzerinde aracılık rolünün olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca benlik saygısının bilinçli farkındalık üzerinde önemli etkilerinin olduğunu belirtmişlerdir. Bektaş ve Arslan (2020) üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın öznel mutluluk üzerine olan etkisinde benlik saygısının aracı rolünü incelemiştir. Araştırma sonucunda benlik saygısı ve bilinçli farkındalık değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Ayrıca benlik saygısının bilinçli farkındalık ve öznel mutluluk ilişkisine aracılık ettiği sonucuna ulaşmışlardır. Rasmussen ve Pidgeon (2011) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirmiş oldukları çalışmada, bilinçli farkındalık benlik saygısı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgular bu üç değişken arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca bilinçli farkındalık ve sosyal kaygı arasında benlik saygısının aracılık rolünün olduğunu belirtmişlerdir. Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirmiş oldukları çalışmada benlik saygısının, bilinçli farkındalık ve iyi oluş arasındaki ilişkideki aracılık rolünü inceleyen Bajaj vd. (2016a) de benlik saygısının bu modeldeki ilişkiye aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Ayrıca bu model cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde, yılmazlık ile ilgili yapılmış çalışmaların oldukça fazla olduğu göze çarpmaktadır. Bu bölümde, çalışmanın amacına uygun olarak lise öğrencileri ve ergenler üzerinde gerçekleştirilen yılmazlık çalışmalarına ağırlık verilmiştir. Yılmazlık ve benlik saygısının birlikte çalışıldığı araştırmalara bakıldığında bu araştırmaların çoğunlukla ergenler ve lise öğrencileri üzerinde çalışıldığı ön plana çıkmıştır. Yılmazlık ve bilinçli farkındalık kavramlarının birlikte çalışıldığı araştırmaların ise alanyazında oldukça az sayıda olduğu görülmektedir. Ulusal alanyazınında benzer bir çalışmaya rastlanmamakla birlikte, bu çalışmada yer alan değişkenler ve örneklem grubuna benzer nitelikte bazı çalışmaların uluslararası alanyazında yer aldığı görülmektedir. Benzer araştırmaların bu araştırmadan ayrılan yönleri de ortaya koyularak, bu bölümde araştırmanın amacına uygun olan ulusal ve uluslararası alan yazındaki çalışmalara yer verilmiştir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

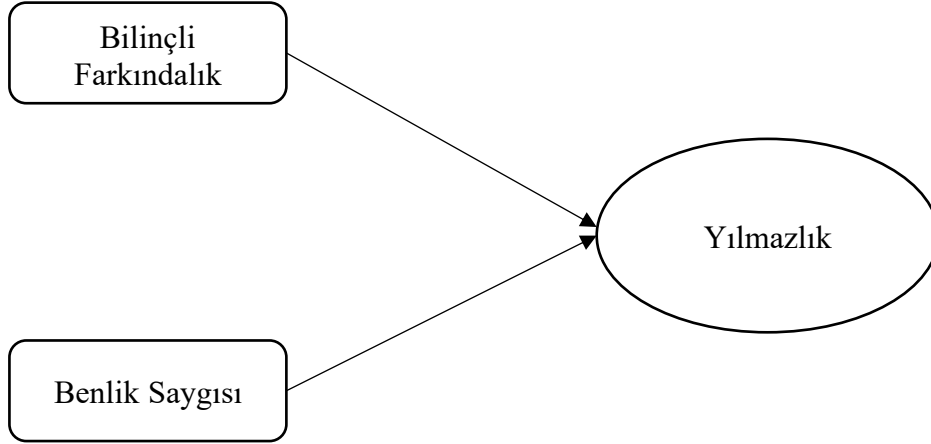
YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analiz süreci ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Lise öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve benlik saygısı düzeylerinin, yılmazlıklarını yordama gücünü ölçmeyi amaçlayan bu araştırma korelasyonel araştırma özelliğini taşımaktadır. Korelasyonel araştırmalar iki ya da daha fazla değişkenin arasındaki ilişkinin incelendiği ve dışarıdan herhangi bir müdahalenin bulunmadığı ilişkisel araştırmalardır. Korelasyonel araştırmaların bir türü olan yordayıcı korelasyonel araştırmalarda ise değişkenler arasındaki ilişki incelenip değişkenin birinin bilinen değerinden yola çıkarak bir diğer değişkeni yordamak amaçlanır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2017).

Bu açıdan değerlendirildiğinde, lise öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve benlik saygısı düzeylerinin yılmazlıklarını ne ölçüde yordadığını bulmayı amaçlayan bu araştırma yordayıcı korelasyonel bir araştırmadır. Araştırmanın bağımlı değişkeni yılmazlık, bağımsız değişkeni ise bilinçli farkındalık ve benlik saygısıdır. Bu araştırmada bilinçli farkındalık ve benlik saygısı düzeyinin yılmazlıkla ilişkisi incelenmiştir (bkz. Şekil 2).



Şekil 2. Araştırma Modeli

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırma örnekleminin belirlenmesinde uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemin kullanılmasındaki temel amaç var olan lise türleri içerisinde zaman, para ve işgücü kaybını önleyerek ihtiyaç duyulan büyüklüğe ulaşılan kadar en uygun biçimde öğrenci

seçiminin gerçekleştirilmesidir (Büyüköztürk vd., 2017). Araştırmanın evrenini Türkiye’deki lise öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Şanlıurfa ilindeki 3 merkez ilçe olan Karaköprü, Haliliye ve Eyyübiye ilçelerindeki liselerden araştırmaya katılmaya gönüllü 482 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmaya 9., 10. ve 11. sınıf öğrencileri davet edilmiş, veri toplama sürecinin üniversite sınavına yakın olması ve öğrencilerin gönüllü bir şekilde araştırmaya katılma oranlarının düşük olması göz önünde bulundurularak, 12. sınıf öğrencileri araştırma kapsamı dışında bırakılmıştır. Araştırmanın ölçek bataryası 9, 10 ve 11. sınıflarda toplam 502 lise öğrencisine dağıtılmış, ancak ölçekleri boş bırakan ya da eksik dolduran 16 katılımcı araştırmaya dahil edilmemiştir. Ayrıca, analiz öncesi 4 katılımcı da uç değerlere sahip olduğu için veri setinden çıkarılmış, böylece ölçek bataryasını dolduranlar arasından toplamda 20 katılımcı analizlere dahil edilmemiştir. Araştırmada geri dönüş oranı % 96.81 olmuştur. Okullar seçilirken merkez ilçede var olan tüm okul türlerinden öğrencileri çalışmaya dahil etmeye özen gösterilmiştir. Çalışmada beş farklı okul türüne yer verilmiştir. Örnekleme yer alan öğrencilere ait cinsiyet, okul, sınıf, anne baba eğitim düzeyi gibi bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Demografik Bilgilere İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler	Frekans	Yüzde	Toplam
Cinsiyet			
Kadın	223	46.3	482
Erkek	259	53.7	%100
Sınıf			
9. Sınıf	138	28.6	482
10. Sınıf	198	40.7	%100
11. Sınıf	146	30.3	
Okul Türü			
Fen Lisesi	64	13.3	482
Sosyal Bilimler Lisesi	61	12.7	%100
Anadolu Lisesi	174	36.1	
İmam Hatip Lisesi	132	27.3	
Meslek Lisesi	51	10.6	

Tablo 1’e göre çalışmaya 223’ü (% 46.3) kadın, 259’u (% 53.7) erkek olmak üzere toplam 486 öğrenci katılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin sınıf düzeyine bakıldığında öğrencilerin 138’i (% 28.6) 9. sınıf, 198’i (% 41.1) 10. sınıf, 146’sı (% 30.3) ise 11. sınıfta okumaktadır. Öğrencilerin okul türleri incelendiğinde ise öğrencilerin 64’ü (% 13.3) Fen Lisesi, 61’i (% 12.7) Sosyal Bilimler Lisesi, 174’ü (% 36.1) Anadolu Lisesi, 132’si (% 27.3) İmam Hatip Lisesi, 51’i (% 10.6) ise Meslek Lisesinde okumaktadır.

Katılımcı öğrencilerin anne eğitim düzeyleri incelendiğinde 190'ının (%39.4) ilkokul mezunu, 66'sının (%13.7) ortaokul mezunu, 33'ünün (%6.8) lise mezunu, 17'sinin (%3.5) üniversite mezunu, 2'sinin ise (%0.5) ise lisansüstü mezunu olduğu görülmektedir. Katılımcı öğrencilerin 174'ünün (%36.1) annesi ise okuryazar değildir. Katılımcı öğrencilerin baba eğitim düzeyleri incelendiğinde 142'sinin (%29.5) ilkokul mezunu, 158'inin (%32.8) ortaokul mezunu, 94'ünün (%19.5) lise mezunu, 54'ünün (%11.2) üniversite mezunu, 11'inin ise (%2.3) ise lisansüstü mezunu olduğu görülmektedir. Katılımcı öğrencilerin 23'ünün (%4.8) babası ise okuryazar değildir. Katılımcıların anne baba eğitim düzeyine ilişkin bilgileri Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Anne-Baba Eğitim Düzeyine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

	Frekans	Yüzde	Toplam
Anne Eğitim Düzeyi			
İlkokul	190	39.4	482
Ortaokul	66	13.7	%100
Lise	33	6.8	
Üniversite	17	3.5	
Lisansüstü	2	0.4	
Okuryazar Değil	174	36.1	
Baba Eğitim Düzeyi			
İlkokul	142	29.5	482
Ortaokul	158	32.8	%100
Lise	94	19.5	
Üniversite	54	11.2	
Lisansüstü	11	2.3	
Okuryazar Değil	23	4.8	

Katılımcıların demografik özellikleri sorulurken anne babalarının hayatta olması, birliktelikleri, meslekleri ve kaçınıcı çocuk oldukları gibi sorular yöneltilmiştir. Katılımcılara ait diğer bilgiler Tablo 3'de yer almaktadır.

Tablo 3. Diğer Bilgilere İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler	Frekans	Yüzde	Toplam
Annenin Hayatta Olması			
Evet	479	99.4	482
Hayır	3	0.6	%100
Babanın Hayatta Olması			
Evet	471	97.9	481
Hayır	10	2.1	%99.8
Anne Baba Birlikteliği			
Evli birlikte yaşıyor	467	96.9	471
Evli fakat ayrı yaşıyor	3	0.6	%97.7

	Boşanmış	1	0.2	
Anne Meslek	Çalışmıyor	461	95.6	481
	Çalışıyor (kuaför, vb)	20	4.1	%99.8
Baba Meslek	Esnaf	92	19.1	474
	Serbest Meslek	72	14.9	%98.5
	Çiftçi	66	13.7	
	İşçi	64	13.3	
	Memur	55	11.4	
	Emekli	35	7.3	
	Diğer	34	7.1	
	Şoför	23	4.8	
	İşsiz	22	4.6	
	Öğretmen	11	2.3	
Çocuk Sırası	1	119	24.7	482
	2	93	19.3	%100
	3	80	16.6	
	4	49	10.2	
	5 ve üstü	141	29.3	

Tablo 3 incelendiğinde, katılımcıların çoğunun anne ve babasının hayatta olduğu ve birlikte yaşadığı görülmektedir. Ayrıca katılımcıların çoğunun annesinin çalışmadığı, baba mesleklerinin ise farklılaştığı belirlenmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek amacıyla Kişisel Bilgi Formu, yılmazlık düzeylerini belirlemek amacıyla Kendini Toparlama Gücü Ölçeği Kısa Formu, bilinçli farkındalık düzeylerini belirlemek amacıyla Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve benlik saygısı düzeylerini belirlemek amacıyla ise Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçeklere ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların cinsiyet, sınıf, okul türü, sınıf düzeyi, anne baba eğitim düzeyi, anne baba hayatta olma durumu, anne baba birlikteliği, anne baba meslekleri, kaçınıcı çocuk oldukları ve kardeş sayısı gibi demografik özelliklerini ortaya çıkarmak için araştırmacı tarafından oluşturulan bilgi formudur (bkz. Ek 1).

Kendini Toparlama Gücü Ölçeği Kısa Formu: Bu araştırmada katılımcıların yılmazlık düzeylerini ölçmek için Kendini Toparlama Gücü Ölçeği Kısa Formu (KTGÖ-KF) kullanılmıştır (bkz. Ek 2). Ölçeğin orijinali Wagnild ve Young (1993) tarafından The Resilience

Scale olarak geliştirilmiştir. Ölçek 7'li Likert tipi 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .91 olarak bulunmuştur.

Kendini Toparlama Gücü Ölçeği olarak Terzi (2006) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması ve geçerlik güvenilirlik çalışmaları 2005-2006 yılları arasında Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim görmekte olan 155 öğrenciyle gerçekleştirilmiştir. Ölçek 7'li Likert tipinde toplam 24 maddeden oluşmaktadır. Katılımcıların işaretledikleri değerlerin sayısal toplamları alınarak ortaya tek bir puan türü çıkmaktadır. Sayısal toplam değerlendirildiğinde ölçekten alınabilecek en düşük puan 24 olmakla birlikte en yüksek puan ise 168'dir. Yapılmış olan faktör analizi sonucunda ölçeğin yapı geçerliği belirlenmiştir. Yapılan benzer ölçekler geçerliği çalışmasında Kendini Toparlama Gücü Ölçeği ile Genelleştirilmiş Öz Yeterlik Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=.83$). Ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .82; test-tekrar test güvenilirlik katsayısı $r=.84$ olarak saptanmıştır. Ölçeğin madde toplam korelasyonları ise .03 ile .69 arasında bulunmuştur (Terzi, 2006).

Kendini Toparlama Gücü Ölçeğinin Kısa Formu (KTGÖ-KF) ise halihazırda Türk kültürüne uyarlanmış uzun versiyon olan Kendini Toparlama Gücü Ölçeğinde kullanılan maddelerden yola çıkılarak, araştırmacıların kullanabileceği pratik bir ölçme aracı geliştirmek amacıyla Işık, Özünlü ve Üzbe Atalay (2019) tarafından oluşturulmuştur. KTGÖ-KF 10 madde ve tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Yedili Likert tipinde olan ölçekten (1- Kesinlikle katılmıyorum, 7- Kesinlikle katılıyorum) elde edilebilecek en düşük puan 10, en yüksek puan ise 70'dir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları için öncelikle 24 maddelik uzun formun psikometrik özelliklerini test etmek için toplamda 211 katılımcıya ait veriler ile varimax döndürme ve temel bileşenler analizine dayalı açımlayıcı faktör analizi çalışması yapılmıştır. Bu analiz sonucunda 10 maddenin faktör yükleri .65 ile .85 arasında değişmekte olup, bu tek faktörlü yapının açıkladığı varyans ise % 58.37 olarak ortaya çıkmıştır. İkinci aşamada ise katılımcı sayısı 346'ya çıkarılmış ve elde edilen verilere Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmıştır. Uyum indekslerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu raporlanmıştır. Katılımcılardan elde edilen sayısal verilerin toplam puanına göre, üst % 27 ve alt % 27'lik grupların madde puanları arasındaki farkın anlamlılığını belirlemek amacıyla yapılan *t* testi sonucuna göre ise maddelerin her birinin istenen düzeyde ayırt edici olduğu ortaya çıkmıştır. Ölçek tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .91 olarak hesaplanmış, iki hafta arayla yapılan test-tekrar test güvenilirlik katsayısı $r=.83$ olarak saptanmıştır (Işık vd., 2019).

Işık vd. (2019) tarafından, KTGÖ-KF'nin Doğrulayıcı Faktör Analizleri yetişkin örnekleme üzerinde gerçekleştirildiği için, ölçme aracının bu araştırma kapsamında lise öğrencileriyle kullanılmasından önce yeniden Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmasına ihtiyaç duyulmuştur. KTGÖ-KF uyum indeksleri χ^2/df : 2.76, *CFI*: .98, *NFI*: .97, *GFI*: .96, *SRMR*: .04, *RMSEA*: .06 olarak saptanmış ve elde edilen bulguların iyi uyum indeksleri (Hu ve Bentler, 1999; Kline, 2011; Schumacker ve Lomax, 2010) gösterdiği sonucuna varılmıştır.

KTGÖ-KF'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması sonucunda elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, bu formun bireylerin kendini toplama gücünü ölçmede geçerli ve güvenli bir araç olduğu söylenebilir. Kendini Toparlama Gücü Ölçeği Kısa Formu bu çalışmada yılmazlığı ölçmektedir. Bu bölüm ve bundan sonraki bölümlerde yılmazlık, kendini toplama gücü puanı hesaplanarak ölçülmüştür. Bu çalışmada Cronbach alfa değeri .85 olarak hesaplanmıştır.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği: Bu çalışmada katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerini ölçmek için Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır (bkz. Ek 3). Ölçeğin aslı olan Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), Brown ve Ryan (2003) tarafından yetişkinler için geliştirilmiştir. Ölçekte bireylerin günlük hayatlarında gelişen anlık yaşantı ve deneyimlerinin farkında olarak, bu yaşantı ve deneyimlerini dikkatli bir şekilde ne düzeyde gerçekleştirdiklerini ölçen maddeler yer almaktadır. Bilinçli Farkındalık Ölçeği 15 maddeden oluşmakla birlikte 6'lı Likert tipi (1: Hemen hemen her zaman, 6: Hemen hemen hiçbir zaman) bir ölçektir. Tek faktörlü bir yapıya sahiptir ve ölçekten toplam puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan, bilinçli farkındalığın yüksek olduğunu göstermektedir. Orijinal ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .82 olarak hesaplanmakla birlikte dört hafta arayla yapılan test-tekrar test güvenilirlik katsayısı $r = .81$ olarak saptanmıştır (Brown ve Ryan, 2003).

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)'nin Türkçeye uyarlanması ve geçerlik güvenilirlik çalışmaları Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından bir grup üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Ölçeğin dil değerliliğini tespit etmek amacıyla formlar hem Türkçe hem de İngilizce dilinde öğrencilere uygulanmış olup, bu formlar arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı korelasyon saptanmıştır ($r = .95, p < .001$; $r = .96, p < .001$). Bu sonuca göre ölçeğin Türkçe formunun orijinal dilindeki İngilizce formuna eşdeğer olduğu ortaya çıkmıştır. Ölçeğin bütün maddelerini kapsayacak şekilde yapılan madde toplam korelasyonu sonucuna göre tüm maddeler için .40'ın üzerinde bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca BİFÖ'nün maddelerinin her biri için toplam yükleri .48 ile .81 arasında farklılık göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alfa

güvenirlilik katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Yapılan test-tekrar test korelasyon katsayısı ise .86 olarak saptanmıştır (Özyeşil vd., 2011).

Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin (BİFÖ) ergenlerde kullanılmak üzere geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olup olmadığı Yavuz, Çalkan, Sönmez, Tetik ve Kadak (2019) tarafından test edilmiştir. Bu çalışma 14-17 yaş aralığında bulunan toplamda 687 lise öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada BİFÖ, Çocuklar için Depresyon Ölçeği, Güçler ve Güçlükler Anketi Öz Bildirim Formu kullanılmıştır. Çalışmada Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı hesaplanmış ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. İstatistiksel analizler sonucunda Cronbach alpha güvenirlilik katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır. Sonrasında yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ise BİFÖ uyum indeksleri χ^2/df : 3.73, *GFI*: .96, *CFI*: .93, *NFI*: .92, *TLI*: .92, *RMSEA*: .05 olarak saptanmıştır. Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin ilk uygulamasından üç ay sonra yapılan uygulama arasındaki ilişki ise Pearson korelasyon testi ile değerlendirilmiş olup, korelasyon katsayısı .61 olarak saptanmıştır. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde, BİFÖ'nün ergen yaş grubunda da güvenli bir şekilde kullanabileceği görülmüştür (Yavuz vd., 2019). Bu araştırmada Cronbach alfa değeri .80 olarak hesaplanmıştır.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği: Bu araştırmada katılımcıların benlik saygısı düzeylerini ölçmek için Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır (bkz. Ek 4). Ölçek, Rosenberg tarafından 1963 yılında geliştirilmiş ve geçerlik ve güvenirlilik çalışmaları yapılmıştır (Rosenberg, 1965). Benlik saygısı üzerine yapılan araştırmalarda uzun yıllardır geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılan ölçek, toplamda 10 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek maddeleri 1 (Çok doğru) ile 4 (Çok yanlış) arasında derecelendirilmiştir. Ölçekte beş maddenin (1, 2, 4, 6 ve 7) ters puanlamasıyla toplam puan ortaya çıkmaktadır. Rosenberg ölçeğinin iç tutarlılık katsayısını .80 olarak rapor etmiştir. İki hafta arayla yapılan test-tekrar çalışması sonucunda test tekrar güvenirliliği .85 olarak bulunmuştur. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğine ilişkin geçerlik analizi için Copersmith Benlik Saygısı Envanteri kullanılmış ve iki ölçek arasındaki ilişkinin pozitif yönde .60 düzeyinde olduğu görülmüştür (Usta, 2017).

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Çuhadaroğlu (1986) tarafından 205 lise öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe versiyonu da 4'lü Likert tipinde (1: Çok doğru; 4: Çok yanlış) 10 maddeden oluşmaktadır ve tek boyutlu bir yapıya sahiptir. Ölçeğin Türkiye örnekleme uyarlanması sonucunda Cronbach alfa güvenirlilik katsayısı .71, test -tekrar- test güvenirlilik yöntemi ile güvenlik katsayısı .75 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Doğrulayıcı Faktör Analizi sonuçları güvenilir uyum indeksleri göstermiştir. Bu araştırmada Cronbach alfa değeri .82 olarak hesaplanmıştır.

3.4.Verilerin Toplanması

Araştırma verileri toplanmadan önce, araştırmayı gerçekleştirmek üzere Hasan Kalyoncu Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan gerekli izinler alınmıştır (bkz. Ek 5). Sonrasında katılımcılara uygulanacak olan ölçekler bir araya getirilmiş ve uygulamada kolaylık sağlanması için bir ölçek bataryası oluşturulmuştur. Şanlıurfa ilindeki lise öğrencilerine uygulama yapabilmek için gerekli tüm belgeler ile Şanlıurfa İl Milli Eğitim Müdürlüğü AR-GE birimine başvuru yapılmış ve gerekli izinler alınmıştır (bkz. Ek 6). Araştırmacı her okula bizzat giderek veri toplama sürecini yürütmüştür. Okulda uygulama yapılmadan önce okul idarecileri ve derse giren öğretmenler ile görüşülmüş, araştırmanın amacı ve etik izinler konusunda bilgilendirme yapılmıştır. Uygulama öncesinde tüm katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu dağıtılmış ve katılımcılar gizlilik hakkında bilgilendirilmiştir. Bilgilendirmenin ardından araştırmaya katılmakta gönüllü olan öğrencilere ölçek bataryası dağıtılmıştır. Veri toplama Nisan-Mayıs 2019 tarihleri arasında gerçekleştirilmiş ve ölçeklerin doldurulması yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

3.5.Verilerin Analizi

Verilerin toplanmasından sonra Kişisel Bilgi Formu, Kendini Toparlama Gücü Ölçeği-Kısa Formu, Bilinçli farkındalık Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinden toplanan verilerin işlenmesi için SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 23.0 programı kullanılmıştır. Veriler bu programa aktarılmış olup analiz için hazır hale getirilmiştir.

Verilerin analiz süreci üç aşamada ele alınmıştır. İlk aşamada analizler yapılmadan önce her bir değişken için frekanslar alınarak hatalı veri girişinin olup olmadığı kontrol edilmiştir. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğindeki ters kodlamalar yapıldıktan sonra missing value (kayıp veri) analizi yapılmıştır. İkinci aşamada ise betimsel analizler yapılmıştır. Yılmazlık, bilinçli farkındalık ve benlik saygısı puanlarına ilişkin puan ortalamaları ve standart sapma bilgilerine yer verilmiştir. Sonrasında değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Bu işlemlerin ardından değişkenlerin ortalama puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklem T-Testi (Independent Sample t-test) analizine yer verilmiştir. Üçüncü aşamada ise araştırmanın asıl amacına uygun olarak, lise öğrencilerinde bilinçli farkındalık ve benlik saygısı düzeylerinin öğrencilerin yılmazlıklarını ne derecede yordadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Çoklu regresyon analizi; bağımlı değişkenle ilişkili olan iki ya da daha fazla değişkenin, bağımlı değişkeni ne derecede yordadığı ve bu ilişkinin yönüne ve anlamlılık

düzeyine katkı sunduğu bir analiz çeşididir. Çoklu regresyon analizi yapılmadan önce uç değerler, çok değişkenli normallik, çoklu doğrusallık ve çoklu bağlantı problemi olmak üzere regresyon analizinin tüm varsayımları test edilmiştir (Büyüköztürk vd., 2017). Tüm bu analizler için SPSS 23.0 programı kullanılmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amacı olan bilinçli farkındalık ve benlik saygısı değişkenlerinin, yılmazlık değişkenini yordama düzeyine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Bulgular ilgili açıklamalar ve tablolar aracılığıyla raporlanmıştır. Araştırmanın asıl amacına uygun olarak yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi'nin bulguları ortaya konulmadan önce ilgili betimsel istatistiklere ve ilişkisel analizlere yer verilmiştir.

4.1. Veri Setinin İncelenmesi

Analizler yapılmadan önce veri seti kontrol edilmiş, yapılacak olan çoklu doğrusal regresyon analizinin varsayımları test edilmiştir. Bunun için öncelikle ulaşılan 486 verinin kontrolü frekans analizi ile yapılmıştır. Yanlış girilen herhangi bir veriye rastlanmamıştır. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'ndeki ters maddeler kodlandıktan sonra missing value (kayıp veri) analizi yapılmıştır. Kayıp veri analizi sonucunda kayıp verilerin %5'ten az olması sebebiyle seri ortalaması ataması yapılmıştır. Bu yöntem kayıp veri atamasında sıklıkla tercih edilen yöntemlerden birisidir (Hair, Black, Babin, Anderson ve Tatham, 2006; Roderick, Little ve Rubin, 2002). Bu yöntemle göre, var olan maddelerin ortalaması alınır ve kayıp değerlerin yerine bu ortalama yerleştirilir (Hair vd., 2006; Roderick vd., 2002; Tabachnick ve Fidell, 2013).

Veri setinde yer alan yılmazlık, bilinçli farkındalık ve benlik saygısı toplam puanları için ayrı ayrı z puanı hesaplanmıştır. Tabachnick ve Fidell'e (2013) göre elde edilen değerlerin -3.29 ile +3.29 arasında olması gerekmektedir. Bu aralıkta yer almayan 4 katılımcı (126, 216, 378, 475. sıradaki) veri setinden çıkarılmıştır. Daha sonra, z puanı hesaplamasının ardından uç değerlerin belirlenmesinde kullanılan bir diğer değer olan Mahalanobis uzaklık değeri hesaplanmıştır. Sonuçlar elde edilen değerlerin anlamlı olduğunu ($p < .001$, çift uçlu) göstermiştir. Bu doğrultuda herhangi bir veri, veri setinden çıkarılmamıştır. Sonuç olarak, araştırmada analizler toplamda 482 katılımcı ile yapılmıştır.

Daha sonraki aşamada normallik değerleri test edilmiş olup, verilerin normal dağılım gösterip göstermediği ortaya koyulmuştur. Normalliği test etmek amacıyla verilerin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları incelenmekle birlikte, Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilks testlerine bakılmıştır. Bunlara ek olarak, histogram ve Q-Q plot grafikleri de incelenmiş ve dağılımlar kontrol edilmiştir.

Verilerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1.5 ile +1.5 arasında değişim sağlaması verilerin normal dağılım gösterdiğini ortaya koymaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013: 79). Bu araştırmada, buna uygun olarak, verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ile +1.5 arasında değişim gösterdiği görülmüştür (Tablo 4). Ayrıca histogram ve Q-Q plot grafikleri incelendiğinde de grafiklerin normale yaklaştığı görülmektedir. Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilks testlerine bakıldığında ise bilinçli farkındalık değişkeni için normalliğin sağlandığı görülmekle birlikte ($p > .05$); yılmazlık ve benlik saygısı değişkenleri için normalliğin sağlanmadığı belirlenmiştir ($p < .05$) (bkz. Tablo 4). Çarpıklık ve basıklık değerlerinin uygun aralıkta olması ve histogram ile Q-Q plot grafiklerinde verilerin normale yaklaştığının görülmesi üzerine verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir.

Regresyon analizi yapmadan önce test edilmesi gereken varsayımlardan bir diğeri ise, değişkenler arasında çoklu bağlantılılık bulunmaması varsayımdır (Kline, 2011). Bu varsayımı test etmek için değişkenler arasındaki korelasyon değeri hesaplanmıştır. Buna göre değişkenler arasındaki korelasyon değerinin (maksimum .45) olduğu görülmüştür ve .90'dan küçük olduğu için bu varsayımın da doğrulandığını söylemek mümkündür (Kline, 2011). Bu varsayım test edilirken tolerans ve varyans büyütme faktörü (VIF) değerlerinin de test edilmesi gerekmektedir. Analizde tolerans değerinin .20'den daha düşük, varyans büyütme faktörünün 10'dan yüksek olması, değişkenler arasında çoklu bağlantılılığının olduğunu gösterir (Büyüköztürk, 2016). Bilinçli farkındalık değişkeni için tolerans değeri .85, varyans büyütme faktörü değeri 1.18; benlik saygısı değişkeni için ise tolerans değeri .85, varyans büyütme faktörü değeri 1.18'dir. Değişkenlerin tolerans değerleri kontrol edildiğinde değerlerin tümünün .20'den büyük olduğu saptanmıştır (bkz. Tablo 4). Varyans büyütme faktörüne bakıldığında ise 10'dan yüksek olan herhangi bir değer belirlenmemiştir. Tüm sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde çoklu bağlantılılık olmadığı sonucuna varılmıştır.

Katılımcıların, Kendini Toparlama Gücü Ölçeği Kısa Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nden almış oldukları puanlara ilişkin betimsel istatistikler Tablo 5'te sunulmuştur. Buna göre, katılımcıların araştırmanın bağımlı değişkeni olan Kendini Toparlama Gücü (Yılmazlık) Ölçeği'nden elde ettikleri puanların ortalaması $\bar{X} = 51.35$ 'dir (SS = 11.43). Bu ölçekten elde edilen en düşük puan 14.00 iken en yüksek puan 70.00'dir. Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nden elde ettikleri puanların ortalaması ise $\bar{X} = 58.70$ (SS = 11.32), ölçekten elde edilen en düşük puan 24.00 iken en yüksek puan 88.00'dir. Son olarak, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nden elde edilen puanların ortalaması $\bar{X} =$

29.28'dir (SS = 5.86). Bu ölçekten elde edilen en düşük puan 10.00 iken en yüksek puan 40.00'tir. Standart sapma ise 5.86'dır.

Tablo 4. Ölçeklere İlişkin Normallik Tablosu

Değişkenler	Çarpıklık Katsayısı	Basıklık Katsayısı	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk			TOL	VIF
			İstatistik	sd	p	İstatistik	sd	p		
KTGÖ	-.90	-.75	.094	482	.000	.946	482	.000		
BFÖ	-.09	-.05	.044	482	.025	.996	482	.323	.85	1.18
RBS	-.53	.25	.082	482	.000	.976	482	.000	.85	1.18

KTGÖ= Kendini Toparlama Gücü Ölçeği (Yılmazlık) BFÖ= Bilinçli Farkındalık Ölçeği
RBS= Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Tablo 5. Ölçeklerden Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişkenler	N	En Düşük Puan	En Yüksek Puan	Medyan	Mod	\bar{X}	SS
KTGÖ	482	14.00	70.00	53.00	57.00	51.35	11.43
BFÖ	482	24.00	88.00	58.00	57.00	58.70	11.32
RBS	482	10.00	40.00	30.00	29.00	29.28	5.86

KTGÖ= Kendini Toparlama Gücü Ölçeği (Yılmazlık) BFÖ= Bilinçli Farkındalık Ölçeği
RBS= Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

4.2. Cinsiyete göre Yılmazlık, Bilinçli Farkındalık ve Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin yılmazlık, bilinçli farkındalık ve benlik saygısı puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için bağımsız örneklem t-testi analizi yapılmıştır. Analize ilişkin bulgular Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6. Cinsiyet Değişkenine Göre Yılmazlık, Bilinçli Farkındalık ve Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	sd	p
KTGÖ	Kız	223	50.90	11.36	-.802	480	.423
	Erkek	259	51.73	11.51			
BFO	Kız	223	57.57	11.53	-2.038*	480	.042
	Erkek	259	59.67	11.07			
RBS	Kız	223	29.05	6.34	-.797	480	.426
	Erkek	259	29.48	5.41			

* $p < .05$, **KTGÖ**= Kendini Toparlama Gücü Ölçeği (Yılmazlık) **BFÖ**= Bilinçli Farkındalık Ölçeği
RBS= Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Tablo 6 incelendiğinde lise öğrencilerinin kendini toplama gücü ölçeği (yılmazlık) puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir $t(480) = -.80, p > .05$. Başka bir ifadeyle öğrencilerin kız ya da erkek olmaları yılmazlık düzeylerini etkilememektedir. Öğrencilerin bilinçli farkındalık puan ortalamaları ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir $t(480) = -2.04, p < .05$, Cohen's $d = .19$. Erkek öğrencilerin bilinçli farkındalık puan ortalamaları ($\bar{X} = 59.67$), kız öğrencilerin puan ortalamalarına ($\bar{X} = 57.57$) göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Cohen (2013) geliştirmiş olduğu modelde etki büyüklüğünü yorumlarken; $d \leq 0.2$ değerleri küçük, $0.2 < d < 0.8$ değerleri orta ve $d \geq 0.8$ değerlerinin ise manidar etki büyüklüğü olduğunu ortaya koymuştur. Bu durumdan hareketle, bilinçli farkındalığa ait etki büyüklüğünün küçük değerde olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin benlik saygısı ölçeği puan ortalamaları ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir $t(480) = -.80, p > .05$. Başka bir ifadeyle öğrencilerin kız ya da erkek olmaları benlik saygısı düzeylerini etkilememektedir.

4.3. Okul Türüne Göre Yılmazlık, Bilinçli Farkındalık ve Benlik Saygısı Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Lise öğrencilerinin yılmazlık, bilinçli farkındalık ve benlik saygısı puanlarının okul türüne göre ortalama ve standart sapma değerlerine ilişkin betimsel istatistikler Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7. Yılmazlık, Bilinçli Farkındalık ve Benlik Saygısı Puanlarının Okul Türlerine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Betimsel İstatistikler

Puan	Gruplar	N	\bar{X}	Ss
KTGÖ	Şanlıurfa Fen Lisesi	64	49.58	10.20
	Şanlıurfa Sosyal Bilimler Lisesi	61	49.20	13.65
	Gazi Anadolu Lisesi	86	54.21	9.46
	Atatürk Anadolu Lisesi	88	52.29	11.98
	Orhan Gazi Kız AİHL	73	53.16	8.82
	Şanlıurfa Erkek AİHL	59	49.98	11.45
	Urfa Endüstri Meslek Lisesi	51	48.67	14.07
BFÖ	Şanlıurfa Fen Lisesi	64	56.44	10.98
	Şanlıurfa Sosyal Bilimler Lisesi	61	57.18	12.18
	Gazi Anadolu Lisesi	86	59.82	10.45
	Atatürk Anadolu Lisesi	88	62.29	11.48
	Orhan Gazi Kız AİHL	73	57.51	10.50
	Şanlıurfa Erkek AİHL	59	58.95	10.76
	Urfa Endüstri Meslek Lisesi	51	56.66	12.44
RBS	Şanlıurfa Fen Lisesi	64	26.89	6.84
	Şanlıurfa Sosyal Bilimler Lisesi	61	28.75	5.91
	Gazi Anadolu Lisesi	86	30.27	5.68
	Atatürk Anadolu Lisesi	88	30.48	5.48
	Orhan Gazi Kız AİHL	73	29.81	5.94
	Şanlıurfa Erkek AİHL	59	29.63	5.06
	Urfa Endüstri Meslek Lisesi	51	28.00	5.24

KTGO= Kendini Toparlama Gücü Ölçeği (Yılmazlık)

BFÖ= Bilinçli Farkındalık Ölçeği

RBS= Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

AİHL= Anadolu İmam Hatip Lisesi

4.4. Yılmazlık Puanlarının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları

Bu bölümde ilk olarak, regresyon analizi sürecinde yer alan değişkenlerin kendi aralarındaki ilişkiler incelenmiştir. Sonrasında ise yılmazlık puanlarının yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

4.4.1. Yılmazlık, Bilinçli Farkındalık ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

Lise öğrencilerinin yılmazlık, bilinçli farkındalık ve benlik saygısı düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8. Değişkenler Arasındaki İlişkiler

	1.	2.
1. Yılmazlık	1.00	
2. Bilinçli Farkındalık	.28**	1.00
3. Benlik Saygısı	.45**	.39**

** $p < .01$, * $p < .05$

Buna göre, araştırmanın bağımlı değişkeni olan yılmazlık ile bağımsız değişkenlerinden bilinçli farkındalık ($r = .28$, $p < .01$) arasında pozitif yönde manidar ilişki, benzer şekilde diğer bağımsız değişken olan benlik saygısı ($r = .45$, $p < .01$) arasında da pozitif yönde manidar ilişki olduğu görülmüştür. Bilinçli farkındalık ile benlik saygısı arasında ise ($r = .39$, $p < .01$) yine pozitif yönde manidar bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yani katılımcıların bilinçli farkındalık ve benlik saygısı düzeyleri arttıkça yılmazlıkları artmaktadır. Aynı zamanda katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça benlik saygısı düzeyleri de artmaktadır.

4.4.2 Yılmazlık Puanlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Lise öğrencilerinde bilinçli farkındalık ve benlik saygısının, yılmazlığı ne ölçüde yordadığına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizinden elde edilen sonuçlar Tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 9. Bilinçli Farkındalık ve Benlik Saygısının Yılmazlığı Yordama Gücünü Gösteren Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SHb	β	T	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	20.905	2.86	-	7.31	0.000		
BFO	.129	.044	.128	2.90*	0.004	.284	.131
RBS	.781	.086	.400	9.11*	0.000	.450	.384
$R = .465$		$R^2 = .217$					
F(2,479) = 66.182		* $p < .05$					

BFÖ= Bilinçli Farkındalık Ölçeği

RBS= Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Araştırmanın amacına uygun olarak çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Tablo 9’da verilen çoklu doğrusal regresyon analiz sonuçları incelendiğinde, modelin anlamlı olduğu $F(2, 479)=66.182$, $p<.001$ görülmektedir. Buna göre, lise öğrencilerinde bilinçli farkındalık ($\beta =.13$) ve benlik saygısı ($\beta =.40$) değişkenlerinin, yılmazlığı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre, bu iki değişken birlikte, yılmazlığı açıklayan toplam varyansın % 22’sini açıklamaktadır. ($R=.465$ $R^2=.217$). Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin yılmazlık üzerindeki göreceli önem sırası; benlik saygısı ve bilinçli farkındalıktır. Regresyon katsayıları incelendiğinde, bilinçli farkındalık ve benlik saygısının ergenlerin yılmazlığı üzerinde anlamlı birer yordayıcı oldukları görülmektedir. Bu sonuçlara göre, katılımcıların bilinçli farkındalık ve benlik saygısı düzeyleri arttıkça yılmazlık düzeyleri de artmaktadır. Benlik saygısı yılmazlığı yordamada bilinçli farkındalığa göre daha çok katkı sağlamaktadır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Araştırmanın genel amacı, lise öğrencilerinde bilinçli farkındalık ve benlik saygısının, yılmazlığı yordamadaki rolünün incelenmesidir. Elde edilen bulgular, bilinçli farkındalık ve benlik saygısının, lise öğrencilerinde yılmazlığın belirlenmesinde anlamlı birer yordayıcı olduğunu göstermiştir. Ayrıca, değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiş ve tüm değişkenler arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bunlara ek olarak, bu çalışmada ele alınan değişkenlerin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı da araştırılmış, sadece bilinçli farkındalık kavramının cinsiyete göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bölümde, araştırmadan elde edilen sonuçlar alanyazın çerçevesinde ayrıntılı olarak tartışılacak ve yorumlanacaktır.

Ergenlik bireylerin hayatında birçok değişikliğin ortaya çıktığı, zorlukların yaşanıldığı, bireyin yeni rollerle tanıştığı hem fiziksel hem de duygusal olarak gelişimin hız kazandığı bir geçiş dönemidir (Erikson, 1959; Steinberg, Vandell ve Bornstein, 2011). Bu dönemde ergenler stresli olarak nitelendirilebilecek birçok olay yaşayabilmektedir, ancak bu duruma rağmen çoğu ergenin bu dönemi önemli sorunlar yaşamadan atlattığı da gözlenmektedir (Eccles vd., 1993). Özellikle son yıllarda ortaya çıkan güncel bakış açısına göre ergenlik dönemi, ergenlerin gelişimi için bir fırsatlar dönemidir. Bu dönemde hem risk hem de fırsatlar penceresi açık olmakla birlikte, ergenlerin karşılaştığı bu riskli durumlarla baş edebilmelerinde gelişimlerini daha canlı hale getiren yeni deneyimler sağlanması ve sorumluluklar verilmesi bu dönemi fırsata çevirmelerini kolaylaştırmaktadır (Steinberg, 2014: 281). Öte yandan, dezavantajlı bir bölgede yaşayan ve olumsuz yaşam koşullarına sahip olan ergenler bu dönemi atlatmakta güçlük çekebilir ve bunun sonucunda bazı ruhsal ve fiziksel sorunlar yaşayabilirler (Zimmerman ve Brenner, 2010). Bu olumsuz koşulların başarılı bir şekilde üstesinden gelen ergenlerin, bireysel özelliklerini ve yaşadığı deneyimleri ortaya çıkarmak için yılmazlık kavramının araştırılması önem taşımaktadır (Embury ve Saklofske, 2014).

Yılmazlık üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde, ergenlerde yılmazlığı geliştiren birçok içsel faktör ortaya koyulmuştur. Kumpfer'e (1999) göre bu içsel faktörlerin belirlenmesi ergenlerde yılmazlığı belirlemede önemlidir. Ergenlerin yaşadığı olumsuz durumlar ile baş etmesine yardımcı olan ve bu sürece adaptasyonunu kolaylaştıran benlik saygısı kavramı, yılmazlığı geliştiren önemli içsel faktörlerden biridir (Haase, 2004). Dolayısıyla ergenlerde yılmazlığı anlamada benlik saygısı kavramı önem taşımaktadır. Yılmazlık ile yapılmış

çalışmalar incelendiğinde (örn. Lightsey, 2006; Richardson vd., 1990) yeni faktörlerin ortaya koyulması ve yeni müdahalelerin belirlenmesinin yılmazlığı güçlendirmek adına önemli olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu noktada bireylerin hem ruhsal hem de fiziksel olarak iyilik halini destekleyen bilinçli farkındalık kavramının yılmazlık ile birlikte ele alınmasının yılmazlığı anlamada önemli olduğu düşünülmektedir (Aydın Sünbül, 2016). Bu varsayım yılmazlık ve bilinçli farkındalık ile yapılan güncel çalışmalarda (örn. Keye ve Pidgeon, 2013; Zhou vd., 2017) bulunan ilişkiler ile de desteklenmektedir. Buradan hareketle bu araştırmada, lise öğrencilerinde benlik saygısı ve bilinçli farkındalığın yılmazlığı yordamadaki rolü incelenmiş ve iki değişkenin de yılmazlığı anlamlı şekilde yordadığına dair kanıtlar elde edilmiştir. Bu bulgular literatür çerçevesinde yorumlanacak ve tartışılacaktır.

5.1. Bilinçli Farkındalık ve Benlik Saygısı Değişkenlerinin Yılmazlık Düzeyini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Bilinçli farkındalık ve benlik saygısının yılmazlığı yordama düzeyi değerlendirilmeden önce bu değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu araştırmanın sonucunda yılmazlık ve benlik saygısı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bir diğer ifadeyle lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeyi arttıkça yılmazlıkları da artmaktadır. Araştırmanın bu bulgusu alanyazındaki birçok araştırma ile paralellik göstermektedir (örn. Arslan, 2016; Buckner, Mezzacappa ve Beardslee, 2003; Daigneault vd., 2010; Dumont ve Provost, 1999; Fergusson ve Horwood, 2003; Karataş ve Savi Çakar, 2011; Kurt Ulucan, 2013; Kurtoğlu, 2019; Salami, 2010; Sarıkaya, 2015; Sevil-Gülen, 2019; Yılmaz-Irmak, 2008; Wang ve Kong, 2020). Alanyazındaki araştırmalarda da görüldüğü gibi yılmazlık ve benlik saygısının pozitif yönde anlamlı bir ilişki içinde olması beklendik bir durum olmakla birlikte aksi yönde bir sonuca ulaşılmaması şaşırtıcı olmamıştır. Bu duruma benlik saygısının yılmazlıkla ilgili içsel bir faktör olarak ele alınması (örn. Kumpfer, 1999; Masten, 1994; Rutter, 1987; Werner ve Smith, 1992) etki etmiş olabilir. Bu açıdan değerlendirildiğinde ergenlik döneminde benlik saygısı yüksek olan bireylerin yaşadığı krizler ile baş etmesinin daha kolay olacağı söylenebilir.

Araştırmada elde edilen sonuçlardan biri de yılmazlık ve bilinçli farkındalık arasındaki pozitif ilişkidir. Başka bir deyişle, lise öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça yılmazlıkları da artmaktadır. Elde edilen bu sonuç, ergenlerle yapılan diğer araştırmalar ile benzerlik göstermektedir (örn. Aydın Sünbül, 2016; Chavers, 2013; Daigneault vd., 2010; Wang and Kong, 2020). Üniversite öğrencileri, çocuklar ve yetişkinlerle yapılan araştırmalar da bu araştırma sonucu ile paralellik göstererek, bilinçli farkındalık ile yılmazlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğuna işaret etmektedir (örn. Bajaj, 2017; Epstein ve Krasner,

2013; Keye ve Pidgeon, 2013; Senders, Bourdette, Hanes, Yadav ve Shinto, 2014; Tomac, 2019; Zhou vd., 2017). Bu çalışmalara ek olarak, bu durumu destekleyen Van Breda (2001), bilinçli farkındalık temelli eğitimlerin yılmazlığı artırma adına önemli olduğunu dile getirmiştir. Benzer şekilde Zenner vd. (2014) de bilinçli farkındalık eğitiminin çocuklar ve gençlerde yılmazlık düzeyini artırabileceğini ifade etmişlerdir. Alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde bilinçli farkındalık ve yılmazlık kavramları arasındaki pozitif ilişkinin tersi yönde sonuç belirten araştırmaya rastlanmaması, bu iki kavram arasındaki ilişkiyi güçlendirir niteliktedir. Bu sonuçlara dayanarak ergenlik döneminde sorun yaşayan bireylerin, bilinçli farkındalık temelli müdahaleler ile yılmazlıkları güçlendirilebilir. Bilinçli farkındalığı güçlü bireylerin olumsuz koşullarla baş etmede zorluk yaşamayacağı ya da daha az zorluk yaşayarak süreçten daha az olumsuz etkilenebileceği ifade edilebilir.

Bilinçli farkındalık ve benlik saygısı arasındaki sonuç incelendiğinde ise, bu iki değişken arasında da pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bir başka ifadeyle, lise öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça benlik saygısı düzeyleri de artmaktadır. Alanyazın incelendiğinde, ergenler üzerinde yapılan araştırmalar bu araştırmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir (Biegel vd., 2009; Daigneault vd., 2010; Tan ve Martin, 2012; Wang ve Kong, 2020). Bilinçli farkındalık ve benlik saygısı ile ilgili çalışmalar daha çok üniversite örnekleminde yoğunlaşmıştır ve üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ve benlik saygısı arasındaki ilişki de bu çalışmayı destekler niteliktedir (örn. Bajaj, 2017; Bajaj vd., 2016a; Bajaj vd., 2016b; Bektaş ve Arslan, 2020; Pepping vd., 2013; Rasmussen ve Pidgeon, 2011; Tan vd., 2016; Thompson ve Waltz, 2008; Tomac, 2011). Bazı araştırma sonuçları da bu çalışmayla paralel olarak bilinçli farkındalık temelli müdahale çalışmalarının benlik saygısını artırdığına yönelik görüşler sunmuşlardır (Biegel vd., 2009; Fennell, 2004; Heppner ve Kernis, 2007; Ree ve Craigie, 2007). Alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde bilinçli farkındalık ve benlik saygısı kavramları arasındaki pozitif ilişkinin tersi yönde sonuç belirten araştırmaya rastlanmaması, bu iki kavram arasındaki ilişkiyi güçlendirir nitelikte bir sonuç ortaya koymuştur. Nitekim Arslan ve Bektaş (2020), bilinçli farkındalık kavramının kabullenici doğasına dayanarak, bireyin kendisini de olduğu gibi kabul etmesinin benlik saygısını yükselttiğini belirterek, bu düşüncüyü desteklemiştir. Ayrıca Pepping vd. (2013) ile Taylor ve Brown (1988) yüksek bilinçli farkındalığın bireyi olumsuz duygu ve düşüncelerle daha az meşgul ettiğini belirtmiş ve bu durumun benlik saygısını artırdığını dile getirmişlerdir. Benzer şekilde, Senders vd. (2014) de, bilinçli farkındalığı yüksek ergenlerin duygularını ve düşüncelerini kabul etme eğiliminde olduklarını ifade eder. Bu doğrultuda, araştırmacılar

yüksek bilinçli farkındalığa sahip ergenlerin benlikleri hakkındaki düşüncelerinin de yüksek olacağını belirtmektedir. Bütün bu araştırmaların sonuçları, bilinçli farkındalığı yüksek lise öğrencilerinin benlik saygılarının da olumlu ve yüksek olacağı sonucunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın asıl amacını oluşturan lise öğrencilerinde bilinçli farkındalık ve benlik saygısının yılmazlığı yordamasına ilişkin bulgular incelendiğinde ise, bilinçli farkındalık ve benlik saygısının yılmazlığın anlamlı yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka ifadeyle, lise öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve benlik saygısı düzeyi arttıkça yılmazlıkları da artmaktadır. Ayrıca benlik saygısının bilinçli farkındalığa göre daha güçlü bir yordayıcı olduğu ortaya çıkmıştır. Alanyazın incelendiğinde bu araştırmanın değişkenleri ile benzer nitelikte yordayıcı çalışmaların oldukça az sayıda olduğu göze çarpmaktadır. Ulusal alanyazında rastlanmamakla birlikte uluslararası alanyazında benzer nitelikte bazı çalışmalar görülmektedir. Cinsel istismar sonrası travma yaşayan ergenlerde benlik saygısı, bilinçli farkındalık ve kendini kabul kavramlarının ergenlerin yılmazlıklarını ne derecede yordadığını ele alan Daigneault vd. (2010), bu araştırma sonucu ile paralel olarak benlik saygısı ve bilinçli farkındalığın yılmazlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğunu, benlik saygısının ise en önemli yordayıcı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Benzer nitelikteki bir diğer çalışma ise ergenler üzerinde gerçekleştirilmiş, ergenlerin bilinçli farkındalıklarının yaşam doyumlarını yordamasında yılmazlık ve benlik saygısının aracılık etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Wang ve Kong, 2020). Ayrıca bu değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu araştırma aracılık etkisini test etmiş olsa da aynı değişkenler arasındaki ilişkileri incelemesi yönünden benzer sonuçlar ortaya koymaktadır.

Üniversite öğrencilerinde yılmazlığı yordayan değişkenler üzerine yapılan bir çalışma da bu araştırma sonucu ile paralel bulgular ortaya koymaktadır. Tomac (2011) araştırmasında, üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerini bilinçli farkındalık, benlik saygısı, duygu düzenleme ve bağlanma stilleri açısından incelemiş ve bilinçli farkındalık benlik saygısı ve duygu düzenlemenin güçlü bir yordayıcı, bağlanma stilinin ise daha zayıf bir yordayıcı olduğunu ortaya koymuştur. Benlik saygısının bilinçli farkındalığa göre daha güçlü bir yordayıcı olması bu araştırma sonucu ile paralellik göstermektedir. Yılmazlığı yordamada üniversite örnekleminin seçilmesi ve duygu düzenleme ile bağlanma stilleri değişkenlerinin ele alması bu araştırmadan ayrılan yönleridir. Bajaj (2017) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, bilinçli farkındalığın yılmazlık ve stres üzerindeki etkisinde, benlik saygısının aracılık rolünü incelemiş ve benlik saygısının bilinçli farkındalık ve yılmazlık arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlendiğini ortaya koymuştur. Araştırma bir yordama çalışması

olmasa da bu araştırmadaki değişkenler arasındaki ilişkiyi ele alması bakımından sonuçların bu araştırma ile paralellik gösterdiğini söylemek mümkündür. Bütün bu araştırmalar değerlendirildiğinde, bilinçli farkındalık ve benlik saygısının yılmazlığı yordamada önemli birer değişken olduğunu göstermektedir. Alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde yılmazlığın yordanmasına ilişkin sonuçların tersi yönde sonuç belirten araştırmaya rastlanmaması beklenen bir durumdur. Hem yordama çalışmalarının kısıtlı olması hem de daha önce ele alınan yılmazlık-benlik saygısı, yılmazlık-bilinçli farkındalık, bilinçli farkındalık-benlik saygısı değişkenlerini ele alan çalışmalarda (örn. Aydın Sünbül, 2016; Kurt Ulucan, 2013; Wang ve Kong, 2020) bulunan ilişkiler bu durumu desteklemektedir. Benlik saygısı ve bilinçli farkındalık düzeyleri yüksek olan lise öğrencilerinin riskli koşullarla baş etmesinin de daha kolay olacağı ifade edilebilir.

5.2. Yılmazlık, Bilinçli farkındalık ve Benlik Saygısı Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmadan elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde, yılmazlık değişkeninin cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir deyişle lise öğrencilerinin kız ya da erkek olmaları yılmazlık düzeylerini etkilememektedir. Alanyazın incelendiğinde, ergenler üzerinde gerçekleştirilen yılmazlık çalışmalarında, cinsiyetin etkisi konusunda ortak bir sonuca ulaşamadıkları görülmektedir. Yapılan araştırmaların bazıları bu araştırma sonucu ile paralellik göstererek, cinsiyete göre yılmazlık düzeyinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır (örn. Arastaman ve Balcı, 2013; Aydın Sünbül, 2016; Bindal, 2018; Daigneault vd., 2010; Esen Aktay, 2010; Kurtoğlu, 2019; Özcan, 2005; Sevil-Gülen, 2019; Yavuz, 2015). Ergenlerin cinsiyete göre yılmazlık düzeylerinin farklılaştığı sonucuna ulaşan araştırmaların çoğunda kadınların yılmazlık düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir (örn. Gündaş, 2013; Kurt Ulucan, 2013; Onat, 2010; Oktan, 2008; Turgut, 2015, Yavuz ve Kutlu, 2016). Erkeklerin yılmazlık düzeyinin kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşan araştırmalar ise daha az sayıdadır (Scoloveno, 2015; Von Soest, Mossige, Stefansen ve Hjemdal 2010). Yılmazlığın çoğu araştırmada kadınlarda yüksek bulunması, kadınların ergenlik dönemine daha erken girmeleri ve bu duruma bağlı olarak aile içinde sorumluluk almaya dönük olarak yetiştirilmeleri, aile arkadaş ve yakın çevreleriyle daha yakın iletişim kurmaları, sorunlarıyla baş etmelerinde kendilerine destek sağlamasından kaynaklanabileceğini ve dolayısıyla erkeklere oranla becerilerini daha fazla geliştirmiş oldukları söylenebilir (Gündaş, 2013; Oktan, 2008;). Ayrıca, kadınların erkeklere göre çevrelerinden daha fazla sosyal destek sağlıyor olmaları da bu duruma sebep olabilir (Bokhorst,

Sumter ve Westenberg, 2010). Bu sonuçlara dayanarak lise öğrencilerinde yılmazlığı belirlemede cinsiyete dayalı genelleyci bir yorumda bulunmak doğru olmayacaktır.

Araştırmanın bir diğer değişkeni olan bilinçli farkındalığın ise cinsiyete göre anlamlı bir fark gösterdiği ve erkek öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarda bu araştırma sonucu ile paralellik göstermeyen sonuçlar dikkat çekmektedir. Çalışmaların çoğu, bilinçli farkındalığın cinsiyete göre lise öğrencilerinde anlamlı bir fark göstermediğini ortaya koymuştur (Alçay, 2019; Aydın, 2017; Brown, West, Loverich ve Biegel, 2011; Daigneault vd., 2010; Güldal, 2019; Şehidoğlu, 2014). Lise öğrencilerinde bilinçli farkındalığın cinsiyete göre farklılaştığını belirten bir araştırma ise (Bluth, Roberson ve Girdler, 2017), bilinçli farkındalık temelli bir müdahale çalışmasının cinsiyete göre farklılaşmasını incelemiş, çalışma sonucunda kızların erkeklere göre müdahaleden daha çok faydalandıklarını belirtmiştir. Araştırma elde ettiği bulgu itibarıyla bu araştırma sonucu ile çelişmektedir. Çalışma sonucu ile paralellik gösteren ancak yetişkinler üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, Gündüz (2016) erkeklerin bilinçli farkındalık düzeylerini kadınlara oranla daha yüksek bulmuştur. Öte yandan, bu araştırma sonucu ile benzerlik göstermeyen şekilde, üniversite ve yetişkinler üzerinde yapılmış bazı çalışmalarda, kadınların bilinçli farkındalıklarının erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kocaarslan, 2016; Lilja vd., 2011; Yılmam, 2019). Yapılan çalışmalar genel olarak değerlendirildiğinde, lise öğrencilerinde bilinçli farkındalığın çoğu çalışmada cinsiyete göre farklılık göstermemesi ve bu çalışmada aksi bir sonuç elde edilmesinin, araştırmanın yapıldığı bölge ile ilgili olduğu düşünülebilir. Bölgede çocukların daha geleneksel bir anlayış çerçevesinde, erkeklerin kızlara göre daha rahat ve özgüvenli yetiştirilmelerinin bu duruma sebep olabileceği düşünülmektedir (Uluğtekin, 1981; Yörükoğlu, 1984). Lise örneğinde yapılan bilinçli farkındalık çalışmalarının kısıtlı olması, dolayısıyla cinsiyete yönelik farklılıkların yeterince araştırılmaması da bu durumun bir gerekçesi olabilir. Araştırmanın bu noktada farklı bir sonuç elde etmesinin alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Benlik saygısı değişkeninin ise cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir ifadeyle öğrencilerin kız ya da erkek olmaları benlik saygısı düzeylerini etkilememektedir. Alanyazın incelendiğinde lise öğrencileri üzerinde yapılan çoğu çalışma (örn. Bayraktar vd., 2009; Çetin ve Çavuşoğlu, 2009; Çuhadaroğlu, 1986; Erbil, Divan ve Önder, 2006; Eriş ve İkiz, 2013; Gökçe, 2017; Güngör, 1989; Ustalar, 2019; Uyanık ve Akman, 2004; Yenidünya, 2005; Yiğit, 2010), bu araştırma sonucu ile paralellik göstererek cinsiyetin benlik

saygısı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermiştir. Alanyazında cinsiyetin benlik saygı düzeyinde etkisinin olduğunu belirten ve bu çalışma sonucu ile çelişen araştırmalara da rastlanmaktadır. Bu araştırmaların bazıları erkeklerin kadınlara göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduğunu belirtirken (örn. Daigneault vd., 2010; Dinç, 1992; Erim, 2001; Govander ve Moodley, 2004; Gürel, 2007; Hatipoğlu, 1996; Kurt Ulucan, 2013; Quatman ve Watson, 2001; Rizvançe, 2005; Sarıkaya, 2015), bazıları ise kadınların daha yüksek benlik saygısına sahip olduğunu belirtmişlerdir (örn. Akboy, 1998; Başkara, 2002; Erdinç, 1995; Kurşun, 1998). Alanyazındaki çalışmalar genel olarak incelendiğinde, benlik saygısı üzerine yapılan araştırmaların, lise öğrencilerinde cinsiyetin farklılaşp farklılaşmadığı konusunda ortak bir sonuca ulaşamadıkları görülmektedir. Bu çalışmada da cinsiyetin benlik saygısı düzeyi üzerinde bir etkisinin olmaması, ergenlik döneminin cinsiyet ayrımı gözetmeksizin benzer gelişimsel süreçleri içermesiyle açıklanabilir (Yiğit, 2010).

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde yılmazlığın bilinçli farkındalık ve benlik saygısı değişkenleri açısından açıklanmasına yönelik elde edilen sonuçlar ve bu sonuçlar çerçevesinde psikolojik danışma ve rehberlik, psikoloji ve eğitim alanında gerçekleştirilecek olan yeni araştırmalar ve uygulamalara yönelik öneriler ele alınmıştır.

6.1. Sonuç

Lise öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve benlik saygısı düzeyleri, yılmazlıklarını anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Öğrencilerin bilinçli farkındalık ve benlik saygısı düzeyleri arttıkça yılmazlıkları da artmaktadır. Lise öğrencilerinin yılmazlık-benlik saygısı, yılmazlık-bilinçli farkındalık ve bilinçli farkındalık-benlik saygısı düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu değişkenlerden biri arttıkça diğeri de artmakta, biri azaldıkça diğeri de azalmaktadır.

Lise öğrencilerinin yılmazlık, bilinçli farkındalık ve benlik saygısı düzeyleri cinsiyete göre değerlendirildiğinde ise yalnızca bilinçli farkındalığın cinsiyete göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Erkek öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri kız öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin yılmazlıkları ve benlik saygısı düzeyleri ise cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Yani öğrencilerin kız ya da erkek olmaları yılmazlık ve benlik saygısı düzeylerini etkilememektedir.

6.2. Öneriler

Bu bölümde, araştırma sonuçları çerçevesinde ileride yapılacak olan araştırmalara ve alan çalışanlarına yönelik önerilerde bulunulacaktır. Bu öneriler iki bölüm halinde sunulacaktır.

6.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Bu araştırmanın örneklemini Şanlıurfa ili merkezindeki lise öğrencileri oluşturmaktadır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin niteliğini artırmak ve daha kapsamlı sonuçlar elde edebilmek adına araştırma farklı şehir, kültür ve bölgelerdeki lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilebilir. Ayrıca bu araştırma belirli bir zaman diliminde gerçekleştirilmiş olup kesitsel ve nicel bir araştırmadır. Daha kapsamlı sonuçlar elde edebilmek ve araştırmanın genellenebilirliğini artırmak adına boylamsal ve deneysel çalışmalara yer verilebilir.

Bu araştırma lise öğrencileri örnekleminde gerçekleştirilmiştir. Yılmazlığın gelişiminde benlik saygısı ve bilinçli farkındalığın önemli olduğu düşünüldüğünde bu araştırma çocuklar ve yetişkinler üzerinde de test edilebilir. İleride yapılacak araştırmaları genişletme açısından ilkokul ve ortaokul öğrencileri ile üniversite öğrencileri ve yetişkinlerle bu çalışmanın gerçekleştirilmesi faydalı olabilir. Ayrıca yine lise örnekleminde ancak yılmazlık kavramı için risk grubu olduğu düşünülen travmatik deneyime maruz kalan, anne babası boşanmış olan, koruma altındaki çocuklar ile akademik başarısızlık yaşayan ya da okul terki davranışında bulunan lise öğrencileriyle de benzer bir çalışma yapılabilir. Buna ek olarak lise öğrencilerinin yılmazlıklarının belirlenmesinde diğer koruyucu ve risk faktörlerinin neler olduğunun belirlenmesi adına yapılacak olan çalışmaların da önemi büyüktür. Bu çalışmada sadece öğrencilerden bilgi toplanmıştır. Araştırmanın daha nitelikli bir sonuç vermesi adına öğrenciler ile iletişimde olduğu düşünülen, öğretmenler, veliler ve okul idarecilerinin de görüşlerinin alındığı karma araştırmalar yapılabilir. Ayrıca farklı kurumlarda ergenlerle çalışan ruh sağlığı uzmanlarından da ergenlerde etkili olan koruyucu ve risk faktörleri hakkında bilgi alınması etkili sonuçlar elde etmek adına faydalı olabilir.

Bu çalışmada yılmazlığı yordayıcı değişkenler olarak bilinçli farkındalık ve benlik saygısı ele alınmıştır. Bu değişkenler yılmazlığı % 22 oranında açıklamıştır. Dolayısıyla bu araştırma kapsamında olmayan bazı değişkenlerin de etkisi göz önünde bulundurulmalıdır. Alanyazında yılmazlığı anlamlı yordadığı düşünülen depresyon, mutluluk, yaşam doyumu, kaygı, stresle başa çıkma, öz yeterlik, psikolojik iyi oluş, denetim odağı, bilişsel esneklik, koşulsuz kendini kabul ve bağlanma stilleri gibi değişkenlerin gelecekteki araştırmalarda kullanılması, açıklanmayan varyansın araştırılmasına katkı sağlayabilir. Ayrıca bu çalışmada çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Farklı değişkenler ile birlikte gerçekleştirilecek çalışmalarda yapısal eşitlik modellemesi ile bu ilişkilere aracılık edebilecek diğer modeller test edilebilir.

Araştırmanın ana değişkeni olan yılmazlığı daha iyi açıklamak adına öğrenciler için risk oluşturan durumların ve koruyucu faktörlerin belirlenip ölçme aracına yansıtıldığı, kültürel farklılıkların da göz önüne alındığı, klinik ve klinik olmayan örneklemlerde kullanılmak üzere farklı ölçme araçları geliştirilebilir. Bu ölçme ile yeni çalışmalar yapılabilir. Araştırmada demografik değişken olarak sadece cinsiyet kullanılmıştır. Alanyazın ışığında farklı demografik değişkenler dahil edilerek yeni çalışmalar yapılabilir. Yılmazlık ve benlik saygısı kavramlarının araştırma sonucunda cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu sonucu yaratan faktörlerin belirlenmesi amacıyla daha geniş katılımlı çalışmalar yapılabilir. Bilinçli

farkındalık kavramının alanyazında cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucu göze çarparken, bu araştırmada aksi yönde bulgular elde edilmiştir. Dolayısıyla, farklı bölgelerdeki lise öğrencileriyle araştırmaların tekrarlanması ve alanyazının güçlendirilmesi önerilebilir.

6.2.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

Bu araştırma bulgularının alanda çalışan ruh sağlığı uzmanlarının çalışmalarına kaynaklık edeceği düşünülmektedir. Özellikle liselerde çalışan psikolojik danışmanlar öğrencilerin yılmazlık düzeylerini daha iyi belirleme adına öğrencilerin karşılaştığı riskli durumlara yönelik tarama çalışmaları yapabilir. Riskli durumlar ve risk altındaki öğrenciler belirlenerek önleyici psikolojik danışma hizmetleri kapsamında bu öğrencilere yönelik grupla psikolojik danışma uygulamaları gerçekleştirilebilir. Bu çalışmada benlik saygısının yılmazlığın önemli bir yordayıcısı olduğuna ulaşılmıştır. Bu bulgu çerçevesinde risk altındaki bireylere yönelik hazırlanacak psikoeğitim programları ve grupla psikolojik danışma etkinliklerinde benlik saygısını artırıcı unsurlara yer verilebilir. Benlik saygısının aynı zamanda koruyucu bir faktör olduğu düşünüldüğünde öğrencilerin riskli durumlarla baş etmesinde bu kavramdan daha çok yararlanılabilir. Gelişimsel rehberlik faaliyetlerinin güçlendirilmesinde bu çalışma sonuçlarından faydalanılabilir. Bilinçli farkındalığın da yılmazlığın bir yordayıcısı olduğu sonucuna dayanarak okullarda bilinçli farkındalık temelli müdahale çalışmaları gerçekleştirilebilir. Öğrencilerin yılmazlığının artırılmasında bilinçli farkındalık kavramının öğrencilere öğretilmesi ve etkili bir şekilde kullanmaları sağlanabilir. Öğrencilerin bilinçli farkındalık becerilerinin artırılmasına yönelik etkinlikler planlanabilir.

Lise öğrencilerinin içinde bulunduğu ergenlik dönemi hem riskleri hem de fırsatları içinde barındıran bir gelişim dönemidir (Steinberg, 2014). Bu dönemde düşük benlik saygısına sahip öğrenciler belirlenerek benlik saygılarını artıracak çalışmalarda bulunulabilir. Ergenlik döneminde yaşanacak sorunlar çerçevesinde ergenlerin bilgilendirilmesine yönelik çalışmalar yapılabilir. Bu dönemde ergenlerin beden algılarına yönelik farkındalıklar geliştirmesi adına bilinçli farkındalık temelli etkinliklerden yararlanılabilir. Bu etkinlikler duygular ve duyguları etkin bir şekilde yönetebilme, kendini kabul etme gibi temel becerileri kazandırma odaklı olabilir. Bilinçli farkındalığın artırılmasının benlik saygısını artırdığı, benlik saygısı yüksek bireylerin de yılmazlıklarının yüksek olacağı düşünüldüğünde, bu çalışmaların öğrencilerin yılmazlığına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ergenlerle yapılacak çalışmalarda sadece öğrenci odaklı olmak yerine, veli, öğretmen ve okul yönetiminin de bu programın bir parçası haline getirilmesi, öğrencilerin bilinçli farkındalık ve benlik saygısı geliştirmeleri desteklenebilir. Ergenlerin hayatında önemli bir yeri olan anne babalara ve öğretmenlere

yönelik yapılan bilgilendirme çalışmalarına ergenlik dönemi sorunları, risk faktörleri ve koruyucu faktörler, benlik saygısı ve bilinçli farkındalığı güçlendirici içerikler eklenebilir. Okul yönetiminin, öğretmenlerin ve velilerin öğrencilerin benlik saygılarını zedeleyebilecek tavır ve davranışlar konusunda farkındalıklarının artmasına yönelik gerekli rehberlik faaliyetleri yürütülebilir.

Okullarda yapılacak olan çalışmaların etkili bir şekilde gerçekleşebilmesi ve kalıcı olabilmesi adına okul sınırları içindeki herkesin ortak bir anlayışta olması gerekmektedir. Sadece öğrenciler, veliler ve eğitim çalışanları değil temizlik personeli, güvenlik görevlisi, kantin çalışanları gibi tüm unsurların önemli olduğu düşünülmektedir. Bütün okulda ortak bir anlayış oluşturmak için psikolojik danışmanların bu konuda müşavirlik çalışmalarını gerçekleştirmesi hem öğrencilere hem de okuldaki eğitim ortamına katkılar sağlayabilir. İlgili müşavirlik çalışmaları bilinçli farkındalık temelli bir anlayışa sahip olabilir. Okulda öğrenilenler okul ile sınırlı kalmamaktadır. Kazanılan becerilerin ve davranış değişikliklerinin kalıcı olması ve ev ortamında da devam etmesi için velilerin okul ile bağları güçlendirilmeli, anne-baba okulları yaygınlaştırılmalıdır. Okul psikolojik danışmanının özellikle riskli koşullar altındaki öğrencilerin ev ortamını yerinde görmesi, anne ve babasının okul ile olan iletişimini güçlendirmesi ve öğrenciyle okulda yapacağı görüşmelerdeki sıcaklığı sağlaması adına yapacağı aile ziyaretleri de faydalı olabilir. Bu aile ziyaretlerinin de öğrencilerin benlik saygısına ve yılmazlıklarına etki eden faktörlerin belirlenmesinin yapılacak olan çalışmalarda katkısının olacağı düşünülmektedir.

Bilinçli farkındalık düzeyinin erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Gerçekleştirilecek olan önleyici ya da müdahale çalışmalarında kız öğrencilerin bilinçli farkındalığını artıracak hedefler koymak etkili olabilir. Yılmazlığı ve benlik saygısını artıracak çalışmalarda kızların ve erkeklerin benzer yılmazlık-benlik saygısı özelliklerine sahip olduğu göz önünde bulundurulabilir.

Araştırma sonuçlarının sadece okul psikolojik danışmanlarının değil tüm ruh sağlığı çalışanlarına ve kurumlara yönelik olduğunu söylemek doğru olacaktır. Rehberlik ve Araştırma Merkezleri'nin özellikle lise öğrencilerinde (ergenler) yılmazlığı artıran değişkenleri, çalışmaları ve araştırmaları takip etmesinin; gerçekleştirdiği psikososyal faaliyetler, eğitimler ve bilgilendirme çalışmalarında bu faktörlere yer vermesinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'nda çalışan psikolojik danışmanların aktif olarak çalıştığı, önleyici çalışmalar ve bireyle ve grupta psikolojik danışmalar yaptığı kurumlarda, yılmazlığı güçlendirici bir bakış açısıyla çalışmalarını yürütmesi, yapacağı etkinliklerde bilinçli

farkındalık ve benlik saygısı temelli müdahale programlarına ve etkinliklere yer vermesi faydalı olabilir. Adliyelerde görev yapan psikolojik danışman ve psikologların, travmatik deneyimlere maruz kalan çocuklarla yaptığı görüşmelerde, psikolojik danışmalarda ve izleme çalışmalarında yılmazlığı güçlendirici etkinlikler ve bakış açısını temel alması, benlik saygısı ve farkındalığını güçlendirmesi, çocukların ileride yaşayacağı sorunlarla baş edebilmesi adına etkili olabilir. Bütün bu çalışmaların daha çok öğrenciye ulaşabilmesi ve daha etkili olabilmesi adına alanda çalışan psikolojik danışmanların ve tüm ruh sağlığı çalışanlarının sayısının daha da artırılması faydalı olabilir.



KAYNAKÇA

- Açıkgöz, Ü. K. (2007). *Etkili öğrenme ve öğretme*. İzmir: Biliş Yayıncılık.
- Adler, A. (2005). *Kusursuzluk çabası yetersizlik duygusu* (Çev: A. Aydoğan). İstanbul: İz Yayıncılık.
- Akar, A. (2018). *Psikolojik sağlamlık programının ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Akboy, R. (1998). *Fen lisesi ve genel lise öğrencilerinin benlik kavramı, denetim odağı ve sürekli kaygı açısından karşılaştırılması*. 7. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi Bilimsel Çalışmaları, Konya, Türkiye.
- Akça, Z. K. (2012). *Genç yetişkinlikte algılanan anne-baba tutumlarının, kendini toplama gücü ve benlik saygısı arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Akçakanat, T. ve Köse, S. (2018). Bilinçli farkındalık (Mindfulness): Kavramsal bir araştırma. *Uluslararası İşletme, Ekonomi ve Yönetim Perspektifleri Dergisi*, 2(2), 16-28. doi: 10.29228/ijbemp.6725
- Alçay, E. S. (2019). *Ergenlerde problemlerle internet kullanımı ile bilinçli farkındalık ve öz düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Allen, N. B., Chambers, R., Knight, W., Blashki, G., Ciechomski, L., Hased, C. and Meadows, G. (2006). Mindfulness-based psychotherapies: A review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. doi: 10.1080/j.1440-1614.2006.01794.x
- Arastaman, G. (2011). *Öğrenci yılmazlığına etki eden faktörlere ilişkin Ankara ili genel lise ve anadolu lisesi yöneticisi, öğretmen ve öğrenci görüşleri*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Arastaman, G. and Balci, A. (2013). Investigation of high school students' resiliency perception in terms of some variables. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 13(2), 922-928.

- Arslan, Y. (2009). *Lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile sosyal problem çözme arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Arslan, G. (2016). Relationship between sense of rejection, academic achievement, academic efficacy, and educational purpose in high school students. *Education and Science*, 41(183), 293-304. doi: 10.15390/EB.2016.5562
- Atalay, Z. (2018). *Mindfulness: Şimdi ve burada bilinçli farkındalık*. İstanbul: Psikonet Yayıncılık.
- Atsan, N. (2017). Karar vermede çatışma kuramı ve özsaygı ilişkisine yönelik kültürel bir inceleme. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 22(1), 63-73.
- Aydın, İ. (2017). *Kimlik kargaşası olan ve olmayan ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Aydın, Y. and Aydın, G. (2020). Acceptance and commitment therapy based psychoeducation group for test anxiety: A case study of senior high school students. *Pamukkale University Journal of Education*, 1-21. doi: 10.9779/pauefd.584565
- Aydın Sünbül Z. (2016). *The relationship between mindfulness and resilience among adolescents: Mediating role of self compassion and difficulties in emotion regulation*. Yayınlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Aydoğan, D. ve Özbay, Y. (2015). Çiftlerde ilişkisel yılmazlık ve ilişkisel profesyonel yardım arama: İkili (dyadic) analiz. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 109-121.
- Bacanlı, H. (2011). *Eğitim psikolojisi*. Ankara: Pegem Akademi
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness as a clinical intervention. *Clinical Psychology Science and Practice*, 10(2): 125-143. doi: 10.1093/clipsy.bpg015
- Baer, R. A. (2006). *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications*. San Diego, CA: Academic Press.

- Bajaj, B., Gupta, R. and Pande, N. (2016a). Self-esteem mediates the relationship between mindfulness and well-being. *Personality and Individual Differences*, 94, 96-100. doi: 10.1016/j.paid.2016.01.020
- Bajaj, B., Robins, R. W. and Pande, N. (2016b). Mediating role of self-esteem on the relationship between mindfulness, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 96, 127-131. doi: 10.1016/j.paid.2016.02.085
- Bajaj, B. (2017). Mediating role of self-esteem in the relationship of mindfulness to resilience and stress. *International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience*, 19(4), 1-6. doi: 10.4172/1522-4821.1000372
- Baloğlu, N., Karadağ, E., alışkan, N. ve Korkmaz, T. (2006). İlköğretim öğretmenlerinin mesleki benlik saygısı ve iş doyumları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakóltesi Dergisi*, 7(2), 345-358. doi: 10.17860/mersinefd.312295
- Başkara, S. B. (2002). *Özsaygının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Bayraktar, F., Sayıl, M. ve Kumru, A. (2009). Liseli ergenler ve üniversiteli gençlerde benlik saygısı: Ebeveyn ve akrana bağlanma, empati ve psikolojik uyum değişkenlerinin rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 48-63.
- Bektaş H. ve Arslan İ. (2020). Bilinçli farkındalığın öznel mutluluk üzerine etkisinde benlik saygısının aracı rolü: Üniversite öğrencilerine yönelik bir araştırma. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakóltesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 51 (51), 95-115. doi: 10.15285/maruaebd.579985
- Benard, B. (1991). *Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school and community*. Portland, Oregon: Northwest Regional Educational Laboratory.
- Biegel, G. (2009). *The stress reduction workbook for teens: Mindfulness skills to help you deal with stress*. Oakland, CA: Harbinger.
- Biegel, G. M., Brown, K. W., Shapiro, S. L. and Schubert, C. M. (2009). Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: a randomized

- clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(5), 855–866. doi: 10.1037/a0016241
- Bindal, G. (2018). *Ergenlerin psikolojik sağlamlığın (Resilience), çocukluk çağındaki travma ve bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Birndorf, S., Ryan, S., Auinger, P. and Aten, M. (2005). High self-esteem among adolescents: Longitudinal trends, sex differences, and protective factors. *Journal of Adolescent Health*, 37(3), 194-201. doi: 10.1016/j.jadohealth.2004.08.012
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241. doi: 10.1093/clipsy.bph077
- Bluth, K., Roberson, P. N. and Girdler, S. S. (2017). Adolescent sex differences in response to a mindfulness intervention: A call for research. *Journal of child and family studies*, 26(7), 1900-1914. doi: 10.1007/s10826-017-0696-6
- 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
- Brown, K. W. and Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822. doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822
- Brown, K. W., West, A. M., Loverich, T. M. and Biegel, G. M. (2011). Assessing adolescent mindfulness: Validation of an adapted Mindful Attention Awareness Scale in adolescent normative and psychiatric populations. *Psychological Assessment*, 23, 1023-1033. doi: [10.1037/a0021338](https://doi.org/10.1037/a0021338)
- Buckner, J. C., Mezzacappa, E. and Beardslee, W. (2003). Characteristics of resilient children living in poverty: The role of self-regulatory processes. *Development and Psychopathology*, 15, 139-162. doi:10.1017/S0954579403000087

- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (Çev: İ.D. Erguvan Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (23. Baskı). Ankara: Pegem Yayınları.
- Can, G. (2011). Çocuk Gelişimi Kuramları 2. E. Ceyhan (Ed.). *Erken çocukluk döneminde gelişim* (ss. 69-90). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi A. Ö. F. Yayınları.
- Carmody, J., Baer, R. A., Lykins, E. L. B. and Olendzki, N. (2009). An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 613-626. doi: 10.1002/jclp.20579
- Ceylan, İ. (2013). *Ergenlerin benlik saygısı ve duygusal özyeterlik düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Chavers, D. J. (2013). *Relationships between spirituality, religiosity, mindfulness, personality, and resilience*. Unpublished doctoral dissertation, University of South Alabama, Alabama.
- Cohen, J. (2013). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. New York: Academic press.
- Coopersmith, S. (1974). *The Antecedents of Self-Esteem*. San Fransisco: W.H. Freeman and Company.
- Cullen, M. (2011). Mindfulness-based interventions: An emerging phenomenon. *Mindfulness*, 2(3), 186-193. doi: 10.1007/s12671-011-0058-1
- Çanga, D. ve Erus, S. M. (2012). Anne-baba, veli, aile eğitimi ve rehberliği 0-18 yaş grubu gelişimi rehberi. F. Cürebal ve Ö. G. Çetin (Ed.), *Kayıp ve Yas*. İstanbul: Kadıköy İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü.
- Çatak, P. D. ve Ögel, K. (2010). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13, 85-91.

- Çelik, E. (2013). Lise son sınıf öğrencilerinin yılmazlık özelliklerinin duygusal dışavurum açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(2), 221-236.
- Çetin, H. ve Çavuşoğlu, H. (2009). Yetiştirme yurdunda ve aileleri ile yaşayan adölesanların benlik saygıları ve psikolojik belirtilerinin karşılaştırılması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 2(4), 137-144.
- Çetinkaya, S., Arslan, S., Nur, N., Özdemir, D., Demir, Ö. F. ve Sümer, H. (2006). Sivas il merkezinde sosyoekonomik düzeyi farklı üç ilköğretim okulu öğrencilerinin benlik saygısı düzeyi. *Klinik Psikiyatri*, 9(3), 116-122.
- Chen, J-D. and George, R. A. (2005). Cultivating resilience in children from divorced families. *The Family Journal*, 13, 452 – 455. doi: 10.1177/1066480705278686
- Çiftçi Arıdağ, N. ve Ünsal Seydooğulları, S. (2018). Lise öğrencilerinin yaşam doyumu ve yılmazlık düzeylerinin anne-baba tutumlarıyla ilişkisi açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(4), 1037-1060. doi: 10.16986/HUJE.2018038527
- Çubukçu, Z. ve Girmen, P. (2007). Öğretmen adaylarının sosyal öz-yeterlik algılarının belirlenmesi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1).
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Daigneault, I., Dion, J., Hébert, M. and Collin-Vezina, D. (2010). Adolescent resilience, mindfulness and selfesteem following sexual abuse trauma. In *International Society for Traumatic Stress Study 26th annual meeting: Translation, Collaboration and Mutual Learning*.
- Dalkılıç M. (2016). *Otizimli çocuğu olan çiftlerin evlilik doyumu, kaygı, ilişkisel yılmazlık ve psikolojik yardım alma tutumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Davis, L. W., Lysaker, P. H., Lancaster, R. S., Bryson, G. J. and Bell, M. D. (2005). The Indianapolis Vocational Intervention Program: A cognitive behavioral approach to

- addressing rehabilitation issues in schizophrenia. *Journal of Rehabilitation Research & Development*, 42(1). doi: 10.1682/JRRD.2003.05.0083
- Demir, İ. (2014). *Ergenlik Dönemi Problemleri ve Anne-Babalar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Develi, A., Güğerçin, S. ve İplik, E. (2017). Bilinçli farkındalık ve örgütsel stres kaynakları: banka çalışanları örneği. *Social Sciences Studies Journal (SSSJournal)*, 3(2), 44-51. doi: 10.26449/sss.14
- Dinç, F. (1992). *Cinsiyetleri farklı lise öğrencilerinin benlik algı düzeylerinin özsaygı düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Dönmez, A. (1983). Denetim odağı (locus of control) ve çevre büyüklüğü, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(1), 37-47. doi: 10.1501/Egifak_0000000920
- Dumont, M. and Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescence: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth & Adolescence*, 28(3), 343-363. doi: 10.1023/A:1021637011732
- Eccles, J. S., Midgley, C., Wigneld, A., Buchanan, C. M., Reuman, D., Flanagan, C. and Maclver, D. (1993). Development during adolescence: The impact of stageenvironment on young adolescents' experiences in schools and in families. *American Psychologist*, 48(2), 90-101. doi: 10.1037/0003-066X.48.2.90
- Embury, P. S. and Saklofske, H. D. (2014). *Resilience interventions for youth in diverse populations*. New York: Springer.
- Emeksever, A. (2020). *Sınıf öğretmenleri adaylarının denetim odağı ile yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Emler, N. (2001). *Self-Esteem: The cost and causes of low self- worth*. New York: New York Publishing.

- Epstein, R. M. and Krasner, M. S. (2013). Physician resilience: What it means, why it matters, and how to promote it. *Academic Medicine Journal of the Association of American Medical Colleges*, 88(3), 301-303. doi: 10.1097/ACM.0b013e318280cff0
- Erbil, N., Divan, Z. ve Önder, P. (2006). Ergenlerin benlik saygısına ailelerinin tutum ve davranışlarının etkisi. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 3(10), 7-15.
- Erdem, E. (2017). *Okul öncesi eğitime devam eden 4-5 yaşındaki çocukların yılmazlık özellikleri ve yılmazlığı destekleyici faktörlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Erdinç, G. A. (1995). *İzmir ili lise öğrencilerinde benlik imajı-başarı ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Erikson, E. H. (1959). *Identity and the life cycle: Selected papers, with a historical introduction by David Rapaport*. New York: International University Press.
- Erikson, E. (1984). *İnsanın Sekiz Çağı* (Çev: T. Bedirhan Üstün, Vedat Şar). Ankara: Birey ve Toplum Yayıncılık.
- Erim, B. (2001). *Yetiştirme yurtlarında ve aileleri yanında yaşayan ergenlerin, benlik saygısı, depresyon ve yalnızlık düzeyleri ile sosyal destek sistemleri açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Eriş, Y. ve İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *Turkish Studies*, 8(6), 179-193. doi: 10.7827/TurkishStudies.4726
- Erkoç, N. (2019). *İlkokul yöneticilerinin yılmazlık, duygusal zekâ ve yönetsel etkililik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Esen-Aktay, T. (2010). *Risk altındaki ortaöğretim 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin kendini toplama güçlerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

- Fagan, J. and Palkovitz, R. (2007). Unmarried, nonresident fathers' involvement with their infants: A risk and resilience perspective. *Journal of Family Psychology*, 21(3), 479. doi: 10.1037/0893-3200.21.3.479
- Fennell, M. J. V. (2004). Depression, low self-esteem and mindfulness. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 1053-1067. doi: 10.1016/j.brat.2004.03.002
- Fergusson, D. M. and Horwood, L. J. (2003). Resilience to childhood adversity: Results of a 21-year study. In S. S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities* (pp. 130-155). New York: Cambridge University Press.
- Flach, F.F. (1997). *Resilience: How to bounce back when the going gets tough*. New York: Hatherleigh Press.
- Freud, S. (1960). *The ego and id*. U.S.A.: WW. Norton Company.
- Freud, S. (1991). *The essentials of psycho-analysis*. England.: Penguin Books.
- Germer, C. K., Siegel, R. and Fulton, P. (2005). *Mindfulness and psychonyanaponika therapy*. New York: Guilford Press.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Hove: Routledge.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15 (3), 199–208. doi: 10.1192/apt.bp.107.005264
- Gizir, C. A. (2004). *Academic resilience: An investigation of protective factors contrubiting to the academic achievement of eight grade students in poverty*. Yayınlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Govander, K. ve Moodley, K. (2004). Maternal support and adolescent self- esteem. *Journal of Children and Poverty*, 10(1), 37-52. doi: 10.1080/1079612042000199223
- Gökçe, G. (2017). *Lise öğrencilerinde benlik saygısı ve beden algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.

- Greenberg, M. T. (2006). Promoting resilience in children and youth: Preventive interventions and their interface with neuroscience. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 139-150. doi: 10.1196/annals.1376.013
- Greene, R. R. (2002). Holocaust survivors: A study in resilience. *Journal of Gerontological Social Work*, 37(1), 3-18. doi: 10.1300/J083v37n01_02
- Gül, S. K. ve Güneş, İ. D. (2009). Ergenlik dönemi sorunları ve şiddet. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 80.
- Güldal, Ş. (2019). *Bilinçli farkındalık temelli ergenlere yönelik psikoeğitim programının karakter güçleri, bilinçli farkındalık ve akademik başarı gelişimine etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Gülgez, Ö. ve Gündüz, B. (2015). Diyalektik davranış terapisi temelli duygu düzenleme programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Çukurova University Faculty of Education Journal*, 44(2), 191-208. doi: 10.14812/cufej.2015.010
- Gün, E. (2006). *Spor yapanlarda ve spor yapmayan öğrencilerde benlik saygısı*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Gündaş, A. (2013). *Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak benlik kurgusu ve bağlanma stilleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Gündüz, H. (2016). *Yetişkinlerde bilinçli farkındalık (mindfulness) ve duygu düzenleme arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Güney, E. (2016). *Ebeveynleri boşanmış ve boşanmamış olan lise öğrencilerinin yılmazlık düzeyleri ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Güngör, A. (1989). *Lise öğrencilerinin öz saygı düzeylerini etkileyen etmenler*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Gürel, Ö. (2007). *Görme engelli ergenlerle gören ergenlerin benlik saygısı gelişimlerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

- Gürgân, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Gürses, İ. ve Kılavuz, M. Â. (2011). Erikson'un psiko-sosyal gelişim dönemleri teorisi açısından kuşaklararası din eğitimi ve iletişiminin önemi. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 20(2), 153-166.
- Haase, J. E. (2004). The adolescent resilience model as a guide to interventions. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 21(5), 289-299. doi:10.1177/1043454204267922
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E. and Tatham, R. L. (2006). *Multivariate data analysis* (Vol. 6). America: Pearson- Prentice Hall.
- Hall, L. R. (1997). *Mathematics and science achievement in adolescence: The effects of life course goals and self-concept*. Unpublished master thesis, University Of Toronto, Toronto.
- Hamurcu, P., Öner, C., Telatar, B. ve Yeşildağ, Ş. (2015). Obezitenin benlik saygısı ve beden algısı üzerine etkisi. *Türkiye Aile Hekimleri Dergisi*, 19(3): 122-128. doi: 10.15511/tahd.15.02122
- Hanh, T. N. (1993). *The blooming of a lotus: Guided meditation for achieving the miracle of mindfulness*. Boston: Beacon Press
- Hart, D., Hofmann, V., Edelstein, W. and Keller, M. (1997). The relation of childhood personality types to adolescent behavior and development: A longitudinal study of Icelandic children. *Developmental Psychology*, 33(2), 195. Doi: 10.1037//0012-1649.33.2.195
- Hatipoğlu, Z. (1996). *Ergenlik çağındaki öğrencilerin benlik tasarım düzeyleri ile algılanan anne davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35, 639-665. Doi: 10.1016/S0005-7894(04)80013-3

- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D. and Roche, B. (2001). *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. (S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes, & B. Roche, Eds.). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Hayes, S. C. and Lillis, J. (2012). Theories of psychotherapy series. *Acceptance and commitment therapy*. Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Hayes, S., Strosahl, K., Bunting, K., Twohig, M. and Wilson, K. G. (2010). What is acceptance and commitment therapy? In S. C. Hayes & K. Strosahl (Eds.), *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. New York: Springer.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. and Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change (2nd ed.)*. New York: The Guilford Press.
- 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. doi: 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.
- Heppner, W.L. and Kernis, M.H. (2007). “Quiet ego” functioning: The complementary roles of mindfulness, authenticity, and secure high self-esteem. *Psychological Inquiry*, 18, 248-250. doi:10.1080/10478400701598330
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T. and Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive therapy and research*, 36(5), 427-440. doi: 10.1007/s10608-012-9476-1
- Hu, L. and Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1–55. doi:10.1080/10705519909540118
- Irmak, M. ve Izgar, H. (2015). Matematik öğretmenlerinin yılmazlık düzeyleri üzerine bir inceleme. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(2).

- Işık, Ş., Özünlü, M. B. ve Üzbe Atalay, N. (2019). Kendini Toparlama Gücü Ölçeği-Kısa Formu (KTG-KF): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Turkish Studies – Educational Sciences*, 14(1), 103-119. doi: 10.7827/TurkishStudies.14826
- İnci, E. ve Deniz, E. (2011). *Erken çocukluk döneminde kişilik gelişimi*. Ankara: Ertem Basım.
- İpek, C. ve Bayraktar, C. (2009). Sınıf öğretmeni adaylarının beden eğitimi dersine ilişkin özyeterlik algıları. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(2).67-84.
- James, W. (1918). *The Principles of Psychology*. New York: Dover Publications.
- Jew, C. L., Green, K. E. and Kroger, J. (1999). Development and validation of a measure of resiliency. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 32(2), 75-89. doi: 10.1080/07481756.1999.12068973
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47. doi: 10.1016/0163-8343(82)90026-3
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*. *EXPLORE The Journal of Science and Healing*. doi: 10.1016/j.explore.2005.04.001
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind and body to face stress, pain, and illness*. New York: Bantam Dell Publishing.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Benlik, aile ve insan gelişimi*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kaner, S., Bayraklı, H. ve Güzeller, C. O. (2011). Anne-babaların yılmazlık algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 12(02), 63-83. doi: 10.1501/Ozlegt_0000000161
- Karabulut, N. (2015). *Okul yöneticilerinin yılmazlık düzeyleri ve denetim odağı ile ilişkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Karabulut, N. ve Balcı, A. (2017). Okul yöneticilerinin yılmazlık düzeyi ve denetim odağı ile ilişkisi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1).
- Karairmak, Ö. (2007). *Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study*. Yayınlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Karataş, Z. and Savi-Çakar, F. (2011). Self-esteem and hopelessness, and resiliency: An exploratory study of adolescents in Turkey. *International Education Studies*, 4(4), 84-91. doi:10.5539/ies.v4n4p84
- Kaya, N. G. (2007). *Yatılı ilköğretim bölge okulu ikinci kademe öğrencilerinde sağlamlığın içsel faktörlerini yordamada benlik saygısı, umut ve dışsal faktörlerin rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Keskin, B. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Keye, M. D. and Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1(6), 1-4. doi: 10.4236/jss.2013.16001
- Kırel, Ç., Kayaoğlu, A. ve Gökdağ R. (2013). *Sosyal psikoloji*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları Web-Ofset.
- Kitano, M. K. and Lewis, R. B. (2005). Resilience and coping: Implications for gifted children and youth at risk. *Roepers Review*, 27(4), 200-205. doi: 10.1080/02783190509554319
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling (3.basım)*, NewYork: Guildford Press.
- Kocaarslan, B. (2016). *Profesyonel müzik eğitiminde bilinçli farkındalık, öğrenme stratejileri ve öğrenme stilleri*. Yayınlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Krovetz, M. L. (1999). *Fostering resiliency: Expecting all students to use their minds and hearts well*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.

- Kulaksızoğlu, A. (2005). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kulhberg, A., Pena, J. B. and Zayas, L. H. (2010). Familisim, parent-adolescent conflict, self-esteem, internalizing behaviors and suicide attempts among adolescent Latinas. *Child Psychiatry and Human Development*, 41, 425-440. doi: 10.1007/s10578-010-0179-0
- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. In M. D. Glantz and J. L. (Eds), *Resilience ve Development Positive Life Adaptations* (pp.179-224). New York: Kluwer Academic/Plenium Publishers.
- Kumpfer, K. L. and Summerhays, J. F. (2006). Prevention approaches to enhance resilience among high-risk youth. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 151-163. doi: 10.1196/annals.1376.014
- Kurbanoglu, S. S. (2004). Öz-yeterlik inancı ve bilgi profesyonelleri için önemi. *Bilgi Dünyası*, 5(2), 137-152.
- Kurt Ulucan, T. (2013). *Ebeveynleri boşanmış ergenlerin yılmazlık, benlik saygısı, başa çıkma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi: Yılmazlığın aracı rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Kurtoğlu, G. (2013). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının ilköğretim birinci kademe öğrencilerinin duygusal yılmazlık, sosyal beceri-okula uyum ve benlik saygısı düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Kurtoğlu, S. S. (2019). *Ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ufuk Üniversitesi, Ankara.
- Kurşun, M. (1998). Elâzığ'da iki farklı lisedeki öğrencilerin aile sorunlarının benlik saygısı üzerine etkileri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi, Elâzığ.
- Kutunis, R. Ö. ve Yıldız, E. (2014). Pozitif psikoloji ile pozitif örgütsel davranış ilişkisi ve pozitif örgütsel davranış boyutları üzerine bir derleme. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 8(33), 44.
- Kuzgun, Y. (2002). *İlköğretimde rehberlik*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Labenne, W. D. and Greene, B.I. (1969). *Educational implications of self-concept theory*. California: Goodyear Publishing Company.
- Lau, H. and Rosenthal, D. (2011). Empirical support for higher-order theories of conscious awareness. *Trends in cognitive sciences*, 15(8), 365-373. doi: 10.1016/j.tics.2011.05.009
- Lightsey, O. R. (2006). Resilience, meaning, and well-being. *The Counselling Psychologist*, 34, 96-107. doi: 10.1177/0011000005282369
- Lilja, J. L., Frodi-Lundgren, A. Hanse, J., Josefson, T., Lundh, L. G., Camilla, S., ...Broberg, A. G. (2011). Five facets mindfulness questionnaire-reliability and factor structure: A Swedish version. *Cognitive Behavior Therapy*, 40, 291-303. doi: 10.1080/16506073.2011.580367
- Linehan, M. M. (1987). Dialectical behavior therapy for borderline personality disorder: Theory and method. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 51(3), 261.
- Luthar, S. (1991). Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child Development*, 62, 600-616. doi: 10.1111/j.1467-8624.1991.tb01555.x
- Lynch, T. R., Morse, J. Q., Mendelson, T. and Robins, C. J. (2003). Dialectical behavior therapy for depressed older adults: A randomized pilot study. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 11(1), 33-45. doi: 10.1097/00019442-200301000-00006
- Malkoç, A. ve Yalçın, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, sosyal destek, başa çıkma ve iyi-oluş arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 35-43.
- Martinez-Torteya, C., Anne Bogat, G., Von Eye, A. and Levendosky, A. A. (2009). Resilience among children exposed to domestic violence: The role of risk and protective factors. *Child development*, 80(2), 562-577. doi: 10.1111/j.1467-8624.2009.01279.x
- Masten, A. S. (1994). *Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity: Challenges and prospects*. In *Educational resilience in inner city America: Challenges and prospects* (pp. 3-25). Lawrence Erlbaum.

- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227. Doi: 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. doi: 10.1111/cdev.12205
- Masten, A., Best, K. and Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444. doi: 10.1017/S0954579400005812
- Masten, A. S. and Reed, M.G. (2002). Resilience in development. In C.R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.), *The Handbook of Positive Psychology* (Pp. 74-88). Oxford University.
- McNamara, S. (2000). *Stress in Young People: What's New and What Can We Do?* London; New York: Continuum.
- Miller, A. L., Rathus, J. H. and Linehan, M. M. (2006). *Dialectical behavior therapy with suicidal adolescents*. New York: Guilford Press.
- Miller, P. H. (2008). *Gelişim Psikolojisi Kuramları* (Çev. Z. Gültekin). Yay. Haz. Bekir Onur. Ankara: İmge Kitabevi.
- Monteiro, L. A., Novaes, J. S., Santos, M. L. and Fernandes, H. M. (2014). Body dissatisfaction and self-esteem in female students aged 9-15: the effects of age, family income, body mass index levels and dance practice. *Journal of Human Kinetics*, 43(1), 25-32. doi: 10.2478/hukin-2014-0086
- Nowicki S. and Walker C. (1974). The Role of Generalized and Specific Expectancies in Determining Academic Achievement. *Journal of Social Psychology*. 94, 275-280. doi: 10.1080/00224545.1974.9923214
- Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon
- Oktan, V. ve Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 543-556.

- Onat, G. (2010). *Demokratik ve otoriter olarak algılanan ana baba tutumlarının lise birinci sınıf öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkilerinin araştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Ögel, Ö. (2012). *Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü dalga: farkındalık (ayırısama) ve kabullenme temelli terapiler*. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Öğülmüş, S. (2001). Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık. I. *Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları*, 29-30.
- Önder, A. ve Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23).
- Özcan, B. (2005). *Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160).
- Palta, Ü. A. ve Ay, Ü. A. (2019). Öğretmen adaylarının değişiklik huy kalıbını kullanma ve yılmazlık düzeyleri. *TURAN: Stratejik Araştırmalar Merkezi*, 11(41), 52-61. doi: 10.15189/1308-8041
- Pepping, C. A., O'Donovan, A. and Davis, P. J. (2013). The positive effects of mindfulness on self-esteem. *The Journal of Positive Psychology*, 8(5), 376-386. doi: 10.1080/17439760.2013.807353
- Quatman, T. and Watson, C.M. (2001). Gender Differences in Adolescent Self-Esteem: An Exploration of Domains, *The Journal of Genetic Psychology*, 161(1), 93-117. doi: 10.1080/00221320109597883

- Rasmussen, M. K. and Pidgeon, A. M. (2011). The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(2), 227-233. doi: 10.1080/10615806.2010.515681
- Ree, M. J. and Craigie, M. A. (2007). Outcomes following mindfulness-based cognitive therapy in a heterogeneous sample of adult outpatients. *Behaviour Change*, 24(2), 70–86. doi: 10.1375/bech.24.2.70
- Reisoğlu, İ., Gedik, N. ve Göktaş, Y. (2013). Öğretmen adaylarının özsaygı ve duygusal zekâ düzeylerinin problemlı internet kullanımıyla ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 38(170), 150-165.
- Richardson, G. E., Neiger, B.L., Jensen, S. and Kumpfer, K. L. (1990). The resilience model. *Health Education*, 21, 33-39. doi: 10.1080/00970050.1990.10614589
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321. doi: 10.1002/jclp.10020
- Riulli, L., Savicki, V. and Cepani, A. (2002). Resilience in the face of catastrophe: Optimism, personality, and coping in the Kosovo crisis. *Journal of Applied Social Psychology*, 32(8), 1604-1627. doi: 10.1111/j.1559-1816.2002.tb02765.x
- Rizvançe, Ş. (2005). *Türkiye ve Makedonya'daki Türk asıllı lise öğrencilerinin öz saygı düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Roderick, J., Little, A. and Rubin, D. B. (2002). *Statistical analysis with missing data*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person: A Trapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Rohde, P., Lewinsohn, P. M., Clarke, G. N., Hops, H. and Seeley, J. R. (2005). The Adolescent Coping With Depression Course: A Cognitive-Behavioral Approach to the Treatment of Adolescent Depression. In E. D. Hibbs and P. S. Jensen (Eds.), *Psychosocial treatments for child and adolescent disorders: Empirically based strategies for clinical practice* (pp. 219–237). American Psychological Association.

- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-image*. Princeton: Princeton University Press.
- Rosenthal, M., Lynch, T. and Linehan, M. (2005). Dialectical behavior therapy for individuals with borderline personality disorder and substance use disorders. *Clinical textbook of addictive disorders*, 615-636.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331. doi:10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x.
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1-12. doi: 10.1196/annals.1376.002
- Sağlam, P. (2015). *Eşinden fiziksel şiddet görüp ilişkisini devam ettiren ve ilişkisini sonlandıran kadınlarda yılmazlık*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara.
- Sargın, M. ve Sargın, A. E. (2015).“Yaşamaya değer bir hayat” için: Diyalektik davranışçı terapinin gelişimi ve temel ilkeleri. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 64-70.
- Salami, S. O. (2010). Moderating effects of resilience, self-esteem and social support on Adolescents’ Reactions to Violence. *Asian Social Science*, 6(12), 101-110. doi: 10.5539/ass.v6n12p101
- Sarıkaya, A. (2015). *14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Schumacker, R. E. and Lomax, R. G. (2010). *A beginners guide to structural equation modeling*. New York: Routledge.
- Scoloveno, R. (2015). A Theoretical model of health-related outcomes of resilience in middle adolescents. *Western Journal of Nursing Research*, 37(3), 342-359. doi: 10.1177/0193945914524640

- Seligman, M. E. P. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy. In C. R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 3-7). New York, NY: Oxford University Press.
- Senders, A., Bourdette, D., Hanes, D., Yadav, V. and Shinto, L. (2014). Perceived stress in multiple sclerosis: The potential role of mindfulness in health and wellbeing. *Journal of evidence-based complementary & alternative medicine*, 19(2), 104–111. doi: 10.1177/2156587214523291
- Serbest S. (2010). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları baba ve anne kabulünün, baba ilgisi ve depresif belirtilerin yılmazlık düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Sevil-Gülen, Ö. (2019). *Interplay of parental involvement, school belonging, peer social support, and self-esteem in resilience of adolescents from low socioeconomic districts*. Yayınlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Shikholeslamı, P. (2016). *Üniversite öğrencilerinde yılmazlık ve alçak gönüllülük düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Siegel, R. D., Germer, C. K. and Olendzki, A. (2009). *Mindfulness: what is it? where did it come from? f. didonna (eds.)*. Clinical handbook of mindfulness. New York: Springer.
- Siegel, D. (2010). The mindful therapist: A clinician's guide to mindsight and neural integration. *The Humanistic Psychologist*, 38(3), 52-80. doi: 10.1080/08873267.2010.512253
- Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı lise gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Siyez, D. M. ve Aysan, F. (2007). Ergenlerde görülen problem davranışların psikososyal risk faktörleri ve koruyucu faktörler açısından yordanması. *Journal of Uludağ University Faculty of Education*, 20(1), 145-171.
- Solmuş, T. (2004). İş yaşamı, denetim odağı ve beş faktörlük kişilik modeli. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10(34-35), 196-205.

- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. Yay. Haz. Figen Çok. İstanbul: İmge Kitabevi.
- Steinberg, L. (2014). *Fırsatlar Dönemi Olarak Ergenlik* (Çev. E. Boynueğri). Yay. Haz. Figen Çok. Ankara: İmge Kitabevi.
- Steinberg, L., Vandell, D. L. and Bornstein, M. H. (2011). *Development: Infancy through adolescence*. CA, USA: Cengage Learning.
- Stoiber, K. C. and Good, B. (1998). Risk and resilience factors linked to problem behavior among urban, culturally diverse adolescents. *School Psychology Review*, 27(3).
- Sullivan, H.S. (1953). *Conception of Modern Psychiatry*. U.S.A.: WW. Norton Company.
- 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. doi: 10.14689/ejer.2015.60.7
- Şehidoğlu. (2014). *15-17 Yaş grubu ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlerli internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston, MA: Pearson Education.
- Tan, J., Lo, P., Ge, N. and Chu, C. (2016). Self-esteem mediates the relationship between mindfulness and social anxiety among Chinese undergraduate students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 44(8), 1297-1304. Doi: 10.2224/sbp.2016.44.8.1297
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F. and Boone, A. L. (2004). High selfcontrol predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324. doi: 10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x
- Tan, L. and Martin, G. (2012). Taming the adolescent mind: preliminary report of a mindfulness-based psychological intervention for adolescents with clinical heterogeneous mental health diagnoses. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 18(2), 300–312. doi: 10.1177/1359104512455182

- Taylor, S. E. and Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193–210.
- Taşdemir, F. (2013). *Görme engelli öğrenci annelerinin yılmazlık özelliklerinin incelenmesi (İstanbul ili örneği)*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Taşgit, M. S. (2012). *Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve karar verme düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. doi: 10.17066/PDRD.83632
- Thompson, B. L. and Waltz, J. A. (2008). Mindfulness, self-esteem, and unconditional self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26(2), 119-126. doi: 10.1007/s10942-007-0059-0
- Thomsen, K. (2002). *Building resilient students: integrating resiliency into what you already know and do*. California: Corwin Pres.
- Tomac, M. M. (2011). *The influence of mindfulness on resilience in context of attachment style, affectregulation, and self-esteem*. Unpublished master thesis, Walden University, America.
- Tosun, F. (2014). *Evli çiftlerin sahip olduğu değerler, yılmazlık ve çatışma çözme stilleri arasındaki yordayıcı ilişkiler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Türk, M. (2018). *Farkındalık temelli psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin duygusal yeme, kontrolsüz yeme ve duyguları yönetme becerileri üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Topses, G. ve Serin, N. G. (2012). *Psikolojik danışma ve kişilik kuramları*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Tözün, M. (2010). Benlik saygısı. *Actual Medicine*, 52-57.

- Tuna, Y. ve Kayaoğlu A. (2013). *Birey ve Davranış*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Tunç, A. ve Tezer, E. (2006). Çocuk yetiştirme stilleri ve benlik saygısı arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25).
- Turan, A. (2014). *Ergenlerde çocukluk örselenme yaşantıları ve yılmazlık düzeyinin algılanan sosyal destek açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Turanlı, P. (2010). *Orta yetişkinlikte evlilik uyumu ile benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin saptanması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Turgut, Ö. (2015). *Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, önemli yaşam olayları, algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Tuzcuoğlu, S. (2005). Kişilik gelişimi. B. Aydın (Ed.), *Gelişim ve öğrenme* (ss.123– 156). Ankara: Nobel Yayınları.
- TÜİK, (2016, Ocak). *İllerde yaşam endeksi*. [Basın bülteni]. Erişim adresi <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=24561>
- Ukray, M. (2016). *Jung Psikolojisi*. Ankara: Yason Yayınları.
- Uluğtekin, S. (1981). Çocuk yetiştirme yöntemleri açısından ana-baba-çocuk ilişkileri: ana-baba davranışlarıyla çocuğun saldırganlığı arasındaki ilişkiler. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4.
- Ungar, M. and Liebenberg, L. (2011). Assessing resilience across cultures using mixed methods: Construction of the child and youth resilience measure. *Journal of Mixed Methods Research*, 5(2), 126-149. doi: 10.1177/1558689811400607
- Usta, H. K. (2017). *Ergenlerde benlik saygısının algılanan anne-baba tutunları ve olumsuz otomatik düşüncelerle yordanması: Samsun ili örneği*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.

- Ustalar, A. (2019). *Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin benlik saygısı ve utangaçlık düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Uyanık Balat, G. ve Akman B. (2004). Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(2),175-184.
- Ünal, Ç. (2008). İnsani gelişmişlik endeksine göre Türkiye'nin bölgesel farklılıkları. *Coğrafi Bilimler Dergisi*, 6(2), 89-113.
- Ünüvar, A. (2012). *Gerçeklik kuramına dayalı psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin denetim odağı ve yılmazlık düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Van Breda, A. D. (2001). *Resilience theory: A literature review* (Research Report MPI/R/104/12/1/4). South African Military Psychological Institute. http://vanbreda.org/adrian/resilience/resilience_theory_review.pdf
- Von Soest, T., Mossige, S., Stefansen, K. And Hjemdal, O. (2010). A validation study of the resilience scale for adolescents. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(2), 215-225. doi: 10.1007/s10862-009-9149-x
- Wagnild, G. M. and Young, H. M. (1993). Development and Psychometric. *Journal of Nursing Measurement*. 1(2), 165-178.
- Walsh, J. J., Balint, M. G., David R. Smolira SJ., Fredericksen, L. K. and Madsen, S. (2009). Predicting individual differences in mindfulness: The role of trait anxiety, attachment anxiety and attentional control. *Personality and Individual Differences*, 46(2), 94-99. doi: 10.1016/j.paid.2008.09.008
- Wang, K. and Kong, F. (2020). Linking Trait Mindfulness to Life Satisfaction in Adolescents: the Mediating Role of Resilience and Self-Esteem. *Child Indicators Research*, 13(1), 321-335. doi: 10.1007/s12187-019-09698-4

- Ward, C. L., Martin, E., Theron, C. and Distiller, G. B. (2007). Factors affecting resilience in children exposed to violence. *South African Journal of Psychology*, 37(1), 165-187. doi: 10.1177/008124630703700112
- Werner, E. E. and Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High-risk children from birth to adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- Yavuz, H. Ç. (2015). *Ekonomik bakımdan dezavantajlı öğrencilerin akademik yılmazlık düzeylerinin bazı koruyucu faktörler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Yavuz, H. Ç. ve Kutlu, Ö. (2016). Investigation of the factors affecting the academic Resilience of economically disadvantaged high school students. *Education and Science*, 41(186), 1-19. doi:10.15390/EB.2016.5497
- Yavuzer, H. (2000). *Doğum Öncesinden Ergenlik Sonuna Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2014). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuz, M., Çalkan, B., Sönmez, E., Tetik, G. ve Kadak, M. T. (2019). Ergen Yaş Grubunda Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Turk J Child Adolesc Ment Health*, 26(2), 68-74. doi: 10.4274/tjcamh.galenos.2019.2018.07.022
- Yenidünya, A. (2005). *Lise öğrencilerinde rekabetçi tutum, benlik saygısı ve akademik başarı ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Yerlikaya, İ. Ve Yazgan, B. (2012). *Kişilik Kuramları*. (6.Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Yıldız, M. ve Çapar, B. (2010). Orta öğretim öğrencilerinde benlik saygısı ile dindarlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10(3), 103-131.
- Yılmam, B. (2019). *Bilinçli farkındalık ve öz-duyarlılığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Yılmaz, H. ve Sipahioğlu, Ö. (2012). Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi. *İlköğretim Online*, 11(4), 927-944.

- Yılmazel, G., ve Günay, O. (2012). Çorum ili kargı ilçesinde öğrenim gören 12–17 yaş arasındaki öğrencilerde özsaygı ve depresyon. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 21(1), 20-29.
- Yiğit, H. (2010). *Ergenlerin benlik saygılarının yaşam doyumu ve bazı özlük nitelikleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Yörükoğlu, A. (1984). *Değişen Toplumda Aile ve Çocuk*. Ankara: Aydın Kitabevi Yayınları.
- Yörükoğlu, A. (1990). *Gençlik ve Yetişkinler: Kuşaklar Çatışması, Aile Yazıları*. Ankara: T.C Aile Araştırma Kurumu.
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S. and Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools-a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 603-623. doi: 10.3389/fpsyg.2014.00603
- Zeybekoğlu, A. (2019). *Erken ergenlik dönemindeki öğrencilerin yılmazlıkları ile umut ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur.
- Zhou, Z. K., Liu, Q. Q., Niu, G. F., Sun, X. J. and Fan, C. Y. (2017). Bullying victimization and depression in Chinese children: A moderated mediation model of resilience and mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 104, 137-142. doi: 10.1016/j.paid.2016.07.040
- Zimmerman, M. A. and Brenner, A. B. (2010). Resilience in adolescence: Overcoming neighborhood disadvantage. In J. W. Reich, A. J. Zautra & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 283-308). New York, NY: Guilford Press.
- Zolkoskia, S. M. and Bullock, L. M. (2012). Resilience in children and youth: A review. *Children and Youth Services Review*, 34 (12), 2295-2303. doi: 10.1016/j.chilyouth.2012.08.009

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Öğrenciler;

Elinizde bulunan anket formu, bilimsel bir çalışmaya veri toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Dolduracağınız formlarda kendiniz, aileniz ve sosyal çevreniz ile ilgili birtakım sorular yer almaktadır. Bu araştırma okulunuzla ilgili değildir. Bu nedenle, araştırmadan elde edilecek sonuçların bilimsel bir nitelik taşıması ve güvenilir olması, soruları samimi bir şekilde cevaplamanıza bağlıdır. Cevaplarınız kesinlikle gizli tutulacak ve sadece bu araştırma için kullanılacaktır. Size yöneltilen soruları yanıtlarken lütfen her maddeyi dikkatlice okuyunuz ve size en uygun seçeneği işaretleyiniz. Yardımlarınız ve dürüst yanıtlarınız için teşekkür ederim.

Psikolojik Danışman

Mücahit YENİCE

<u>A) Kişisel Bilgi Formu</u>	
1. Cinsiyetiniz: <input type="checkbox"/> Kadın <input type="checkbox"/> Erkek	2. Okulunuzun Adı:
3. Kaçınıcı Sınıftasınız? <input type="checkbox"/> 9. Sınıf <input type="checkbox"/> 10. Sınıf <input type="checkbox"/> 11. Sınıf <input type="checkbox"/> 12. Sınıf	9. Kaç Kardeşiniz (Sizinle Birlikte)?: 10. Kaçınıcı Çocuğunuz? 1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/> 4. <input type="checkbox"/> 5 ve Üstü <input type="checkbox"/>
4. Anneniz Hayatta mı? <input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır	11. Annenizin Eğitim Durumu: <input type="checkbox"/> İlkokul <input type="checkbox"/> Ortaokul <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Üniversite <input type="checkbox"/> Lisansüstü(Yüksek Lisans/Doktora) <input type="checkbox"/> Okur Yazar Değil
5. Babanız Hayatta mı? <input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır	12. Babanızın Eğitim Durumu: <input type="checkbox"/> İlkokul <input type="checkbox"/> Ortaokul <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Üniversite <input type="checkbox"/> Lisansüstü(Yüksek Lisans/Doktora) <input type="checkbox"/> Okur Yazar Değil
6. Anne baba hayatta ise: <input type="checkbox"/> Evli birlikte yaşıyorlar <input type="checkbox"/> Evli fakat ayrı yaşıyorlar <input type="checkbox"/> Boşandılar	
7. Annenizin Mesleği:	
8. Babanızın Mesleği:	

Ek 2. Kendini Toparlama Gücü Ölçeği-Kısa Formu (KTGÖ-KF)

B) Kendini Toparlama Gücü Ölçeği: Lütfen aşağıdaki her bir ifadeyi okuyarak sağ taraftaki size uygun rakamı işaretleyiniz.	Kesinlikle katılmıyorum							Kesinlikle katılıyorum						
	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
1. İşlerin bir şekilde üstesinden gelirim.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. Kendimle barışık biriyim.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7. Genellikle bir duruma değişik açılardan bakabilirim.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10. Yapmak zorunda olduklarım için yeterli enerjiye sahibimdir.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

Bazı örnek maddeler verilmiştir. Ölçeğin tamamı için yazarla iletişime geçilebilir.

Ek 3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)

C) Bilinçli Farkındalık Ölçeği: Aşağıda sizin günlük deneyimlerinize ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyiminiz ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz.	Hemen Hemen	Her Zaman	Çoğu Zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça Seyrek	Hemen Hemen
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.	①	②	③	④	⑤	⑥	
4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.	①	②	③	④	⑤	⑥	
5. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.	①	②	③	④	⑤	⑥	
8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.	①	②	③	④	⑤	⑥	
12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.	①	②	③	④	⑤	⑥	
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.	①	②	③	④	⑤	⑥	

Bazı örnek maddeler verilmiştir. Ölçeğin tamamı için yazarla iletişime geçilebilir.

Ek 4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBS)

D) Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği: Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyarak, sizin için doğruluk derecesini verilen 4'lü derecelendirme ölçeğini kullanarak yanıtlayınız.	Çok Doğru	Doğru	Yanlış	Çok Yanlış
1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.	①	②	③	④
5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.	①	②	③	④
6. Genel olarak kendimden memnunum.	①	②	③	④
9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.	①	②	③	④

Bazı örnek maddeler verilmiştir. Ölçeğin tamamı için yazarla iletişime geçilebilir.

Ek 5. İnsan Araştırmaları Etik Kurulu İzin Yazısı

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
ETİK KURUL KARARI

Tarih: 12.03.2019

No: 2019/21

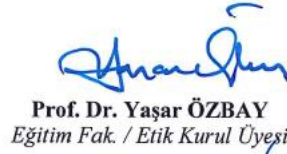
Çalışmanın Türü:	Yüksek Lisans Tezi
Konu:	Anket Uygulama
Başlık:	"Lise Öğrencilerinde Yılmazlığı Yordamada Bilinçli Farkındalık ve Benlik Saygısı"
Yürütücü / Danışman:	Dr. Öğr. Üyesi Gökçen AYDIN
Yazar:	Mücahit YENİCE
Karar:	Olumlu



Prof. Dr. Şener BÜYÜKÖZTÜRK
Eğitim Fak./Etik Kurul Başkanı



Prof. Dr. Ömer ÖZKAN
Hukuk Fak. / Etik Kurul Üyesi



Prof. Dr. Yaşar ÖZBAY
Eğitim Fak. / Etik Kurul Üyesi



Prof. Dr. Osman Tolga ARICAK
İİSB Fak. / Etik Kurul Üyesi



Prof. Dr. Mazlum ÇELİK
İİSB Fak. / Etik Kurul Üyesi



Doç. Dr. Şaziye Senem BAŞGÜL
İİSB Fak. / Etik Kurul Üyesi



Doç. Dr. Ahmet KESER
İİSB Fak. / Etik Kurul Üyesi

Ek 6. Ölçek Uygulama İzin Yazısı



T.C.
ŞANLIURFA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 26292541-44-E.5047206
Konu :Uygulama İzni

08.03.2019

HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Sosyal Bilimler Enstitüsü)

İlgi :06.03.2019 tarihli ve 0287 sayılı yazınız.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık tezli yüksek lisans öğrencisi Mücahit YENİCE'nin "Lise Öğrencilerinde Yılmazlığı Yordamada Bilinçli Farkındalık ve Benlik Kaygısı" konulu tez çalışması kapsamında Müdürlüğümüze bağlı Halliye, Eyyübiye, Karaköprü İlçelerindeki liselerde öğrenim gören 9-10-11-12.sınıf öğrencilerine anket ve ölçek uygulama yapılmasına ilişkin ilgi yazı ve ekleri değerlendirilmiş olup;

Söz konusu uygulamanın sonuçlarının Müdürlüğümüzce paylaşılması ve uygulamanın eğitim öğretim faaliyetini aksatmadan, gönüllülük esasma dayalı olarak yapılmasında herhangi bir sakınca görülmemiştir.

Bilgilerinize arz ederim.

Şerafettin TURAN
İl Millî Eğitim Müdürü

Adres: Hamidiye Mahallesi, Necmettin Cevheri Blv No:20, 63300
Şanlıurfa Merkez/Halliye/Şanlıurfa
Elektronik Ağ:
e-posta:

Bilgi için: Mehmet TOSUN

Tel: 0 (414) 280 63 57
Faks: 0 (414) 280 63 99

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evm.ksorgu.meb.gov.tr> adresinden 9a69-b57f-38e4-b869-01c7 kodu ile teyit edilebilir.

Ek 7. Ölçek İzin Yazıları

KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜ ÖLÇEĞİ KISA FORMU

Şerife Işık <serife7403@gmail.com>

Alıcı: ben ▾

Merhaba Mücahit,

Kendini Toparlama Gücü Ölçeğinin kısa formu ektedir, sevgiler

Mücahit Yenice <mcht.ync@gmail.com>, 18 Mar 2019 Pzt, 10:30 tarihinde şunu yazdı:

...

--

Prof. Dr. Şerife Işık

Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı

BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ

Zümra Atalay <zozyesil@gmail.com>

Alıcı: ben ▾

Merhaba,

Ekli dosyada ölçek ve bilgileri gönderiyorum.

İyi çalışmalar

Mücahit Yenice <mcht.ync@gmail.com>, 22 Şub 2019 Cum, 09:11 tarihinde şunu yazdı:

...

--

Zümra Atalay

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ



Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği

Alıcı: ben ▾

EKTEDİR

...

2 Ek

