



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ERKEN ERGENLİKTE ANKSİYETE DUYARLILIĞI İLE BENLİK ALGISI VE
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

BLEDA TİLKİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Lefkoşa, 2020

**ERKEN ERGENLİKTE ANKSİYETE DUYARLILIĞI İLE BENLİK ALGISI VE
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

BLEDA TİLKİ

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI

Prof.Dr. EBRU ÇAKICI

Lefkoşa, 2020

KABUL VE ONAY

Bleda Tilki tarafından hazırlanan “Erken Ergenlikte Anksiyete Duyarlılığı İle Benlik Algısı ve Psikolojik Sağlamlığın İlişkisinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 5 Şubat 2021 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Thesis defence was held online. The Jury members declared their acceptance verbally which is recorded.

Tez savunması online (çevrim içi) yapılmıştır. Jüri üyeleri onaylarını sözlü olarak vermişlerdir. Tüm süreç kaydedilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ

Prof. Dr. Ebru akıcı (Danışman)

Yakın Doğu Üniversitesi

Fen Edebiyat Fakóltesi / Psikoloji

Yrd. Doç.Dr. Pervin Yiğit (Başkan)

Yakın Doğu Üniversitesi

Fen Edebiyat Fakóltesi / Psikoloji

Yrd. Doç. Dr. Başak Bağlama Yücesoy

Yakın Doğu Üniversitesi

Eğitim Fakóltesi / Özel Eğitim Bölümü

Prof. Dr. Mustafa SAĞSAN

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

1. **Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.**
2. Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
3. Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

Tarih: 15.01.2021

İmza:

Ad Soyad: Bleda Tilki

TEŞEKKÜR

Öncelikle, hem yüksek lisans hayatımda, hem mesleki hayatımda hem de tez çalışmamda büyük emeği olan, değerli zaman ve ilgisini benden esirgememiş ve yol göstermiş olan tez danışmanım Prof.Dr. Ebru TANSEL ÇAKICI'ya teşekkür ve saygılarımı sunarım.

Tüm yaşamım ve eğitim hayatım boyunca, sevgi, ilgi ve şefkatini göstererek bugün olduğum kişi olmamı sağlamış ve bana her daim destek olmuş annem Ermin Melal KARA GÜLŞEN'e, abim Önder GÜLŞEN'e, bana doğru şekilde ders çalışmayı ve sorumluluk almayı öğretmiş olan dedem Halil KARA ve anneannem İlkay Bleda KARA'ya ve beni hep en iyi yerlerde görmek istediğini bildiğim teyzem Elif PEKİRİ'ye, eniştem Talat PEKİRİ ve bana en çok güvenen kuzenim Erden PEKİRİ'ye, inandıkları için teşekkür eder, tezimi onlara armağan ederim. Aldığım ve alacağım kararlarda beni hep desteklemiş olan, tez yazım sürecimde duygularımı en çok paylaştığım ve görüşlerine çok güvendiğim sevgili Derviş KUTBAY'a teşekkür ve sevgilerimi sunarım. Uzmanlık sürecim boyunca yanımda olan ve hem akademik yönden hem de manevi yönden bir çok konuda benden desteklerini esirgememiş ve tez yazım sürecime katkılar sağlamış olan, gurur duyduğum meslektaşlarım Uzm.Psk. Başak ORMANKIRAN'a, Uzm.Psk. Aytül TÜRER ve Uzm.Psk. Merve İDER'e, değerli görüş ve yardımlarından dolayı teşekkür ederim. Son olarak ise; hayatımın çok büyük bir bölümünde olan ve birlikte büyüdüğüm dostlarım Gölge Erna ZİLCİ'ye, Beste ERİŞMEN'e, Fatma YÜCELEN'e, Mehmet GAZİKÖYLÜ'ye ve Oğuz AĞAN'a, bana verdikleri manevi destek için teşekkür ederim.

ÖZ

ERKEN ERGENLİKTE ANKSİYETE DUYARLILIĞI İLE BENLİK ALGISI VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışmada erken ergenlikteki bireylerde anksiyete duyarlılığı ile benlik algısı ve psikolojik sağlamlığın ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla, çalışmaya KKTC’de bulunan ortaokul çağındaki 144’ü kız ve 150’si erkek toplam 294 bireyden veri toplanmıştır. Katılımcılara, Sosyodemografik Bilgi Formu, Çocuk İçin Benlik Algısı Profili (ÇİBAP), Çocuklar İçin Anksiyete Duyarlılığı İndeksi (ÇADİ) ve Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12) uygulanmıştır. Bulgulara göre, anksiyete duyarlılık düzeyleri yüksek olan ergenlerin, benlik algısı ve psikolojik sağlamlık düzeyleri daha düşük bulunmuştur. Sonuç olarak, erken ergenlik dönemi, bireyin yaşam boyu gelişimini sağlayan benlik algısı ve psikolojik sağlamlık faktörlerinden etkilenmektedir. Bu sebeple, bu dönemdeki anksiyete duyarlılığının farkındalığı önem arz etmektedir. Erken ergenlik döneminde bireyleri etkileyen bu dinamiklerle ilgili daha çok çalışma yapılması yanında, yaratılacak destekleyici mekanizmaların, anksiyete duyarlılığı, benlik algısı ve psikolojik sağlamlığı olumlu yönde etkileyebileceği ön görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Erken Ergenlik, Anksiyete Duyarlılığı, Benlik, Benlik Algısı, Psikolojik Sağlamlık

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY SENSITIVITY AND SELF- PERCEPTION AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN EARLY ADOLESCENCE

The purpose of the study to examine the relationship between anxiety sensitivity and self-perception and psychological resilience in individuals in early adolescence. For this purpose, data were collected from a total of 294 individuals, 144 girls and 150 boys of secondary school age in the Turkish Republic of Northern Cyprus. Sociodemographic Information Form, Self-Perception Profile for Child (ÇİBAP), Anxiety Sensitivity Index for Children (CADI) and Child and Youth Psychological Resilience Scale (ÇGPSÖ-12) were applied to the participants. According to the findings, the self-perception and psychological resilience levels of adolescents with high levels of anxiety sensitivity were found to be lower. In conclusion, early adolescence is affected by the self-perception and psychological resilience factors that provide the lifelong development of the individual. Therefore, awareness of anxiety sensitivity in this period is important. More studies on these dynamics affecting individuals in early adolescence and supporting mechanisms to be created may positively affect anxiety sensitivity, self-perception and psychological resilience.

Key Words: Early adolescence, anxiety sensitivity, self, self-perception, psychological resilience

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZ.....	v
ABSTRACT.....	vi
TABLO DİZİNİ	ix
KISALTMALAR	x
1.BÖLÜM	1
GİRİŞ.....	1
1.1 Problem durumu	1
1.2 Araştırmanın amacı.....	3
Araştırmanın alt amaçları;.....	3
1.3 Araştırmanın önemi	3
1.4 Sınırlılıklar.....	5
1.5 Tanımlar	6
1.5.1 Anksiyete Duyarlılığı	6
1.5.2. Benlik Algısı.....	6
1.5.3. Psikolojik Sağlamlık	7
1.5.4. Erken Ergenlik.....	7
2.BÖLÜM	8
KURAMSAL ÇERÇEVE, İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	8
2.1 Anksiyete Duyarlılığı.....	8
2.2 Benlik Algısı.....	10
2.3 Psikolojik Sağlamlık	14
2.4 İlgili araştırmalar	17
3.BÖLÜM	23
ARAŞTIRMA YÖNTEMİ	23
3.1. Araştırmanın modeli	23
3.2. Evren ve örneklem	24
3.3. Veri toplama araçları.....	28
3.3.1 Sosyodemografik Bilgi Formu	29
3.3.2 Çocuk İçin Benlik Algısı Profili (ÇİBAP).....	29

3.3.3 Çocuklar İçin Anksiyete Duyarlılığı İndeksi (ÇADİ)	29
3.3.4 Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ).....	30
3.4 Veri toplama süreci.....	30
3.5 Verilerin analizi.....	30
4. BÖLÜM	31
BULGULAR	31
5.BÖLÜM	43
TARTIŞMA.....	43
6. BÖLÜM	51
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	51
6.1 Sonuç	51
6.2 Öneriler.....	52
KAYNAKÇA.....	55
EKLER	64
EK-1 Demografik Bilgi Formu.....	64
EK-2 Çocuklar İçin Anksiyete Duyarlılığı İndeksi (ÇADİ)	66
EK-3- Çocuklar İçin Benlik Algısı Profili (ÇİBAP)	67
EK 4- Çocuk Ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12).....	68
EK-5 Ölçek İzinleri.....	69
ÖZGEÇMİŞ	72
İNTİHAL RAPORU	73
K.K.T.C. MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI ONAYI	74
ETİK KURUL ONAYI.....	75

TABLO DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin dağılım tablosu	24
Tablo 2. Katılımcıların yaş durumlarına ilişkin dağılım tablosu	25
Tablo 3. Katılımcıların doğum yerlerine ilişkin dağılım tablosu	25
Tablo 4. Katılımcıların annenin eğitim düzeyi durumlarına ilişkin dağılım tablosu ...	26
Tablo 5. Katılımcıların babanın eğitim düzeyi durumlarına ilişkin dağılım tablosu...	26
Tablo 6. Katılımcıların ailenin gelir düzeyi durumlarına ilişkin dağılım tablosu.....	27
Tablo 7. Katılımcıların ailenin gelir değerlendirmesi durumlarına ilişkin dağılım tablosu.....	28
Tablo 8. Ölçek puanlarına ilişkin betimleyici analiz ve normallik dağılım tablosu.....	31
Tablo 9. Katılımcıların cinsiyetlerine göre ÇADİ toplam puanlarında farklılaşmaya ilişkin Mann Whitney-U analiz tablosu	33
Tablo 10. Katılımcıların baba eğitim düzeyine göre ÇADİ toplam puanlarında farklılaşmaya ilişkin Mann Whitney-U analiz tablosu	33
Tablo 11. Katılımcıların anne eğitim düzeyine göre ÇADİ toplam puanlarında farklılaşmaya ilişkin Mann Whitney-U analiz tablosu	34
Tablo 12. Katılımcıların doğum yerine göre ÇADİ toplam puanlarında farklılaşmaya ilişkin Kruskal Wallis analiz tablosu	35
Tablo 13. Katılımcıların ailenin gelir düzeyine göre ÇADİ toplam puanlarında farklılaşmaya ilişkin Kruskal Wallis analiz tablosu	35
Tablo 14. Katılımcıların ailenin gelir değerlendirmesine göre ÇADİ toplam puanlarında farklılaşmaya ilişkin Kruskal Wallis analiz tablosu	36
Tablo 15. Katılımcıların yaş gruplarına göre ÇADİ toplam puanlarında farklılaşmaya ilişkin Kruskal Wallis analiz tablosu	37
Tablo 16. Ölçek puanlarına ilişkin Spearman korelasyon tablosu	37
Tablo 17. Katılımcıların ölçek puanlarına göre ÇADİ toplam puanlarına dair regresyon tablosu.....	39
Tablo 18. Katılımcıların demografik değişken ve ölçek puanlarına göre ÇADİ toplam puanlarına dair regresyon tablosu	40
Tablo 19. Katılımcıların psikolojik sağlamlık ölçeği puanlarına göre ÇADİ toplam puanlarına dair regresyon tablosu	41
Tablo 20. Katılımcıların benlik algısı ölçeği puanlarına göre ÇADİ toplam puanlarına dair regresyon tablosu	42

KISALTMALAR

AD: Anksiyete Duyarlılığı

ÇADI: Çocuklar İçin Anksiyete Duyarlılığı İndeksi

ÇGPSÖ-12: Çocuk Ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

ÇİBAP: Çocuklar İçin Benlik Algısı Profili

K.K.T.C.: Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti

SPSS: (Statistic Packets For Social Seciencies) Sosyal Araştırmalar İçin
İstatistiksel Program Paketi

1.BÖLÜM

GİRİŞ

1.1 Problem durumu

Anksiyete, bir diğer ifadesi ile kaygı, hayatımızın her alanında bulunan bir durum olmakla birlikte, tehdit altında hissettiğimizde algılanan doğal bir duygudur. Bu doğal duygu, düşünceleri, duyguları ve fiziksel durumumuzu sanki kötü bir durumla karşı karşıya kalacakmışız gibi harekete geçirir (Öztürk ve Uluşahin, 2016).

Anksiyete duyarlılığı ise, genel olarak anksiyetenin sonucunda oluşacak olan bedensel veya bilişsel duyumlardan (hislerden) aşırı endişe duymak olarak tanımlanabilir (Van der Does vd., 2003). Anksiyete ile ilgili çeşitli klinik tanımlar almış kişilerin yanı sıra, anksiyete duyarlılığına sahip kişilerin sadece klinik ortamlarda veya belli yaş gruplarında değil, her yaş grubunda ve toplumun genelinde olduğu düşünülmektedir. Anksiyete duyarlılığı, genel olarak, algılanan çoğu stres durumlarında duyulan kaygı nedeniyle, bireylerin hayatlarında birçok yanıltıcı algıya sebep olabilir. Bunun yanında, ergenlerde ruh sağlığı ile ilişkili problemlerin kendini göstermesi yaygındır. Çocukluk çağından yetişkinliğe geçiş aşaması olan ergenlik döneminde bireyler, ruh sağlıklarının bozulması nedeniyle patolojik belirtiler göstermesi açısından, çok riskli bir dönemdedirler. Ruhsal bozuklukların ergenlik döneminde başlaması bireylerin hayat boyu kendileri ile alakalı yaşam doyumlarını, ruh sağlıklarını etkilemektedir (Demirkıran, 2015). Buna bağlı olarak, anksiyetenin olası sonuçlarından korkma halinin; yani anksiyete duyarlılığının bu değişken ruh durumlarından etkilenebileceği açıktır. Yani; insanlarda endişeye sebep olan bir olaydan veya durumdan kaçınmanın temelinde “anksiyete duyarlılığı” ve “anksiyete beklentisi” süreçleri (Mantar vd., 2011) olduğunu gösteren çalışmalar mevcut olsa da, erken ergenlik döneminde oluşan bu faktörler bir araya geldiğinde ergeni nasıl etkileyeceği önemli bir durumdur. Anksiyete duyarlılığı, hem ergenler hem de yetişkinler arasında

anksiyete belirtilerinin gelişimi için sağlam bir risk faktörünü temsil ediyor olsa da, ergenler arasında anksiyete duyarlılığının gelişimi yeterince anlaşılmamıştır (McLaughlin ve Hatzenbuehler, 2009).

Erken ergenlik dönemindeki bu süreçler yanında anksiyete duyarlılığı birçok faktörden etkilenir. Bunlardan biri, psikolojik sağlamlıktır. Psikolojik sağlamlık kavramı ve çocuklar üzerindeki etkileri, yapılan çalışmalarla neredeyse otuz yıldır ilgi çekici bir hal almaya başlamış, kuramsal çalışmalar ile psikolojik sağlamlığı açıklamaya katkıda bulunan birçok psikososyal faktör incelenmiştir (Gizir, 2007). Bireyler, zorlu yaşam olaylarından ve yukarıda bahsedilen kaygının oluşturduğu anksiyete beklentisinin yaratacağı zorlayıcı düşüncelerle mücadele edeceği zamanlardan geçebilmektedirler. Bu olaylar karşısında bazı bireyler zorlanırken, bazı bireyler de zorluklar karşısında daha sağlam durup, zorlayıcı durumla daha rahat baş edebilmekte ve bu şekilde hayatlarını sürdürebilmektedirler. Zorlukların üstesinden gelip duruma uyum sağlama konusundaki temel faktörlerden biri de psikolojik dayanıklılık kavramıdır (Masten, 2001; Akt. Yıldırım vd., 2015).

Bir diğer kavram olan benlik saygısı; erken ergenlik döneminde olan kişinin hem şimdiki hem de ilerideki hayatında, kendisi ile ilgili olan tüm algısını içeren önemli bir olgudur (Çuhadaroğlu, 1986; akt. Erbil vd., 2006). Erken Ergenlikte başlayan ve gelişen benlik algısı yanında, birçok faktör gibi anksiyete duyarlılığından da bahsetmek mümkündür. Benlik algısının olumsuz gelişmesinin, ergenin bedeni ve kişiliği ile ilgili oluşturduğu endişeleri göz önüne alırsak, anksiyete duyarlılığı akla gelen faktörlerden biri olmalıdır. Bedene yönelik bir ilgi artışı Anksiyete duyarlılığının doğal bir sonucu olsa da; (Schmidt vd., 1997; akt. Mantar ve ark. 2011) bu faktörün etkisinin kişiyi nasıl etkilediği göz ardı edilmemelidir. Bunun yanında, benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık da birbiriyle oldukça bağlantılıdır. Cazan (2016), Bir bireyin benlik algısı arttıkça, kendine güveni ve benlik değerinin de artacağını, daha yüksek özerklik ve bağımsızlık duygusunun bir sonucu olan, yüksek psikolojik dayanıklılık düzeylerine sahip olacağını ifade etmiştir.

Anksiyete duyarlılığının etkilediği düşünölen benlik algısı ve psikolojik sağıamlık düzeyleri, özellikle erken ergenlikteki karmaşık süreçlerle birleştiğinde, bireyin ilerideki hayat kalitesi üzerinde etkili olabilir.

Buna bağılı olarak, yapılan araştırmadaki varsayımımız; kişilerin bir geçiş dönemi olan erken ergenlik döneminde, anksiyete duyarlılıklarının, benlik algılarının ve psikolojik sağıamlık düzeylerinin bir birlerinden etkilendiğidir. Bu sayede; erken ergenlik döneminde, anksiyete duyarlılığını tetikleyebilecek benlik algısı ve psikolojik sağıamlık faktörleri üzerinde denetim sağılayabilecek gelişim mekanizmalarının önemine dikkat çekilecektir.

1.2 Araştırmanın amacı

Bu araştırmanın amacı ortaokul çağı erken ergenlik dönemindeki çocuklarının anksiyete duyarlılık düzeyi ile benlik algısı ve psikolojik sağıamlık düzeylerinin ilişkisini incelemektir. Bu genel amaç doğrultusunda;

Araştırmanın alt amaçları;

1. Anksiyete duyarlılığı demografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?
2. Erken ergenlikteki benlik algısı ve anksiyete duyarlılığı ilişkili midir?
3. Erken ergenlikteki psikolojik sağıamlık ve anksiyete duyarlılığı ilişkili midir?
4. Erken ergenlik döneminde benlik algısı ve psikolojik sağıamlık anksiyete duyarlılık düzeyini yordamakta mıdır?

1.3 Araştırmanın önemi

İnsan sadece vücudun çeşitli parçalarından oluşan bir bütün değil, aynı zamanda bu parçalar bütünü ile bazı inançlara, duygulara sahip olan ve bunlar üzerinde çıkarımlar yapabilen bir varlıktır (Ochsner ve Gross, 2005; Akt. Uğur, 2020).

Benlik algısının, psikolojik sağlamlığın ve anksiyete duyarlılığının nasıl şekillendiğinin, aralarındaki ilişkinin ne olduğunun anlaşılmasının alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bugüne kadar bu değişkenlerin bir biri ile olan ilişkisini içeren kaynaklar bulunsa da, üçünün etkileşimini içeren kaynaklar mevcut değildir. Giderek artan ve göz önünde bulunmasına rağmen, hayatın bu kadar içinden ve önemli bir olgu olduğu kabul edilmesi yanında, bu kavramla ilgili deneysel çalışmalar bulmak çok kolay değildir (Luthar vd., 2000; Akt. Kararımak, 2006).

Yörükoğlu (2004) ruh sağlığını, kişinin hem kendiyile hem de etrafındakiler ile dengeli bir ilişki kurması olarak tanımlar. Ruh sağlığı bozulan kişiler kendiyile ve çevresindekilerle kurduğu bu dengeli ilişkinin yerini, aşırılık, uygunsuzluk veya yetersizliğe bırakabilirler. Benlik algısı, anksiyete duyarlılığı ve psikolojik sağlamlığın da bir uyum içinde olması, erken ergenlik dönemindeki kişilerin ruh sağlığı açısından önem taşımaktadır.

Hedef grup olan erken ergenlik dönemindeki kişilerin, olumsuz yaşam olayları karşısında gösterdikleri psikolojik sağlamlık ve kişilik özellikleri yanında, aile, okul ve sosyal çevre gibi çevresel faktörlere bağlı olarak değişebileceği düşünülmektedir. Erken ergenliğin önemine rağmen, psikolojide ve gelişim araştırmalarında erken ergenlik kavramının da çok uzun bir süre öne çıkmadığını, özellikle bebeklik ve erken çocukluğa verilen önem yanında yetersiz kaynaklar göze çarpaktadır. Bilişsel ve duygusal gelişim kuramlarında özellikle çocukluğa odaklanan araştırmalar, erken ergenlik araştırmalarının kuram bakımından daha zayıf kalmasında da rol oynamıştır (Akçınar vd., 2018). Bu çalışmada, literatüre katkı koyularak özellikle anksiyete duyarlılığı ve benlik algısı gibi kişilik özelliklerinin psikolojik sağlamlığa olan etkisi de incelenecektir. Özellikle ergen için önemli ve koruyucu faktörlerden biri olan benlik algısı, benlik algısının olumlu veya olumsuz olmasının anksiyete duyarlılığına yönelik etkisi ve olumsuz yaşam olaylarının üstesinden gelme olarak tanımlanan psikolojik sağlamlığın bireye etkisi üzerine yoğunlaşmak literatüre katkı sağlayacaktır. Bununla birlikte, psikolojik sağlamlığın etkin olup olmadığını gösterecek stresli yaşam olayları ile bağlantılı olabilecek beklenmeyen stresli yaşam olayları ile anksiyete

duyarlılığı arasındaki ilişki hiçbir zaman incelenmemiştir (McLaughlin ve Hatzenbuehler, 2009). Geçtiğimiz 10 yıl içerisindeki literatür tarandığında, McLaughlin ve Hatzenbuehler'in (2009) ifadesi güncelliğini korumaktadır.

Özellikle günümüzde, birçok faktör etkisi ile daha çok gündeme gelen benlik algısı, erken ergenlik dönemindeki çocukların kendi kendilerini algılama biçimini daha acımasız hale getirebilmektedir. Özellikle küçük toplumlarda göz önünde olmak, insanların bir biri ile çok daha fazla iletişim içinde olması gibi özellikler kişilerin benlik algısını şekillendirici özellikte olabilir. Bu gibi küçük toplumlarda 'toplum ve aile' faktörünün daha iç içe olması yine psikolojik sağlamlığın bireysel değil daha toplumsal yaşanmasına sebebiyet verebilir. Bu toplumun 'destekleyici' yakınlığı, kişilerin psikolojik sağlamlığının üzerinde etkili olabileceğini düşündürmektedir.

1.4 Sınırlılıklar

Her çalışmada olduğu gibi, bu çalışmada da kaçınılmaz sınırlılıklar bulunmaktadır.

Araştırma 2020-2021 döneminde, KKTC'nin Lefkoşa İlçesi'ndeki ortaokul 8. sınıf öğrencileri ile sınırlı olacağı için, tüm kültürel yapıdaki erken ergenlik çocuklarına genellenemez. Araştırmada incelen benlik algısı, "Çocuklar İçin Benlik Algısı"nın ölçtüğü düzeyde sınırlı olacaktır. Araştırmada incelenen anksiyete duyarlılığı, "Çocuklar İçin Anksiyete Duyarlılığı Ölçeğinin ölçtüğü düzeyde sınırlıdır. Araştırmada incelenen psikolojik sağlamlık, "Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin ölçtüğü düzeyde sınırlıdır.

1.5 Tanımlar

1.5.1 Anksiyete Duyarlılığı

Reiss (1991), "Panik yaşarsam veya stresli olursam kalp krizi geçirebilirim" cümlesini örnek vererek, anksiyete duyarlılığını somutlaştırmıştır. Buna göre; Anksiyete duyarlılığı, kişinin anksiyete yaşamaya duyarlılığı olarak tanımlanır (Reiss, 1991).

Bireylerin herhangi endişe veya korku duyduğu bir olaydan uzaklaşmalarının temelinde "anksiyete duyarlılığı" ve "anksiyete beklentisi" mekanizmalarından söz edilebilir. Anksiyete duyarlılığı, anksiyeteden kaynaklı ortaya çıkan belirtilerden endişelenme, korkma hali olarak tanımlanabilir. İlk kez Reiss ve McNally (1985) tarafından tanımlanmıştır. Anksiyete duyarlılığı yüksek olan kişiler, normal yaşantıları sırasında ortaya çıkan fiziksel belirtilerden daha şiddetli bir belirti algıladıkları zaman, bu belirtinin kaynağını yanlış şekilde değerlendirip tehlike olarak yorumlarlar ve bu durumdan uzaklaşmaya çalışırlar (Mantar vd., 2010).

1.5.2. Benlik Algısı

Benlik algısı, Demoulin (1998) tarafından bireyin hayatı boyunca edindiği deneyimlere karşı geliştirdiği olumlu ve olumsuz tüm bakış açılarının ve bilgilerin duygusal bir bütünü olarak tanımlamış ve benlik algısı, öz yeterlik ile öz saygı olmak üzere iki alt boyutta ele alındığını ifade etmiştir (Zembat vd., 2018). Demoulin'e (1999) göre öz yeterlik bireyin karşılaştığı olay ya da görevlere karşı olan isteği, güveni ve görevin getirdiği stresli durumu kontrol etmesiyle ilgili çabası, duyarlılığıdır; özsaygı ise bireyin kendisi ve çevresiyle ilgili ve yaşamında önem verdiği diğer olgularla ilgili olan algısıdır (Zembat vd., 2018).

Benlik algısı kavramı temel olarak bireyin kendisini ve kendisine bağlı olarak çevresini nasıl algıladığı olarak tanımlanmıştır ve bireyin kendine özgü karakter özellikleri bu algının şekillenmesine bağlıdır (Zembat vd., 2018).

Benlik algısı, kişinin kendi kendini algılamasını, buna bağlı olarak değerlendirmesini içeren dinamik bir yapıdır ve kişinin kendini nasıl gördüğünü ve algıladığını açıklamaktadır. Ebeveynler ve arkadaşlar, yani çevre, çocuğun benlik algısını etkileyen önemli faktörlerdendir. Sosyal etkileşim bireylerdeki benlik algısının oluşmasına katkı koyan önemli bir süreçtir (Yavuzer, 2000; Akt. Bafralı ve Altuntaş, 2018).

1.5.3. Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık, yaşanan sıkıntı veya zorlukların doğası göz önüne alındığında, bireylerin beklenenden daha olumlu sonuçlar sergiledikleri ve daha kolay uyum sağlayabildikleri bir süreç olarak tanımlanabilir (Masten ve O'Connor, 1989). Sıkıntı verici ve olumsuz olarak yorumlanabilecek yaşam olayları karşısında daha sağlam durabilme olarak tanımlanan psikolojik sağlamlık, stresli deneyimlerle beklenenden daha iyi başa çıkılmasının ve kişinin hayatındaki değişikliğe uyum göstermesinin temelini içerir (Kararırmak, 2006).

1.5.4. Erken Ergenlik

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından 10-19 yaş grubu "Adolesan" dönemi olarak belirlenmiştir. Adolesan ve daha genç yaşlardaki bireylere ait dönemin iç içe geçmesi nedeniyle de 10-24 yaş grubu "Genç İnsanlar" olarak isimlendirilir. Psikososyal gelişimi göz önüne aldığımızda, ergenlik döneminin, 10-14 yaş arası olan erken ergenlik dönemi, orta ergenlik dönemi ve geç ergenlik dönemi olmak üzere üç aşaması olduğu söylenilebilir (Çuhadaroglu, 2000; Akt. Parlaz vd., 2016).

2.BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE, İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1 Anksiyete Duyarlılığı

Anksiyete duyarlılığı, bireyleri anksiyete problemlerinin gelişimine yatkın hale getiren bilişsel özelliktir (Taylor, 1999; akt. Schmidt vd., 2010); önceden var olan kaygıyı artıran fiziksel, zihinsel ve apaçık gözlemlenebilir deneyimleri (Zinbarg vd., 1997; Akt. Schmidt vd., 2010) ve korkuları kapsar (Reiss, 1999; akt. Schmidt vd., 2010). Anksiyetenin diğer birçok bilişsel sürecinin tersine, anksiyete duyarlılığının, klinik anksiyete belirtilerinin gelişmesinden daha önce oluşmuş bir özellik olduğuna inanılmaktadır. Bu da, anksiyete oluşmadan önce, anksiyete duyarlılığının varlığına işaret etmektedir. Ampirik çalışmalar, anksiyete duyarlılığının, anksiyete problemleri için bir risk faktörü olduğunu belirtmektedir. (Schmidt vd., 2010). Bunun yanında, belirli anksiyete duyarlılığı boyutları, çeşitli topluluklarda bedensel duyumlara endişeli yanıt vermeyi barındırmaktadır (Zvolensky ve Forsyth, 2002). Dahası, bedene yönelmeyi sağlayan ve sıkıntıya sebep veren bazı duygu düzenleme süreçlerinin, bazı sert duygusal kaçınma taktikleri ile birlikte, bu tür hislerle başa çıkmak için kullanıldığı öne sürülmüştür (Forsyth, 2000; akt. Zvolensky ve Forsyth, 2002). Anksiyete belirtilerinin olumlu olmayan fiziksel ve sosyal sonuçları beraberinde getireceğine inanan bireylerin, anksiyete patolojisinin gelişmesine karşı daha savunmasız oldukları düşünülmektedir. Yüksek anksiyete duyarlılığına sahip bireylerin, terleme, artmış kalp hızı, nefes alıp vermede güçlük çekme gibi anksiyete ile ilişkili bedensel duyumlara duyarlılığı ve bu belirtileri tehlikeli veya felaket olarak daha yanlış yorumlama olasılıkları daha yüksek olabilir. Buna benzer olarak Yılmaz ve Dirik (2018), Anksiyete duyarlılığı ve sağlıkla ilgili işlevsellikten uzak inançların sağlık kaygısını etkilediği, sağlık kaygısının ise normal olmayan hastalık davranışları ve yaşam kalitesini yordayabileceğini belirtmişlerdir. Sağlık kaygısının, anksiyete duyarlılığının anormal hastalık davranışları ile ilişkisinde kısmen bir aracı rolü oynadığını ve yaşam kalitesi ile ilişkisinde ise tam olarak aracı rolünde olduğunu bulmuşlardır (Yılmaz ve Dirik, 2018). Ayrıca bu bahsedilen bedensel duyumların yanlış yorumları, kaygının

artmasına yol açabilir ve bu bedensel belirtileri, artan bir dikkat ve yanlış yorumlama döngüsünü devam ettirebilir. Bu süreç sonunda panik ataklara, kaçınmaya veya artan anksiyete belirtilerine yol açabilir (Maller ve Reiss, 1992; akt. McLaughlin ve Hatzenbuehler, 2009). Gerçekten de, Li ve Zinbarg, (2007) kendiliğinden panik atak deneyimlerinin, genç yetişkinler arasında 1 yıllık aralıklarla anksiyete duyarlılığındaki artışları tahmin ettiğini bulmuş ve buna yönelik bazı rolleri ortaya koymuştur. Panik deneyiminin, bireyleri yüksek anksiyete duyarlılığı geliştirmeye karşı daha savunmasız hale getiren ve buna bağlı olarak yara izi bırakan bir etkiye sahip olduğu öne sürülmüştür. Anksiyete duyarlılığının fiziksel alt boyutlarından biri olan panik bozukluğu, sosyal alt boyutlarından biri olan sosyal fobi, depresif bozukluk ve yaygın anksiyete bozukluğu, bilişsel alt boyutlarından biri olan travma sonrası stres bozukluğu, depresif bozukluk, yaygın anksiyete bozukluğu ve sosyal fobi ile ilişkili bulunmuştur (Baek vd., 2019). Buna örnek olarak, sosyal anksiyete bozukluğu yaşayan bireylerin, dürtüsellik ve anksiyete duyarlılığı seviyeleri sağlıklı olan bireylerden yüksek bulunmuş ve SAB'da kaçınma belirtilerinin şiddeti, bireylerin anksiyete duyarlılığı ve dikkat dürtüsellliği özellikleri ile ilişkili bulunmuştur (Ölmez ve Ataoğlu, 2019).

Son bulgular, duygusal bozukluklarda anksiyete duyarlılığı (AD) ve içsel maruz kalmanın (IE) ilişkisini desteklemektedir (Boswell vd., 2013). Yani, sadece panik bozuklukta değil, anksiyete bozukluğu tanılarında da yüksek düzeyde anksiyete duyarlılığı gösterilmiştir (Naragon-Gainey, 2010; akt. Boswell vd., 2013). Taylor ve diğerleri (1992), belli bir fobi haricinde, diğer anksiyete bozukluğu türleri tanısı alan bireyler ile diğer bireyler arasında anksiyete duyarlılığı şiddeti açısından önemli farklılıklar bulmuşlardır (Boswell vd., 2013). Anksiyete bozukluklarının ayırt edici bir özelliği de, fizyolojik duyumlara karşı artan tepkiselliktir (Brown ve Barlow, 2009; akt. Boswell ve vd., 2013), bu genellikle bu tür duyumları azaltmak için uyumsuz olarak kullanılan stratejilerle sonuçlanır. Anksiyete bozukluklarında, somatik duyuların tekrar tekrar kışkırtılması olan içsel maruz kalmanın (IE), bu tür duyumlara eşlik eden duygusal durumlara toleransı artırdığı ve uyumsuz başa çıkma stratejilerine olan güveni azalttığı (yani, kaçınma, kontrol etme, aşırı hazırlık) olduğu düşünülmektedir (Boswell vd., 2013).

Bunlar yanında, Mantar ve diğeri (2011), 'Anksiyete Duyarlılığı ve Psikiyatrik Bozukluklardaki Yeri' başlıklı makalelerinde, Anksiyete Duyarlılığı düzeyindeki bireyler ile yapılan araştırmalarda; travma sonrası stres bozukluğu, yaygın anksiyete bozukluğu, obsesif-kompulsif bozukluk ve sosyal anksiyete bozukluğu olan kişilerin sağlıklı bireylere oranla çok daha yüksek AD seviyesinde olduklarını vurgulamışlardır. Sadece bu bozukluklar değil, anksiyete duyarlılığının depresyon hastalarında da yüksek çıktığı belirlenmiştir (Mantar vd., 2011). Anksiyete duyarlılığının bilişsel yapıdan kaynaklı olması sebebiyle, anksiyete bozukluğuna sahip bireyleri saptama veya değerlendirmede formülasyonların önemi büyüktür (Mantar vd., 2011).

2.2 Benlik Algısı

Benlik kişinin hem kendi özü ile ilgili düşünceleri ve duyguları hem de kendi olarak dünyayı nasıl algıladığını ve dünyaya karşı nasıl bir tutumda olduğunu gösteren bir kavramdır. Ayrıca, büyük ölçüde başkalarıyla etkileşimde edindiğimiz tecrübeler aracılığıyla kişilerarası ilişkilerle şekillenir yani bizimle ilgili başkalarının yargıları, toplum içindeki sosyal rollerimiz, diğer insanlarla nasıl kıyasladığımız ve kurduğumuz ilişkiler benliğe katkı sağlar.

Benlik hem bilişsel süreçlerin hem de sosyal süreçlerin rolü olan bir yapıdır. Benliği bilişsel bir yapı olarak incelerken, benlik sisteminin yapısında değişikliklere neden olan bilişsel-gelişimsel süreçlere, yani benlik temsillerinin nasıl organize edildiğine odaklanılmalıdır. Bu yaklaşım, gelişimsel değişim için bir açıklama sağladığı gibi gelişimin belli bir evresinde olan bireyler arasındaki benzerlikleri de vurgular. Benliği sosyal bir yapı olarak ele alırken, çocuklara bakım verenleri tarafından nasıl davranıldığını yansıtan sosyalleşme süreçlerine, yani benlik temsilleri değerlendirme süreçlerini temel olarak etkileyen etkileşimlere yönelir (Handbook of Child Psychology, 2006).

Kendini Algılama Teorisi de denilen ve Bem (1972) tarafından geliştirilen öz (benlik) algılama teorisinin çıkış noktası, insanların kendilerini tam olarak tanımamalarıdır. Örneğin, bir kişi okumayı sevip sevmediğini bilemediği gibi

bununla ilgili çeşitli yaşam deneyimlerini deneyimlemelidir. Teori, insanların kendilerini nasıl öğrendiklerini açıklayan bir teori olmakla birlikte insanlar geçmiş davranışlarından, (geçmişte kitap okudum mu?) veya çevredeki koşullardan, (geçmişte kitap okumak için ödüllendirildim mi?) gibi sorular sorarak kendileri hakkında çeşitli bilgilere varabilirler. Özellikle, geçmiş deneyimlerinde yaptıkları bir hareketle ilgili bir ödülün mevcut olup olmadığı, insanların geçmişteki davranışlarını nasıl değerlendirdiklerini etkileyebilir. Bir ödülün yokluğunda ise, geçmişte kitap okumuş olmak, ancak okumaya karşı olumlu bir tutumla açıklanabilir. Bunun aksine, bir ödül varken, kişi eğlence için değil, ödül için okuduğu sonucuna varabilir. Bunun anlamı, geçmişte okumaya verilen bir ödülün, bir kişinin bugün okumaktan kaçınmasına veya ona karşı istekli olmasına yol açabileceğidir. SP (Kendini Algılama) modelinde, kişinin kararını ve bazen kararın alındığı ortamı hatırladığı varsayılır (Bem, 1972; akt. Swank, 2006).

Benlik algısı; kişinin hangi durumda olduğunu bir kenara bırakarak kendinden, kendi olma halinden memnun olma veya olmama durumudur. Kendini olduğu, gördüğü gibi kabullenmeyi ve bu sayede ise kişinin kendisine inanmasını destekleyen iyi bir ruh hali olarak tanımlanabilir. Kısacası olumlu benlik algısı, kişinin hayatında kendisine yönelik hissettiği beğeni, değer verme, düşüncelerini önemseme gibi olguları barındırır (Yörükoğlu, 2000, s.81; akt. Artan, 2017).

Bireyin kendini algılama biçimi, yaşamı boyu karşı karşıya kaldığı tavırlar, davranışlar, kabuller veya reddedişlere bağlı olarak da şekillenebilir. Benlik saygısı; kişinin tüm hayatında gelişebilecek bir olgu olmasıyla birlikte, kişinin hayat boyu olumlu olarak üstlendiği roller, kurduğu ilişkiler, kendi düşünce, duygu ve davranışlarından yaptığı olumlu çıkarsamaların bir bütünü olarak ele alınabilir (Erşan vd., 2009, s.36; akt. Artan, 2017). Erken ergenliğe geçişte bir taraftan benlik, benlik yanında çevreye ve çevreye yönelik “temsiller” somutlaşırken, bireyin gelişimine eş değer şekilde bilişsel ve duygusal değişimler yaşanır ve bunun sonucunda benlik kavramı da daha detaylı, karışık bir oluşum olur. Harter (1998), erken ergenlik döneminde benliğe ve çevre ile kurulan ilişkilere duyulan önemin artmasının yanı sıra, çocukların daha içsel durumlara olan meraklarının da arttığını belirtmiştir.

Harter'a göre, bu dönemde benlik kavramı daha soyut algılanmaya başlansa da, çocuklar hala insanları ve kendilerini olumlu ve olumsuz olarak ikiye ayırma eğilimindedirler (Harter, 1998; akt. Sümer ve Şendağ, 2009).

Harter (2012), Ergenlerdeki benlik algısını ölçmeye yönelik olan, Benlik Algısı Profilini oluştururken, 6 alt özelliği şöyle tanımlamıştır.

Atletik yeterlilik öğeleri, bireylerin atletik becerisini gösterme dâhil olmak üzere sporda başarılı olma yeteneğini ifade eder.

Fiziksel görünüş öğeleri, kişinin iyi görüldüğünü, görünüşünden, vücudundan, yüzünden, saçından vb. mutlu olduğunu hissettiği ölçüde yorumlanır.

Akademik yeterlilik öğeleri, özellikle okul ödevlerinde veya akademik performanslarda çocuğun algılanan bilişsel yeterliliğine atıfta bulunur. Kişilerin okul ödevlerinde başarılı olması, cevapları bulması, kişinin okul ödevini hızlı bir şekilde bitirmesi ile ilgilidir.

Sosyal kabul öğeleri, önemli olan diğerlerinin iyilikseverliğinden kaynaklanabilir ve illa ki benliğin özelliklerini ortaya çıkarmasına gerek yoktur. Yani, bir benlik algısının bakış açısıyla, diğerleri kişinin herhangi bir alandaki başarısını veya yeterliliğini tanımlayan benlik özelliklerine atıfta bulunmalıdır.

Davranışsal yönelim öğeleri, kişinin davranış şeklini ne kadar sevdiğini, doğru olanı yaptığını, davranması gerektiği gibi davrandığını ve başını belaya sokmaktan kaçınmasını ifade eden öğelerdir.

Genel Öz-Değer öğeleri ise, özsaygı ile doğrudan temas eden, kişinin kendini bir kişi olarak ne kadar sevdiğini, yaşamını sürdürme biçiminden ne kadar mutlu olduğunu, genel olarak kendi memnuniyetinin niteliksel olarak farklı bir değerlendirmesidir. Bu nedenle, belli bir alana özgü değer yargılarının veya kişinin yaşamının belirli alanlarındaki yeterlilik duygusunun aksine, genel bir benlik algısını oluşturan öğedir.

Handbook of Child Psychology (2006) kitabında, Hartner, 1999'dan uyarlanan bu örnek erken ergenlikteki bireylerin olumlu benlik algısını göstermeye olanak sağlayabilir:

“Bu yıl, en azından kız arkadaşlarım arasında oldukça popülerim. Bunun nedeni, insanlara karşı iyi olduğum, yardımcı olduğum ve sır saklayabilmemdir. Çoğunlukla arkadaşlarıma karşı iyiyim, ancak kötü bir ruh hali içinde olursam bazen biraz kaba olabilecek bir şey söyleyebiliyorum. Öfkemi kontrol etmeye çalıştığımda ve yapmadığım zamanlarda kendimden utanıyorum. Genelde arkadaşlarımla birlikteyken mutlu oluyorum ama bir şeyler yapacak kimse yoksa üzülüyorum. Okulda, dil bilgisi ve sosyal bilgiler gibi belirli konularda kendimi oldukça akıllı hissediyorum. Son karnemde bu konularda iyi notlar aldım ve kendimle gerçekten gurur duyuyordum. Ama matematik ve fen biliminde kendimi epey aptal hissediyorum, özellikle de diğer çocukların çoğunun ne kadar iyi yaptığını gördüğümde. Bu konularda pekiyi durumda olmasam da, yine de bir insan olarak kendimi seviyorum çünkü matematik ve fen bilimi benim için o kadar önemli değil. Nasıl görüldüğüm ve ne kadar popüler olduğum daha önemli. Ben de kendimi seviyorum çünkü ailemin ve diğer çocukların beni sevdiğini biliyorum. Bu kendi kendimi beğenmeme yardımcı oluyor.”

Harter, (1999), benlik algısı ile ilgili bulgularında, bireyler erken ergenliğe geçtikçe benlik algılarının, daha küçük çocukların benlik algılarının daha olumlu olmasına kıyasla daha olumsuz hale gelebilmektedir. Bunda üç bilişsel becerinin ortaya çıkması dikkat çekicidir. Bunlar;

(1) sosyal karşılaştırmayı kendi kendini değerlendirme amacıyla kullanma yeteneği,

(2) gerçeği ideal benlik algılarından ayırt etme yeteneği ve

(3) sosyal bakış açısı alma becerilerinde artış.

Buna bağlı olarak erken ergenliğe geçen ve yaşları büyüyen bireylerin bakış açılarındaki perspektiflerin artışı, aynı zamanda benlik algılarını da doğrudan etkileyerek daha gerçekçi olmalarına yol açabilmektedir. Başkalarının, benlikleri hakkında ne düşündüğünü tanıma becerisindeki daha sınırlı algılarla korunan daha küçük yaştaki bireyler, daha olumlu benlik algılarını sürdürebilirken, başkalarının bireyin benlik özellikleri hakkında sahip olduğu görüşleri daha doğru ve gerçekçi bir şekilde değerlendirme becerisinin

geliştirilmesi, yine başkalarının benlik hakkındaki görüşlerinin önemi konusundaki artan endişeyle birleştiğinde, birçok erken ergenlik dönemine geçmiş birey, kendi benlik (öz) değerlendirmelerini gerçekçi bir şekilde düşürmeye yönelecektir (Handbook of Child Psychology, 2006).

Bazı bireylerde bu benlik algısı sistemi kişinin kendi öz değerlendirmelerinden kaynaklı olarak şekillenirken, bazı bireylerde henüz kaynak özden değildir (Bayat, 2003). Yani bazı kişilerde oluşan benlik algısı kişiyi olumlu şekilde geliştirici özellikler sunarken, bazı kişilerin henüz benlik algısı bu gelişim düzeyinde değil, daha basit bir mekanizma olarak kalmıştır. Bu oluşumunu tamamlamamış olan basit mekanizma, kişilerin hayat boyu maruz kalacağı olumsuz durumları veya başarısızlıkları destekleyecek bir temeli oluşturur (Bayat, 2003). Yani oluşumunu başarılı şekilde devam ettiren, daha tam, somutlaşmış, net ve içsel odaklı olan bir benlik algısı oluşumu, kişileri yaşam içerisinde daha mutlu, tatmin ve başarılı kılarken, tamamlanmamış ve belirsizliklerle dolu bir benlik algısı oluşumu, bireyin hayatındaki ve kendisiyle ilgili olumsuz deneyimlerin daha fazla olması için yeterli bir sebeptir (Bayat, 2003).

2.3 Psikolojik Sağlamlık

İnsan gelişiminde ve sağlıklı bir hayat sürmesinde en önemli faktörlerden biri psikolojik sağlamlık faktörüdür ve bu faktör, kişinin zorlayıcı koşullardan sonra uyum sürecini arttırıcı, daha kolay toparlanmasını destekleyici, hayatına sağlıklı bir şekilde devam etmesini sağlayıcı etkilere sahiptir (Gürkan, 2006). Psikolojik sağlamlık, çevresel şartların bireyi zorlaması yanında, bireyin buna bağlı olarak bazı problemler yaşamasına, riskli durumlara daha çok maruz kalabilmesine rağmen, bu olumsuz durumlardan beden ve ruh sağlığını koruyarak çıkabilme becerisi olarak da tanımlanabilir (Kahvecioğlu, 2016). Psikolojik sağlamlık aslında en basit tanımı ile, kişilerin karşılarına çıkan zorlayıcı düşünce ve olaylarla mücadelesini sürdürmesini sağlayan en önemli mekanizmadır (Bolat, 2013).

İnsanlar yaşamları boyunca hem basit günlük zorluklar hem de büyük yaşam olaylarına kadar değişen çeşitli stres verici faktörle karşılaşır. Daha fazla stresin fiziksel ve zihinsel sağlığı olumsuz etkilediğini düşünmek yaygındır ve bilim insanları neden bazı bireylerin basit ve yaygın gündelik zorluklar içinde boğulurken, bazı bireylerin çoğu günlük zorluklara daha tepkisiz veya olumlu tepkiler (ve sonuçlar) ürettiğine yanıtlar bulmaya çalışırlar (Jarašiūnaitė vd., 2012; akt. Smitas ve Gustainiene, 2016). Bireylerin küçük yaşlardan itibaren maruz kaldığı olumsuz hayat deneyimleri ile araştırılmaya başlanan psikolojik sağlamlık kavramı (Gizir, 2007; akt. Uğur, 2020); olumsuz tüm yaşam deneyimlerini bir çatı altında toplayarak, bu deneyimlere karşı verilen uyum savaşını kazanma olarak tanımlanabilir (Fraser vd., 1999; akt. Uğur, 2020).

Bazı bireylerin neden günlük yaşamdaki stresler altında ayakta kalabildiklerini, hatta gelişebildiklerini açıklayabilecek olası psikolojik özelliklerden biri de psikolojik sağlamlıktır (Fletcher ve Sarkar, 2013; akt. Smitas ve Gustainiene, 2016). Kötü hissettirecek deneyimler karşısında sağlam kalabilmek olarak da tanımlanabilecek psikolojik sağlamlık, insan gelişimi için önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Kararımak, 2006). Psikolojik sağlamlık (resilience), bir zorlayıcı/ olumsuz yaşam deneyimleri karşısında, kişinin kendisiyle veya çevresiyle oluşturduğu koruyucu faktörlerin, riskli faktörler yanında daha iyi sonuç vermesine bağlıdır (Kararımak, 2006). Psikolojik sağlamlık, "Önemli olumsuz koşullar altında bir bireyin istikrarı veya hızlı iyileşmesi (hatta büyümesi)" olarak tanımlanabilir (Leipod ve Greve, 2009; akt. Smitas ve Gustainiene, 2016). Daha yüksek psikolojik sağlamlık, fiziksel ve zihinsel bozuklukların riskinin daha düşük olması ile alakalıdır (Davydov vd., 2010; akt. Smitas ve Gustainiene, 2016). Ayrıca daha yüksek psikolojik sağlamlık, daha fazla miktarda olumlu duygularla ilgilidir ve bu da daha iyi fiziksel ve zihinsel sağlığı beraberinde getirir (Tugade vd., 2004; akt. Smitas ve Gustainiene, 2016). Dolayısıyla, psikolojik sağlamlığın hem fiziksel hem de ruhsal sağlık için vazgeçilmez olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte, psikolojik sağlamlığın diğer psikolojik veya sosyal değişkenlerle nasıl ilişkili olduğu sorusu tam olarak yanıtlanmamıştır (Smitas ve Gustainiene, 2016). Adapte ve uyum sağlama konusunda en önemli kaynak, kişilerin denge kurma konusundaki istikrarı ve

buna verdiği önemi yansıtan psikolojik sağlamlık kavramıdır (Masten, 2001; akt., Yıldırım vd., 2015). Psikolojik sağlamlık, kendini toparlamaya yönelik gücü ve bireyin olumsuz olaydan önce hali hazırda kendisinde var olan yetenekler ve davranış şekillerine dönebilmesi olarak tanımlanmaktadır. Bireyin kişisel özellikleri yanında çevresel özellikleri arasındaki etkileşim sonucu meydana geldiği belirtilmiştir (Fraser vd., 1999; Garmezy, 1993).

Psikolojik sağlamlık kavramı, bireyleri zorlayıcı durumları gösteren yoksulluk gibi sosyal etkiler yanında, şizofreni gibi içsel etkilere verilen kişisel tepkilerin araştırılmak istenmesi ile açığa çıkmıştır. Araştırmalara bakıldığında şizofreni hastalığı olan bireylerin aslında hep negatif özelliklerine yapılan vurgular yansıtılmış olsa da, bu hastalığa sahip küçük bir topluluğun ise, hastalığın yarattığı olumlu ve yapıcı sonuçlara yoğunlaşabildiği görölmüş fakat bu daha olumlu, daha uyumlu sonuçların olumsuz sonuçlar kadar önemsenmediği anlaşılmıştır. Bu küçük topluluğun diğer şizofreni hastalarının yapamadığını yapabilmesi, daha olumlu sonuçlara odaklanabilmesi, bireylerle ilgili daha farklı mekanizmaların işleyebileceğini düşündürmüş ve psikolojik sağlamlık kavramı bu şekilde araştırılmaya başlanmıştır (Garmezy ve Rutter, 1983; Akt. Glantz ve Sloboda, 1999; akt. Uğur, 2020).

Psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişilerin üç temel özelliğinden söz edilebilir. Bunlar; duygular üzerinde yapıcı bir denetim ve duyguların farkındalığı, güçlü bir özgüven ve kişinin kendi kendine yetebileceği duygusu, uyum sağlayarak farklı şartlarda hayatını devam ettirebilme gücü, yüksek düzeyde bir benlik saygısı ve bireysel kabul gibi duygusal özellikler, kişilerarası kurulacak olumlu ilişkiler, gerektiği zaman kurulan ilişkileri iyileştirici adımlar atabilme becerileri, çevresiyle etkili şekilde sorun çözebilme becerileri gibi sosyal özellikler, gelecekle ilgili planlar, bu planları uygulayabilme becerisi, başarıya ulaşmak için yüksek motivasyon, olağanüstü durumlarda sakin, mantıklı, çözüm odaklı şekilde düşünebilme becerisi gibi bilişsel/ akademik özelliklerdir (Uğur, 2020).

2.4 İlgili araştırmalar

Birçok süreci içinde barındıran erken ergenlik dönemi, birçok toplumda, kişinin sosyalleşmeye, sorgulamaya, kimliğini kazanmaya, toplum içerisinde yer almayı öğrenmeye başladığı dönemdir. Bu öğrenmeye bağlı olan kimliğin keşfi ve gelişimi yaşam boyu sürse de, en önemli dönem ergenlik dönemidir. Tüm ebeveynler, sevgi dolu, tatlı, şefkatli çocuklarının bir gecede karamsar, öfkeli hormonlar demeti haline geldiği zaman belirleyici bir an yaşar. Bu değişikliklere hazırlanan ebeveynlerin, çocuğun erken ergenliğe girdiğini rahatlatma ve tanıma olasılıkları daha yüksektir (Pike, 1996).

Erken ergenlik çağının 10 ila 14 yaşları arasında genişlediği düşünülebilir. Bu aşamada, genellikle bir büyüme patlamasıyla başlayan ve kısa bir süre sonra cinsiyet organlarının ve ikincil cinsel özelliklerin gelişmesi ile başlayan fiziksel değişikliklerin başlaması beklenir. Bu dış değişiklikler genellikle çok açıktır ve bedeni değişime uğrayan birey için heyecan veya gururun yanı sıra bir endişe kaynağı olabilir (Unicef, 2011).

Ergende gelişen yeterlilik duygusu, benlik saygısının gelişimini de doğrudan etkiler. Çuhadaroğlu (1986), ergenlik döneminin ve benlik saygısının aslında bir birlerini son derece etkileyen iki faktör olduğunu ifade eder (Erbil vd., 2006). Bu dönemde, dış ve iç olguların etkisi ile gelişen benlik imgeleri, ergenin kendine yönelik olan yaklaşımını da belirleyecek niteliktedir. Ergenin kendisi hakkında olumlu ya da olumsuz bakış açısına sahip olması, kendini değerli ya da değersiz görmesi, benlik saygısını belirlemekte ve sürdürmektedir.

Rogers, benliği tanımlarken, çevre ve benliğin uyumu yanında bir de iki benlik türünden söz etmiştir. Bu iki benlik türü ideal ve gerçek benliktir. Eğer kişinin gerçek benliği ideal benliğine yakın ve uyumluysa kişinin sağlıklı bir gelişim göstermesi beklenir fakat gerçek ve ideal benlik arasındaki fark büyük ise, kişi sürekli bu farka yoğunlaşır. Bu bireyin ruhsal sorunlar geliştirmesine olanak sağlar. (Feist ve Feist, 2008; akt. Gürcan, 2015).

Çocuklukta bir diğeri ergenlik çağında, erken ergenlik korkutucu ve kafa karıştırıcı olabilecek bir dizi değişiklikle karşı karşıya kalır. Bir bireyin hayatının başka hiçbir döneminde, bebeklik dışında, bu kadar kısa bir sürede çok fazla değişiklik yoktur. Ergenlerin fiziksel büyüklükleri ve güçleri, düşünme ve akıl yürütme, duygu ve mantık ile aile ve arkadaşlarla olan ilişkilerinde değişiklikler meydana gelir. Ebeveynler, erken ergenlerin neden bu gibi davranışlar sergilediklerini anladıklarında, çocukları için bu kritik geçiş döneminde daha rahatlayabilir ve mizah duygusu tutabilirler (Pike,1996). Erken ergenlik döneminde kız ve erkek çocuklar cinsiyetlerinden daha küçük çocuklardan daha keskin bir şekilde haberdar olurlar ve algılanan normlara uyacak şekilde davranışlarında veya görünümünde ayarlamalar yapabilirler. Zorbalığa kurban olabilir veya katılabilir, kendi kişisel ve cinsel kimlikleri konusunda kafasını karıştırabilirler (Unicef, 2011).

Sümer ve Şendağ (2009)'da yaptıkları çalışmalarında, küçük yaşlardan itibaren önemli olan 'bağlanma' konusuna da dikkat çeker. Buna göre; erken ergenlik döneminde anne ve baba ile olumlu bağlanma geliştiren bireylerin kendisi ile ilgili daha olumlu benlik algısına sahip olduklarını ve bu sayede ruh sağlıklarının daha iyi geliştiğini vurgularlar. Bağlanma, öz algı, çevre ilişkileri gibi birçok etken yanında bu dönemde olan ani değişiklikler ve beden algısının değişime uğraması, beden memnuniyetsizliğini tetikleyebilecek bir etken olabilir.

Bunun yanında, De Kong (2002), sosyal kaygı üzerinde çalışırken, benlik saygısı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiye bakmıştır. Buna göre sosyal kaygı seviyelerinin düşük veya yüksek çıkmasının benlik saygısı üzerinde etkisi bulunamamıştır. Bu da benliğe yönelik olumsuz algıların tek başına sosyal kaygıyı yordamaya yetersiz olduğunu bizlere göstermektedir (Özcan vd., 2013).

Araştırmacılar, ergenlerin benlik saygısının erken ergenlik döneminde daha değişmez olduğunu fakat bunun aksine duygularının fazlasıyla değişebildiğini, inip çıkabildiğini, yani; çocuklukta çok daha yüksek olan benlik algısının, ergenlik döneminde sabitleneceği zaman bunun olumlu olacağını vurgulamışlardır. Bu gibi gelişimsel özellikler yanında, psikopatolojik

etkenler de göze çarpmaktadır. Örneğin; Şahin ve diğerleri (2011), anksiyete bozukluğu tanısı konmuş 52 kişi ve herhangi bir ruhsal sorunu olmayan 52 kişi ile yaptıkları çalışmanın sonucunda, anksiyete bozukluğu yaşayan bireylerin daha olumsuz kişilerarası ilişki tarzına sahip oldukları ve benlik algılarının daha olumsuz olduğunu bulmuşlardır.

Ayrıca, yeni kanser tanısı almış çocuklarda, hastalık ve tedaviye bağlı olarak fiziksel görünüş değişikliğinin algılandığı ve psikolojik ve sosyal problemlerle ilişkisinin incelendiği bir çalışmada, fiziksel görünümün nasıl algılandığının, depresif belirtiler ve sosyal anksiyete üzerine etkileriyle, genel olarak benlik karakterini etkilediği bulunmuştur (Varni ve J. Behav, 1995).

Geçmiş araştırmalar, psikolojik sağlamlığın belirli koruyucu faktörlerin sonucu olarak işlevsel olarak çalıştığını göstermektedir. Bu koruyucu faktörler arasında benlik algısı, zekâ, duygu düzenleme, kontrol etme gücü, ebeveynlik, güvenli çevre koşulları ve okul ortamı sayılabilir (Masten ve Reed 2002; akt. Cazan, 2016). Çalışmaların çoğunluğundaki bulgular, sağlamlık (resilient) gösteren çocukların ya da ergenlerin diğer bireylere göre zihinsel ve akademik yetenek ve becerilerinin daha üst düzeyde olduğunu göstermiştir (Kandel vd., 1988; Masten vd., 1988; Mandlco ve Peery, 2000; akt. Cappella ve Rhona, 2001). Akademik yeterlilik ise, benlik algısını oluşturan alt faktörlerden biridir. Şahin ve diğerleri (2011), araştırmalarında, anksiyete bozukluğu yaşayan bireylerin diğer kişilere göre daha olumsuz kişilerarası ilişki tarzına sahip oldukları, benlik algılarının daha olumsuz olduğu, daha fazla kişilerarası öfkeli davranışlar gösterdikleri, diğer kişilere göre anksiyete düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, yine aynı çalışmada kişilerin kendilik algısı, yaşamdan ve kişilerarası ilişkilerden algıladıkları memnuniyetleri, hem hafif hem de ciddi düzeyde anksiyeteyi yordadığı görülmüştür. Ayrıca Haynes (2005), psikolojik sağlamlığın duygusal özelliklerinin bir maddesi olan, kaygıya karşı direnç gösterebilme özelliklerine vurgu yapar(Gürgân, 2006; akt. Uğur, 2020).

Hjemdal ve diğerleri (2006), yaptıkları bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin psikiyatrik belirtilere karşı hangi özelliklerini kullandıklarına bakmışlardır. Buna göre, psikolojik sağlamlığı yüksek olan üniversite

öğrencileri, olumsuz yaşam olaylarına karşı uyum konusunda geliştirdikleri mekanizmalarla kendilerini psikiyatrik belirtilere karşı daha iyi korurken, düşük psikolojik sağlamlık psikiyatrik belirtilerle mücadele etmeyi zorlaştıran bir etki olarak bulunmuştur. Yani psikolojik sağlamlığı düşük olan bireyler, psikolojik hastalıklara çok daha kolay teslim olabilmektedirler.

Yüksek benlik algısı demek, kişinin kendisini daha faydalı ve değerli bir kişi olarak algılaması demektir. Böyle kişilerin kendine duyduğu güven, bir şeyleri yoluna koymak için geliştirdikleri motivasyon, başarı isteği ve benzeri gibi tanımlanabilecek olumlu ruhsal özelliklere de sahiptirler. Düşük benlik algısına sahip olan kişilerde ise kendine duyulan güven daha az, bir şeyleri başarma ve yoluna koymak için sahip oldukları motivasyon daha yetersizdir ve bu kişiler ruhsal bozukluk geliştirmeye çok daha elverişlidirler (Cevher ve Buluş, 2007, s.52; akt. Artan, 2017). Erarslan (2014)'te üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada, öğrencilerdeki benlik algısının depresyon ve yaşam memnuniyeti gibi değişkenlerde aracı bir rol üstlendiğini bulmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, bazı kişilik özellikleri, psikolojik sağlamlığın daha yüksek mi yoksa daha düşük mü olacağını doğrudan etkilemektedir. Sakin ruh hali, duyarlılık, esneklik, uyum gösterme, iç kontrol odağı, mizah anlayışı, alternatif bakış açılarına sahip olma, entelektüel beceriye sahip olma ve dini inanç bunlardan bazıları olarak tespit edilmiştir (Masten, 1986; Werner ve Smith, 1982; akt. Kararımak, 2006). Pozitif dünya görüşünün ve geleceğe karşı umutlu olmanın, psikolojik sağlamlık ile yaşam memnuniyeti ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide olan aracı rolü bu çalışma ile desteklenmiştir. Kararımak ve Çetinkaya (2011), psikolojik sağlamlığın benlik saygısı, olumlu duygular ve denetim odağı ile ilişkisi üzerine incelemeler yaparak aralarında bir etki olduğunu bulmuş ve bunun yanında hem olumlu hem olumsuz yaşam deneyimlerine maruz kalmanın psikolojik sağlamlığı etkilediğini dile getirmiştir (Kararımak ve Çetinkaya, 2011; akt., Biçen 2019). Akyıldırım (2017), yaptığı çalışmada ise, üniversiteye gitmeye devam eden üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık, benlik saygısı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkileri incelemek istemiştir. 148 öğrenciye ulaşmış ve yapılan çalışma sonucunda anlamlı bir fark elde etmiştir.

Flach'ın "parçalanma" veya "değişimden rahatsız olma" eylemi açısından "bozulma ve yeniden bütünleşme yasasına" odaklanan teorisine (1989) dayanarak, sağlamlık; "bireyin yeteneği, gelecekte benzer olumsuz durumlarla uyumlu bir şekilde başa çıkabilmek için artan bilgiyi kullanarak, sıkıntılı ve zorlu yaşam olaylarından kurtulmalıdır"; ek olarak, sağlamlık, değişimi başarılı bir şekilde yönlendirmek için gereken psikolojik süreçlerden oluşur. Bu teori, geçici zorlukların, eski zorluklarla başa çıkmak için iyi fırsatlar olarak görüldüğünü ve bunun yanında yeni başa çıkma mekanizmaları keşfetmek ve genel olarak kişinin günlük hayata bakış açısını yeniden düzenlemek için bir fırsat olarak varsayar. "Yeniden bütünleşme" olarak tanımlanan bu süreç, bir homeostatik sürecin ışığında kişinin dünyaya ve kendisine ilişkin görüşünü yeniden şekillendirmeye izin verebilen bir süreçtir (Flach, 1989; akt. Sagone ve Caroli, 2016).

Orta Doğu'nun aksine, Batı Avrupa ve İskandinavya'da daha yüksek psikolojik dayanıklılık seviyeleri, daha düşük depresyon ve anksiyete seviyelerine işaret etmektedir. Baltık Devletlerinde daha yüksek psikolojik dayanıklılık seviyeleri, daha düşük depresyon seviyeleri ve daha yüksek enerji seviyeleri mevcuttur (Smitas ve Gustainiene, 2016). Cazan (2016), yaptığı çalışmasında, yüksek düzeyde sağlamlık gösteren ergenin daha olumlu bir benlik algısına sahip olduğunu ve dışa dönük olmaktan ziyade daha içsel yönelimli olduğunu bulmuştur.

Bolger ve Zuckerman (1995), 94 öğrenciyle yaptıkları 14 günlük çalışma neticesinde, nevroz düzeyi, günlük kişilerarası çatışmalar, çatışmalarla başa çıkma ve sıkıntılı hissetme arasındaki bağlantıları analiz etmeye çalıştılar. Sonuçlar, yüksek nevroz düzeyindeki katılımcılarının çatışmalara daha fazla maruz kaldıklarını ve daha fazla tepki verdiklerini göstermiştir. Dahası, yüksek ve düşük nevroz katılımcılar arasında hem başa çıkma seçimlerinde hem de bu çabaların ne kadar etkin olduğuyla ilgili farklılık mevcut çıkmıştır (Bolger ve Zuckerman, 1995).

Çocukluk döneminde anksiyete ve depresyona neden olan ebeveyn davranışları ile karşılaşan kişilerde, anksiyete duyarlılığının artabileceği gösterilmiş ve (Mantar vd., 2011), bir ikiz çalışmasında anksiyete

duyarlılığının %45 oranında genetik aktarımı olduğu, geriye kalan oranın ise çevresel etkilerle belirlendiği öne sürülmüştür (Stein vd., 1999'dan akt. Mantar vd., 2011). Bazı çalışmalar, anksiyete duyarlılığının benzersiz bir şekilde anksiyete ile ilişkili olduğuna değinmiştir. Kesitsel çalışmalarda, eşzamanlı anksiyete semptomları görüldükten sonra, anksiyete duyarlılığı ile depresif belirtiler arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur (Weems, 1997; akt., Psychol, 2010). Bunun yanında, hem ergenlerde hem de yetişkin örneklemine yapılan diğer çalışmalar, modele anksiyete belirtileri dahil edildiği zaman ise, anksiyete duyarlılığı ile depresif belirtiler arasındaki ilişkinin ortadan kalktığını göstermiştir. (Pollock, 2002; Schmidt vd.,1998; akt. Psychol, 2010). Wilson ve Rapee (2006), sosyal fobik bireylerin, kaygılı olmayan bireylere göre kişilikleriyle ilgili daha az olumlu inanca sahip olduklarını bulmuşlardır. Bir başka çalışmada da anksiyete düzeyi yüksek olan bireylerin, anksiyete düzeyi düşük olan bireylere göre kendilerini daha kendi içlerine dönük ve daha dürtüsel algıladıkları, kendilerine yönelik daha fazla olumsuz hisler beslediklerini vurgulanmaktadır (Kirkcaldy vd.,1998; akt. Şahin ve Batıgün, 2011).

Psychol (2010), stresli yaşam olaylarının devamlılığının anksiyete duyarlılığındaki artışlarla ilişkili olduğunu ve özellikle sağlıkla ve ailedeki uyumsuzluk ile ilgili belirli stres verici yaşam olaylarının, farklı şekilde anksiyete duyarlılığındaki artışları yordadığını bulmuştur. Ayrıca anksiyete duyarlılığı, stresli yaşam olayları ve anksiyete belirtileri arasındaki süregelen ilişkiye aracılık etmekte ve depresyon belirtilerine karşı öngörücü özelliği için de kanıt sunar niteliktedir.

Öğrencilerle yürütülen bir çalışmada, anksiyete düzeyi yüksek bireylerin kendilerini daha olumsuz algıladıkları, kendileri yanında diğerlerinin de kendilerini daha olumsuz algıladıklarına olan inançlarının güçlü olduğu belirtilmektedir (Christensen vd., 2003; akt. Şahin ve Batıgün, 2011). Wilson ve Rapee (2006), Anksiyete (Kaygı) bozukluğu içerisinde yer alan ve sosyal fobisi olan bireylerin daha az kaygılı veya kaygısız bireylere göre kişilikleri hakkında daha az olumlu inançlara sahip olduklarını gösteren çalışmalar yapmıştır. Ayrıca olumlu inançların, psikolojik dayanıklılığın ve yaşam doyumunun ilişkili olduğunu ve olumlu inançların psikolojik sağlık üzerine

inşa edilerek yaşam doyumunu artırdığını gösteren bazı araştırmalar vardır (Cohn vd., 2009; akt. Smitas, 2016). Dolayısıyla, mutluluk seviyelerindeki farklılıkların psikolojik sağlamlıkla açıklanması olasıdır ki bu da olumlu duygularla açıklanabilir (Tugade vd., 2004; akt. Smitas, 2016).

Literatürde psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan tanımlara bakıldığında, en sık vurgulanan özellikler olarak; risk faktörleri, olumsuz etkiyi hafifleten koruyucu faktörler ve risk karşısında gösterilen davranış ve uyum göze çarpmaktadır (Anthony ve Cohler, 1987; Fonagy ve ark., 1994; Fraser ve ark., 1999; Garmezy, 1993; Rutter, 1987). Psikolojik dayanıklılık, farkındalık ve kendine şefkat olguları, hem fiziksel hem de zihinsel sağlığın algılanmasında önemli rol oynamaktadırlar (Asensio-Martinez vd., 2019). Garmezy (1993) psikolojik sağlamlıkla ilgili araştırmaların ise iki soruya yanıt vermesi gerektiğini ifade etmiştir: (1) Yaşam olayları karşısında, bireyleri olumsuz yönde etkileyen aileden ve çevreden kaynaklanan risk faktörleri nelerdir? (2) Risk durumlarında, bireyi uyum problemleri göstermesini engelleyen ya da uyumu arttıran koruyucu faktörler nelerdir? (Kararımak, 2006).

3.BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Erken ergenlikte anksiyete duyarlılığı ile benlik algısı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin inceleneceği bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

3.1. Araştırmanın modeli

İlişkisel tarama modeli, iki veya daha çok değişken arasında ilişkinin nasıl olduğunu belirlemek için kullanılır. Bu değişkenler arasında değişimin hangi yönde olduğunu, birlikte değişimin ne düzeyde olduğunu, eğer değişim varsa bunun ne şekilde olduğunu belirlemeye çalışır. (Karasar, 2013).

3.2. Evren ve örneklem

KKTC’de bulunan ortaokulların 8. Sınıflarından oluşan evrende, seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örneklem oluşturulmuştur. Araştırmada, 144’ü kız ve 150’si erkek toplam 294 ergenden veri toplanmıştır. Araştırmaya başlamadan önce, Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurulu’ndan izin alınmıştır. Lefkoşa’da bulunan 3 devlet okulunda, okullardaki rehber öğretmenlerin yardımı ile bilgi formları ile anketler dağıtılmış ve uygulanmıştır. Çalışılacak grup reşit olmadığı için, haklarını korumak adına yine Milli Eğitim ve Kültür Bakanlığı’ndan 18 yaş altı çocuklarla çalışma yapılabilmesi için izin alınmıştır ve çalışmaya gönüllü katılım seçeneği tekrar edilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin dağılım tablosu

Cinsiyet	n	%
Kadın	144	49,0
Erkek	150	51,0
Toplam	294	100,0

Tablo 1’de katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımları verilmiştir. Tablo incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin %49,0’ı kadın, %51,0’ı erkek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların yaş durumlarına ilişkin dağılım tablosu

Yaş	n	%
12	4	1,5
13	195	72,0
14	67	24,7
15	5	1,8
Toplam	271	100,0

Tablo 2’de katılımcıların yaş durumlarına göre dağılımları verilmiştir. Tablo incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin %1,5’i 12, %72,0’ı 13, %24,7’si 14 ve %1,8’i 15 yaşında oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların doğum yerlerine ilişkin dağılım tablosu

Doğum Yeri	n	%
KKTC	220	75,1
Türkiye	56	19,1
Diğer	17	5,8
Toplam	293	100,0

Tablo 3’de katılımcıların doğum yerlerine göre dağılımları verilmiştir. Tablo incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin %75,1’i KKTC, %19,1’i Türkiye ve %5,8’i diğer olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların annenin eğitim düzeyi durumlarına ilişkin dağılım tablosu

Annenin Eğitim Düzeyi	n	%
Okuma-Yazma Bilmiyor	16	5,5
İlkokul	54	18,6
Ortaokul	46	15,9
Lise	72	24,8
Üniversite	79	27,2
Yüksek Lisans-Doktora	23	7,9
Toplam	290	100,0

Tablo 4’de katılımcıların annenin eğitim düzeyine göre dağılımları verilmiştir. Tablo incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin %5,5’i okuma-yazma bilmediği, %18,6’sı ilkokul, %15,9’u ortaokul, %24,8’si lise, %27,2’si üniversite ve %7,9’u yüksek lisans-doktora olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların babanın eğitim düzeyi durumlarına ilişkin dağılım tablosu

Babanın Eğitim Düzeyi	n	%
Okuma-Yazma Bilmiyor	5	1,7
İlkokul	51	17,7
Ortaokul	49	17,0
Lise	83	28,8
Üniversite	75	26,0

Yüksek Lisans-Doktora	25	8,7
Toplam	288	100,0

Tablo 5’de katılımcıların babanın eğitim düzeyine göre dağılımları verilmiştir. Tablo incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin %1,7’si okuma-yazma bilmediği, %17,7’si ilkokul, %17,0’ı ortaokul, %28,8’si lise, %26,0’ı üniversite ve %8,7’si yüksek lisans-doktora olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların ailenin gelir düzeyi durumlarına ilişkin dağılım tablosu

Ailenin Gelir Düzeyi	n	%
3500 ve altı	52	18,8
3500-7000	102	37,0
7000-10000	85	30,8
10000 ve üzeri	37	13,4
Toplam	276	100,0

Tablo 6’da katılımcıların ailenin gelir düzeyine göre dağılımları verilmiştir. Tablo incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin %18,8’i 3500 ve altı, %37,0’ı 3500-7000, %30,8’i 7000-10000 ve %13,4 10000 ve üzeri gelir düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7. Katılımcıların ailenin gelir değerlendirmesi durumlarına ilişkin dağılım tablosu

Ailenin Değerlendirmesi	Gelir n	%
Çok İyi	60	20,5
İyi	135	46,2
Orta	86	29,5
Düşük	7	2,4
Çok Düşük	4	1,4
Toplam	292	100,0

Tablo 7’de katılımcıların ailenin gelir durumunu değerlendirdikleri dağılım verilmiştir. Tablo incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin %20,5’i çok iyi, %46,2’si iyi, %29,5’i orta, %2,4’ü düşük, %1,4’ü çok düşük gelir düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir.

3.3. Veri toplama araçları

Kullanılan ölçekler arasında, araştırmacının kendisinin hazırladığı sosyodemografik bilgi formu, Çocuk İçin Benlik Algısı Profili (ÇİBAP), Çocuklar İçin Anksiyete Duyarlılık İndeksi (ÇADİ), Çocuk ve Genç İçin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12) bulunmaktadır.

3.3.1 Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda, araştırma kapsamına alınan ebeveyn ve çocukların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, ikamet edilen yerleşim birimi, gelir durumu, ebeveynlerinin eğitim ve çalışma durumlarının saptanması amacıyla yöneltilmiş sorular bulunmaktadır.

3.3.2 Çocuk İçin Benlik Algısı Profili (ÇİBAP)

Çocuklar için Benlik Algısı Profili (ÇİBAP), Harter tarafından geliştirilmiş “Çocuklar İçin Algılanan Yeterlilik Ölçeği”nden yararlanılarak, yine aynı yazar tarafından 1985 yılında yayınlanmıştır. Çocuklar İçin Algılanan Yeterlilik Ölçeği, yeterlilik alanı olarak; 1. Bilişsel yeterlilik 2. Sosyal yeterlilik 3. Atletik yeterlilik 4. Genel öz-değer’dir. Çocukların bu yeterlilik alanlarında kendi ile ilgili ilişkin görünüş veren bu alt ölçekler, birbirinden ayrı olarak puanlanmaktadır. Şekercioğlu (2009) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçekte, alt yeterlilik alanları genişletilmiş ve Eğitsel Yeterlilik, Sosyal Kabul, Atletik Yeterlilik, Fiziksel Görünüm, Davranışsal Yönetim, Genel Öz-Değer olarak belirlenmiştir. Erken ergenlik dönemindeki bireylerin benlik algısını ölçmek için geliştirilen ÇİBAP’dan elde edilen puanların geçerliliği ve güvenirliliğinin (Cronbach alfa= 0,70) yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

3.3.3 Çocuklar İçin Anksiyete Duyarlılığı İndeksi (ÇADİ)

Çocuklar için Anksiyete Duyarlılığı İndeksi, Silverman ve diğerleri (1991) tarafından, Reiss ve diğerleri(1986) anksiyete duyarlılığı indeksinin çocuklara uygun şekilde düzenlenmesi ile oluşturulmuştur. Anksiyete Duyarlılığı İndeksi üç alt ölçekten oluşmaktadır, bunlar; fiziksel, sosyal ve bilişsel alt ölçekleridir (Mantar vd.,2011).On sekiz maddeden oluşur ve çocukların anksiyete belirtilerine karşı endişe düzeylerini sorgular. Çocuklar için olduğu gerekçesiyle 3'lü likert kullanılmıştır. ÇADİ, kolay dili ile, (1), biraz (2), çok fazla (3) şeklinde puanlanır ve en düşük 18, en yüksek 54 puan alınabilir. Sosyal, fiziksel ve bilişsel olarak 3 alt ölçekten oluşur. Yılmaz ve Kılıç (2015)

tarafından Türkçeye uyarlanan ve geçerlik güvenirlik çalışmasının yapıldığı ölçeğe, ÇADI'nin yüksek bir iç tutarlılık gösterdiği (Cronbach alfa= 0,74) ve test tekrar test güvenirliğinin yeterli düzeyde olduğu ($r= 0,77$, $p<0,001$) belirlenmiştir.

3.3.4 Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği (ÇGPSÖ)

Orijinal formu 28 maddeden, üç alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin kısa form çalışması Liebenberg ve diğerlerinin (2013) çalışmaları sonucu oluşturulmuş ve 12 maddelik bir ölçek elde edilmiştir. Ölçeğin faktör yük değerleri. 39 ile. 88 arasında değişmekte ve iç tutarlılık katsayısı. 84 bulunmuştur. Beşli likert yapıda olan ölçeğe aracı “Beni tamamen tanımlıyor (5)” ile “Hiç tanımlamıyor (1)” şeklinde bir değerlendirme söz konusudur. Yüksek puan yüksek sağlık düzeyini belirtmektedir. Arslan (2015) tarafından yapılan güvenirlik çalışmasıyla birlikte tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Cronbach-Alpha değeri .91 bulunmuştur. Elde edilen bu sonuçlar Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeğinin ülkemizde de kullanılabileceğini göstermiştir.

3.4 Veri toplama süreci

K.K.T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'ndan alınan izin sonrasında, tez danışmanı ile belirlenen okullarla önceden görüşülüp veri toplamak için okul müdürlerinden de izin alınmıştır. İzinler tamamlandıktan sonra, 2020 Kasım ayında üç okul ve okuldaki sınıflar için günler belirlenmiş ve ayrı ayrı günlerde veriler toplanmıştır. Veri toplama yaklaşık 3 hafta içinde tamamlanmıştır.

3.5 Verilerin analizi

Araştırma verilerinin analizinde SPSS 23 adlı program kullanılmıştır. Araştırmada öncelikle nicel demografik değişkenlere ilişkin betimsel analizler yapılmış ve minimum, maksimum, ortalama ve standart sapmaları verilmiştir.

Ardından araştırmaya katılan bireylerin diğer demografik değişkenlere ilişkin dağılımları frekans analiziyle gösterilmiştir. Araştırmada yer alan ölçek puanlarının normal dağılım gösterip göstermediğine yönelik testler yapılmış, Skewness ve Kurtosis puanları gösterilmiştir. Normallik dağılımı görülmediği için ikili karşılaştırmalar Mann-Whitney U, bağımsız değişkeni ikiden fazla olan gruplarda Kruskal Wallis analiz yöntemi, ilişkilere yönelik analizler Spearmann yöntemi ile analiz edilmiştir. Anlamlı değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisini incelemek adına regresyon analizi kullanılmıştır.

4. BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Normallik testi

Yapılan araştırma sonucunda yapılacak teste karar verilmeden önce ölçeklerin dağılımlarının normallik varsayımını karşılaması beklenmektedir. Buna göre ölçeklerin normalliklerinin olup olmadığını belirlemek amacıyla Skewness Kurtosis testine başvurulmuştur. Bu testin anlamlılığını ölçmek amacıyla genel olarak kurulan hipotez; “ölçeklerin ortalamaları birbirine eşittir.” veya “ölçekler normal dağılım göstermektedir.” şeklindedir. Buna göre p anlamlılık düzeyi 0,05 düzeyinden küçük olursa hipotez reddedilir, p değeri 0,05 değerinden büyük ise hipotez reddedilemez ve veriler normal dağılmaktadır. Bu sebeple araştırmada parametrik olmayan analiz yöntemleri kullanılmıştır.

Tablo 8. Ölçek puanlarına ilişkin betimleyici analiz ve normallik dağılım tablosu

Değişkenler	N	$\bar{X}$	Ss	Min	Max	Skew	Kurtosi	p
-------------	---	-----------	----	-----	-----	------	---------	---

						ness	s	
Fiziksel görünüm	23 9	13,1130	4,13122	5,00	20,00	,059	-,879	,000*
Atletik yeterlik	23 9	13,7950	3,65011	5,00	20,00	-,235	-,551	,000*
Eğitsel yeterlik	23 9	16,7113	3,68684	7,00	24,00	-,127	-,579	,008*
Davranışsal yönelim	23 9	14,7155	2,95673	6,00	20,00	-,207	-,283	,001*
Sosyal kabul	23 9	17,0460	4,09370	6,00	24,00	-,511	-,122	,000*
Genel özdeğer	23 9	18,7364	3,68645	8,00	24,00	-,570	-,307	,000*
Sosyal anksiyete	23 9	2,1590	,48005	1,00	3,00	-,128	-,624	,000*
Fiziksel anksiyete	23 9	1,6238	,39891	1,00	2,67	,312	-,730	,000*
Bilişsel anksiyete	23 9	1,5593	,49090	1,00	3,00	,602	-,325	,000*
Psikolojik sağlamlık	23 9	46,5649	7,88434	14,00	60,00	-,612	,758	,000*

Tablo 8’de araştırmada kullanılan ölçeklere dair betimsel analizler ve normallik dağılımlarına ilişkin tabloya yer verilmiştir. Tablo incelendiğinde araştırmada kullanılan ölçek puanlarının normal dağılım göstermediği görülmüştür. Bu sebeple araştırmada parametrik olmayan analiz yöntemleri kullanılmıştır. (Tablo 8’e bakınız.)

Tablo 9. Katılımcıların cinsiyetlerine göre ÇADİ toplam puanlarında farklılaşmaya ilişkin Mann Whitney-U analiz tablosu

		N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Cinsiyet	Kadın	144	172,42	24828,50	7211,500	,000*
	Erkek	150	123,58	18536,50		

*p≤0,05

Tablo 9’da katılımcıların cinsiyetlerine göre ÇADİ toplam puanlarında farklılaşmaya ilişkin puanlarının karşılaştırması Mann Whitney-U testi ile analiz edilmiştir. Tablo incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyetlerine göre ÇADİ toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Buna göre, kadınların ÇADİ ölçeğinden aldıkları toplam puan erkeklerden daha yüksektir.

Tablo 10. Katılımcıların baba eğitim düzeyine göre ÇADİ toplam puanlarında farklılaşmaya ilişkin Mann Whitney-U analiz tablosu

		N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Baba Eğitim Düzeyi	Lise ve altı	188	154,71	29085,50	7480,500	,004*
	Üniversite ve üstü	100	125,31	12530,50		

*p≤0,05

Tablo 10'da katılımcıların baba eğitim düzeyine göre ÇADİ toplam puanlarında farklılaşmaya ilişkin puanlarının karşılaştırması Mann Whitney-U testi ile analiz edilmiştir. Tablo incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların baba eğitim düzeyine göre ÇADİ toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Buna göre, baba eğitim düzeyi lise ve altı olan bireylerin ÇADİ toplam puanı üniversite ve üstü olan bireylere göre daha yüksektir.

Tablo 11. Katılımcıların anne eğitim düzeyine göre ÇADİ toplam puanlarında farklılaşmaya ilişkin Mann Whitney-U analiz tablosu

			N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Anne Eğitim Düzeyi	Lise ve altı		188	155,62	29256,00	7686,000	,005*
	Üniversite ve üstü		102	126,85	12939,00		

*p≤0,05

Tablo 11'de katılımcıların anne eğitim düzeyine göre ÇADİ toplam puanlarında farklılaşmaya ilişkin puanlarının karşılaştırması Mann Whitney-U testi ile analiz edilmiştir. Tablo incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların anne eğitim düzeyine göre ÇADİ toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Buna göre, anne eğitim düzeyi lise ve altı olan bireylerin ÇADİ toplam puanı üniversite ve üstü olan bireylere göre daha yüksektir.

Tablo 12. Katılımcıların doğum yerine göre ÇADİ toplam puanlarında farklılaşmaya ilişkin Kruskal Wallis analiz tablosu

Gruplar	N	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p	Anlamlı Fark
KKTC	220	147,10	2	,002	,999	
Türkiye	56	146,81				
Diğer	17	146,26				

* $p \leq 0,05$

Tablo 12’de katılımcıların doğum yerine göre ÇADİ toplam puanlarında farklılaşmaya ilişkin puanlarının karşılaştırması Kruskal Wallis testi ile analiz edilmiştir. Tablo incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların doğum yerine göre ÇADİ toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p > 0,05$).

Tablo 13. Katılımcıların ailenin gelir düzeyine göre ÇADİ toplam puanlarında farklılaşmaya ilişkin Kruskal Wallis analiz tablosu

Gruplar	N	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p	Anlamlı Fark
3500 ve altı	52	152,82	3	8,949	,030*	1-3, 1-4, 2-3, 2-4
3500-7000	102	150,11				
7000-10000	85	120,06				

10000 üzeri	ve 37	128,73
----------------	-------	--------

*p≤0,05

Tablo 13’de katılımcıların ailenin gelir düzeyine göre ÇADİ toplam puanlarında farklılaşmaya ilişkin puanlarının karşılaştırması Kruskal Wallis testi ile analiz edilmiştir. Tablo incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların ailenin gelir düzeyine göre ÇADİ toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Buna göre, ailenin aylık geliri 3500 ve altı ile 3500-7000 olan bireylerin ÇADİ toplam puanı 7000-10000 ve 10000 üzeri olan bireylere göre daha yüksektir.

Tablo 14. Katılımcıların ailenin gelir değerlendirmesine göre ÇADİ toplam puanlarında farklılaşmaya ilişkin Kruskal Wallis analiz tablosu

Gruplar	N	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p	Anlamlı Fark
Çok İyi	60	137,23	4	5,801	,215	
İyi	135	145,26				
Orta	86	159,43				
Düşük	7	91,07				
Çok Düşük	4	146,50				

*p≤0,05

Tablo 14’te katılımcıların ailenin gelir değerlendirmesine göre ÇADİ toplam puanlarında farklılaşmaya ilişkin puanlarının karşılaştırması Kruskal Wallis testi ile analiz edilmiştir. Tablo incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların ailenin gelir değerlendirmesine göre ÇADİ toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Tablo 15. Katılımcıların yaş gruplarına göre ÇADİ toplam puanlarında farklılaşmaya ilişkin Kruskal Wallis analiz tablosu

Gruplar	N	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p	Anlamlı Fark
12	4	112,88	3	,383	,944	
13	195	135,92				
14	67	137,72				
15	5	134,60				

* $p \leq 0,05$

Tablo 15'te katılımcıların yaş gruplarına göre ÇADİ toplam puanlarında farklılaşmaya ilişkin puanlarının karşılaştırması Kruskal Wallis testi ile analiz edilmiştir. Tablo incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların yaş gruplarına göre ÇADİ toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p > 0,05$).

Tablo 16. Ölçek puanlarına ilişkin Spearman korelasyon tablosu

	Atletik yeterlik	Fiziksel görünüm	Eğitsel yeterlik	Davranışsal yönetim	Sosyal kabul	Genel özdeğer	Sosyal anksiyete	Fiziksel anksiyete	Bilişsel anksiyete	Psikolojik sağlamlık	ÇADİ toplam
Atletik yeterlik	r 1,000										
	p .										
Fiziksel görünüm	r ,311	1,000									
	p ,000*	.									
Eğitsel yeterlik	r ,456	,415	1,000								
	p ,000*	,000*	.								
Davranışsal yönetim	r ,130	,312	,357	1,000							
	p ,029*	,000*	,000*	.							
Sosyal kabul	r ,401	,321	,239	,151	1,000						
	p ,000*	,000*	,000*	,011*	.						
Genel özdeğer	r ,436	,552	,495	,527	,360	1,000					
	p ,000*	,000*	,000*	,000*	,000*	.					
Sosyal anksiyete	r -,057	-,179	-,078	-,022	-,163	-,163	1,000				
	p ,339	,003*	,194	,714	,006*	,006*	.				
Fiziksel anksiyete	r -,275	-,235	-,220	-,120	-,139	-,213	,045	1,000			
	p ,000*	,000*	,000*	,049*	,024*	,000*	,464	.			
Bilişsel anksiyete	r -,231	-,227	-,316	-,279	-,154	-,319	,030	,451	1,000		
	p ,000*	,000*	,000*	,000*	,009*	,000*	,615	,000*	.		
Psikolojik sağlamlık	r ,241	,277	,320	,459	,340	,480	-,018	-,093	-,286	1,000	

	p	,000*	,000*	,000*	,000*	,000*	,000*	,755	,126	,000*		
ÇADİ toplam	r	-,299	-,287	-,276	-,154	-,196	-,275	,288	,935	,629	-,170	1,000
	p	,000*	,000*	,000*	,009*	,001*	,000*	,000*	,000*	,000*	,003*	.

*p≤0,05

Tablo 16’da araştırmada kullanılan ölçek puanlarına ilişkin korelasyon tablosuna yer verilmiştir. Tablo incelendiğinde ÇADİ toplam puan ile atletik yeterlilik, fiziksel görünüm, eğitsel yeterlik, davranışsal yönetim, sosyal kabul ve genel öz değer alt ölçekleri arasında negatif yönlü düşük bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca ÇADİ toplam puan ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü düşük ilişki olduğu görülmüştür. Yani ölçek puanlarından biri artarken, diğeri azalmaktadır.

Tablo 17. Katılımcıların ölçek puanlarına göre ÇADİ toplam puanlarına dair regresyon tablosu

Değişken	B	Standart hata	Beta	t	p
(Constant)	2,377	,138		17,276	,000
Psikolojik sağlamlık	,002	,003	,045	,641	,522
Fiziksel görünüm	-,010	,006	-,122	-1,697	,091
Atletik yeterlik	-,011	,007	-,124	-1,665	,097
Eğitsel yeterlik	-,008	,006	-,089	-1,243	,215
Davranışsal yönelim	-,002	,008	-,018	-,240	,810

Sosyal kabul	-,007	,006	-,090	-1,259	,209
Genel özdeğer	-,010	,008	-,118	-1,318	,189

$R=,389$ $R^2=,151$ $F_{(7,250)}=6,368$ $p=,000^*$

Tablo 17’de katılımcıların ölçek puanlarına göre ÇADİ toplam puanlarına dair regresyon analizi verilmiştir. Tablo incelendiğinde, modelin anlamlı olduğu görülmüştür. Buna rağmen hiçbir bağımsız değişkenin ÇADİ toplam puan üzerinde etkisi olmadığı görülmüştür ($p>,05$).

Tablo 18. Katılımcıların demografik değişken ve ölçek puanlarına göre ÇADİ toplam puanlarına dair regresyon tablosu

Değişken	B	Standart hata	Beta	t	p
(Constant)	2,642	,218		12,095	,000
Psikolojik sağlamlık	,002	,003	,037	,490	,625
Fiziksel görünüm	-,009	,006	-,108	-1,457	,147
Atletik yeterlik	-,014	,007	-,161	-2,089	,038*
Eğitsel yeterlik	-,012	,006	-,143	-1,914	,057
Davranışsal yönelim	-,004	,008	-,034	-,442	,659
Sosyal kabul	-,005	,006	-,066	-,895	,372
Genel özdeğer	-,006	,008	-,070	-,762	,447
demografik-anne eğitim	,006	,058	,009	,101	,920

düzeyi

demografik-
baba eğitim
düzeyi

-,062 ,060 -,094 -1,029 ,304

demografik-
aile ortalama
gelir

-,002 ,024 -,006 -,083 ,934

$R=,428$ $R^2=,183$ $F_{(10,228)}=5,102$ $p=,000^*$

Tablo 18’de katılımcıların demografik değişken ve ölçek puanlarına göre ÇADİ toplam puanlarına dair regresyon analizi verilmiştir. Tablo incelendiğinde, modelin anlamlı olduğu görülmüştür. Modele göre atletik yeterlilikten alınan puandaki bir birim artışın ÇADİ toplam puanda, 161 birim düşüşe neden olacağı görülmüştür ($p=,038$).

Tablo 19. Katılımcıların psikolojik sağlamlık ölçeği puanlarına göre ÇADİ toplam puanlarına dair regresyon tablosu

Değişken	B	Standart hata	Beta	t	p
(Constant)	1,983	,109		18,181	,000
Psikolojik sağlamlık	-,006	,002	-,150	-2,587	,010*

$R=,150$ $R^2=,022$ $F_{(1,292)}=6,693$ $p=,010^*$

Tablo 19’de katılımcıların psikolojik sağlamlık ölçeği puanlarına göre ÇADİ toplam puanlarına dair regresyon analizi verilmiştir. Tablo incelendiğinde, modelin anlamlı olduğu görülmüştür. Modele göre psikolojik sağlamlık ölçeğinden alınan puandaki bir birim artışın ÇADİ toplam puanda, 150 birim düşüşe neden olacağı görülmüştür ($p=,010$).

Tablo 20. Katılımcıların benlik algısı ölçeği puanlarına göre ÇADİ toplam puanlarına dair regresyon tablosu

Değişken	β	Standart hata	Beta	t	p
(Constant)	2,411	,127		18,995	,000
Fiziksel görünüm	-,010	,006	-,125	-1,745	,082
Atletik yeterlik	-,011	,007	-,126	-1,689	,093
Eğitsel yeterlik	-,007	,006	-,085	-1,190	,235
Davranışsal yönelim	-,001	,008	-,005	-,075	,940
Sosyal kabul	-,006	,006	-,080	-1,145	,253
Genel özdeğer	-,009	,008	-,107	-1,222	,223

$R=,150$ $R^2=,022$ $F_{(1,292)}=6,693$ $p=,010^*$

Tablo 20’de katılımcıların benlik algısı ölçeği puanlarına göre ÇADİ toplam puanlarına dair regresyon analizi verilmiştir. Tablo incelendiğinde, modelin anlamlı olduğu görülmüştür. Buna rağmen hiçbir bağımsız değişkenin ÇADİ toplam puan üzerinde etkisi olmadığı görülmüştür ($p>,05$).

5.BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu çalışmada, erken ergenlikte anksiyete düzeyi ile benlik algısı ve psikolojik sağlamlığın ilişkisi incelenmiştir.

Yapılan çalışmada araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyetlerine göre anksiyete duyarlılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Buna göre; Mantar ve diğerleri (2011), kadınlarda anksiyeteye bağlı gelişen bozuklukların daha fazla görüldüğü düşünüldüğünde anksiyete duyarlılığı ve cinsiyet arasında bir ilişkinin olabileceğini dile getirmişlerdir. Cinsiyetler arasındaki bu ilişkiyi araştıran araştırmalarda tutarsız sonuçlar göze çarpmaktadır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmaların bazılarında kadınların erkeklere göre daha yüksek anksiyete duyarlılığı puanlarına sahip olduğu bulunmuştur (Reiss vd., 1986, Stewart vd., 1997; akt. Mantar vd., 2011), fakat anksiyete duyarlılığı puanları ile cinsiyet arasında bir etkileşimin saptanmadığı yayınlar da dikkat çekmektedir. Bir çalışmada, cinsiyetler arası anlamlı düzeyde bir fark olmamasına rağmen, anksiyete duyarlılığı puanları daha yüksek olan kadınların panik atak geliştirme olasılıklarının erkeklere oranla daha fazla olduğu belirtilmiştir (Cox vd., 1991; akt. Mantar ve Alkın, 2011). Toplam 38 yayının değerlendirildiği bir meta-analizde ise, her türden anksiyete bozukluğu olan kadınlar ile sağlıklılar arasında anksiyete duyarlılığı düzeyleri açısından büyük farklılık saptanmışlardır (Olatunji ve Wolitzky-Taylor, 2009; akt., Mantar ve Alkın, 2011). McHugh (2019), Anksiyete Duyarlılığını değerlendirmek için yaptığı derlemede, genel olarak, anksiyete duyarlılığının faktör yapısı, hem çocuklarda (Walsh vd., 2004) hem de yetişkinlerde (Stewart vd., 1997) cinsiyetler arasında tutarlı (yani değişmez) olarak görüldüğünü ifade etmesiyle, bir çalışma da anksiyete duyarlılığı üzerinde cinsiyet değişmezliği için kanıt bulunduğunu da ifade etmiştir (Keogh, 2004). Bu nedenle, anksiyete duyarlılığı, gelişim boyunca hem erkeklerde hem de kadınlarda geçerli olarak ölçülebilen bir değişken olarak görünmektedir (McHugh, 2019). Bu bilgiler doğrultusunda, anksiyete duyarlılığı ile cinsiyet arasındaki ilişki hala daha açıklığa kavuşamamış olduğunu söylenilebilir. Araştırmaya katılan

kadınların anksiyete duyarlılık düzeyi erkeklerden daha yüksek bulunması, literatürdeki kaynaklarla benzerlik sağlamış ve anksiyete duyarlılığı ile cinsiyet arasındaki ilişkinin hala daha açıklığa kavuşmamış olduğunu savunan kaynaklar yanında, cinsiyetler arası farktan söz etmiştir.

Bazı kaynaklar erken ergenliği 10-14 yaş arası tanımlarken, Derman (2008) makalesinde bu dönemi değişimlerin daha sert olduğu, hem fiziksel boyutta hem de davranışsal boyutta daha hızlı gelişimler yaşandığı 12-14 yaş arasında tanımlamıştır. Hızlı büyüme yanında cinsel olarak da gelişim kızlarda erkeklerden daha önce olduğunu ve daha erken gelişmenin ve büyümenin erkek erkenler tarafından çok daha olumlu algılandığı, erken gelişen kızlarda yaşlılarından daha düşük benlik saygısı, daha yüksek, anksiyete bozuklukları görüldüğünü ifade etmiştir (Derman, 2008).

Literatür tarandığında, Aydın ve Egemberdiyeva (2018), Psikolojik sağlamlığı etkileyebileceği düşünülen faktörlerden birinin cinsiyet olduğuna işaret etmiş oldukları da göze çarpmaktadır. Buna bağlı olarak bir bakış açısı da, toplumsal cinsiyet rollerine bağlı büyütülen kadın ve erkekler farklı farklı ve bazı kalıp sorumluluklara yönelmekte, farklı ve çeşitli alanlarda değişik düzeyde stres verici olaylar yaşamakta olduğudur. Kültürel ve ataerki dünyanın dayattığı yönden kadın olmanın daha değersiz olması, birçok kadının çalışma imkânı bulamamasına; ailenin geçimini sağlaması sorumluluğu taşımasından hareketle para kazanmak için daha fazla zorlu koşullar içinde, risk alarak zihinsel ve fiziksel sağlığı bozacak derecede uzun süre boyunca çalışması ise erkekleri olumsuz etkileyebilecek niteliktedir.(Akın ve Demirel, 2003; akt. Aydın ve Egemberdiyeva, 2018). Yaşanan bu güçlükler stres verici olaylar olarak değerlendirilmekte ve psikolojik sağlamlığı etkileyebilmektedir (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018).

Araştırmanın bir diğer sonucu, ailenin aylık geliri 3500 ve altı ile 3500-7000 olan bireylerin anksiyete duyarlılık düzeylerinin, 7000-10000 ve 10000 üzeri olan bireylere göre daha yüksek olduğudur. Ekonomik düzeye bağlı, cinsiyetin birey üzerindeki etkileri, yaşına bağlı olarak değişkenlik gösterebilmektedir. Örneğin, erkek çocuklar daha erken yaşlarda, çoğunlukla ilkökul düzeyinde, ekonomik sıkıntılardan çok daha fazla etkilenebiliyorken

(Bolger vd.,1995) daha geç yaşlarda, kızlar bu sıkıntılardan erkek cinsiyetine göre daha çok etkilenebilmektedirler (Juarez vd., 1997; Luthar, 1999; akt. Gizir, 2007).

Araştırmada bulunan diğerk bir bulgu, anksiyete duyarlılık seviyesinin anne ve baba eğitim düzeyi lise ve altı olan bireylerde, niversite ve üstü olan bireylere göre daha yüksek olmasıdır. zcan ve diğerkleri (2013), ailenin gelir seviyesi ve ailenin eğitim durumu ile ilgili uyguladıkları ölçeklerdeki puanlar arasında ters yönde bir ilişki saptamışlar ve ekonomik düzeyi yksekliliğinin patolojilerden koruyucu etkisini bulmuşlardır. Bu bulgu yanında kişinin ebeveynlerinin eğitim düzeyinin yüksek olması da patolojiden kişiyi daha iyi koruyucu bir etki sağladılığını bulmuşlardır. Araştırmamızda da katılımcıların ailenin gelir düzeyine göre anksiyete duyarlılığı toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmesi, zcan ve diğerkleri'nin (2013) yaptıkları çalışma ile benzer sonuçlar vermiştir.

Torucu (1990), ergenlerin yaşadığı koşulların sosyoekonomik düzeyleri daha düşükse, bunun benlik algısını da olumsuz yönde etkileyebileceği, ayrıca anne ve babanın eğitim düzeylerinin yüksek veya düşük olmasının yine benlik algısında doğrudan bir etkiye sahip olduğunu bulmuştur (zcan vd., 2013). Aynı şekilde yine Aksoy (1992), çalışmasında sosyoekonomik düzey ve anne-baba öğrenim durumunun benlik saygısı üzerinde etkili olduğunu bulmuştur (zcan vd., 2013). Benlik saygısını etkileyen faktörlerden olan sosyoekonomik düzey ve eğitim düzeyi, psikopatolojik etkenlerle ilgili bulunmuştur. Ekonomik düzeylerin kötü durumda olduğu ailelerin, özellikle anne psikolojisinin daha kötü olduğu ailelerin, çok fazla bireyin bulunduğu ailelerin, içinde suça yatkınlık olan ailelerin, ayrıca bazı nedenlerden devlet korumasına verilen çocukların eğitimsel, psikolojik ve fiziksel sorunları üzerine 1964'ten itibaren başladığı çalışmalar yürütmüştür (Erarslan, 2014). Rutter tek bir stres unsurunun çocukluk dönemindeki bireyleri çok da fazla etkilemediğini ancak bu stres unsurlarının artması durumunda bu bireylerin etkilenebileceğini, bu stres unsurlarını azaltmak veya tamamen sona erdirmek durumunda ise daha olumlu sonuçların gözle görülür düzeyde artacağını belirtmiştir (Erarslan, 2014). Araştırmamızda çıkan anksiyete duyarlılık

seviyesinin anne ve baba eğitim düzeyi lise ve altı olan bireylerde, üniversite ve üstü olan bireylere göre daha yüksek bulunması yanında ailenin aylık geliri 3500 ve altı ile 3500-7000 olan bireylerin anksiyete duyarlılık düzeylerinin, 7000-10000 ve 10000 üzeri olan bireylere göre daha yüksek olduğunun saptanması ile tutarlı çıkmıştır. Buna ek olarak anksiyete duyarlılığı ve benlik algısı arasındaki negatif ilişkinin de eğitim düzeyi ve sosyoekonomik düzey değişkenlerine göre desteklendiğini göstermiştir.

Araştırmamızda çıkan sonuçlarda, araştırmaya katılan katılımcıların doğum yerine göre anksiyete duyarlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bununla ilgili olarak, McHugh (2019)'daki çalışmasında aktardığı gibi, özellikle olarak, anksiyete duyarlılığı, ırk, etnik köken ve menşei ülkeye göre heterojen popülasyonlarda gözlenmekte ve sürekli olarak anksiyete belirtileri ve bozukluklarıyla bağlantılı olarak görülmektedir (Hinton vd., 2006; akt. Hunter vd., 2012; akt. Norton vd., 2004; akt. McHugh, 2019).

Bu bulgular ve literatür sonuçları karşılaştırıldığında, anksiyete duyarlılığının, doğum yeri ve ailenin gelir değerlendirmesi dışındaki tüm demografik değişkenlere göre farklılaşmakta olduğu söylenilebilir.

Sonuçların incelenmesiyle birlikte, anksiyete duyarlılığı ile benlik algısının alt ölçekleri olan *atletik yeterlilik*, *fiziksel görünüm*, *eğitsel yeterlik*, *davranışsal yönelim*, *sosyal kabul* ve *genel öz değer* arasında negatif yönlü düşük bir ilişki olduğu görülmüştür. Yani, ölçek puanlarından birinin puanı artarken, diğerindeki puan azalmaktadır. Bu da anksiyete duyarlılığı ile benlik algısı arasındaki ilişkiye işaret eder. Benlik algısı arttıkça anksiyete duyarlılığı azalmaktadır. Buna benzer olarak, Sümer ve Şendağ (2009), yaptıkları araştırmada, bağlanma faktörünü de işin içine katarak, ebeveynlere güvenli bağlanmanın, benlik alanlarının tümünde olumlu yönde algılamayla ve daha düşük kaygıyla alakalı olduğunu bulmuşlardır. Ebeveyne bağlanmanın etkisinin de algılanan fiziksel görünüşün ve bireyin kendinde bulunduğu bütüncül öz değeri anlamlı olarak yordadığını da bulmuşlardır. Yani benliğin, kaygı ile ilişkisi yanında, benlik algısının ebeveyle kurulan bağlılık ve anksiyete arasında yüksek bir rolü olduğunu saptamışlardır. Ayrıca

çocukların fiziksel olarak benliklerini ne düzeyde olumlu veya olumsuz algıladıkları ergenliğin başındaki dönemde kimlikleri üzerinde son derece etkilidir (Sümer ve Şendağ, 2009).

Bu noktada, Clark ve Wells'in bilişsel modeli ile benlik algısı ve anksiyete duyarlılığı ilişkilendirilebilir. Benlik algısı, genel olarak bireyin kendini algılama biçimi olarak tanımlandığına göre, özellikle sosyal anksiyete bozukluğuna dâhil olan faktörleri de sürdürmeye odaklanabilir. (Clark ve Wells, 1995; akt. Khakpoor vd., 2018). Yani aslında olumsuz benlik algısı bir noktada, bireylerin ilk deneyimleri, kendileri ve sosyal dünya hakkında tartışmalı varsayımlar oluşturur ve bu varsayımlar, bireylerin sosyal dünyayı bir tehdit olarak algılamasına ve kendilerini olumlu veya olumsuz sosyal nesneler olarak görmelerine neden olabilir ve bu da sosyal anksiyete belirtilerini oluşturabilir. Clark ve Wells, sosyal anksiyete belirtilerinin sürdürülmesinde iki ana faktörü göz önünde bulundurur ve yüksek düzeyde kendine odaklı dikkat (önyargılı bilgi işleme) ve güvenlik davranışlarını (davranışsal belirti) öne sürer (Khakpoor vd., 2018). Bu modele ek olarak, Rapee ve Heimberg (1997), sosyal kaygının başlangıç boyutunda, başkalarının bireyi değerlendirmesinin algılanış biçimiyle tetiklendiği benzer bir model önermiştir. Sosyal olarak kaygılı bireyler sosyal bir durumla karşılaştıklarında, kendilerini başkalarının gördüğü şekilde tanımlarlar. Benlik algısının tanımında da olduğu gibi, geçmiş anılardan ve iç ve dış ipuçlarından gelen bilgiler aracılığıyla kendilerinin zihinsel temsilini oluştururlar. Clark ve Wells'in modelinden farklı olarak, Rapee ve Heimberg, anksiyetenin içsel belirtilerini inceleme yanında, sosyal anksiyete bozukluğuna yatkın bireylerin düşük performanslarının ipuçlarını bulmak için dış çevreyi sürekli aradıklarını, belirtilere odaklandıklarını ve bu yanlış bilgiyi, başkaları tarafından görülen bir algı ile incelediklerini öne sürerler (Rapee ve Heimberg, 1997; akt. Khakpoor vd., 2018). Model esas olarak dikkat önyargısına vurgu yapmaktadır. Sosyal kaygılı bireyler, dikkatlerini sosyal ipuçlarından aşırı derecede "içsel belirtilere" (kendine odaklanmış dikkat) kaydırırlar, bu da korkulan anksiyete tepkilerinin farkına varılmasına yol açabilecek bir tehlike oluşturur (Khakpoor vd., 2018). Burada önemli nokta, anksiyete duyarlılığının birçok anksiyete türünü yordayıcı olabileceğidir. Yani; kişilerin öz-temsillerinin yarattığı yanlış

algı, benlik algısını etkileyerek anksiyete duyarlılığı için gerekli olan zemini hazırlayabilir ve duyarlılığı arttırabilir. Olumsuz olarak algılanan benlik, korkulan anksiyete tepkilerini harekete geçirerek, birçok anksiyete türünü besleyebilir. Bu, araştırma sonucumuzda bulunan, benlik algısı ve anksiyete duyarlılığı puanlarının negatif ilişkisi ile benzer bir şekilde yorumlanabilir.

Yine bunlara benzer bir çalışma yapmış olan Zou ve Abbott (2006), buldukları sonuçlarda, araştırmalarına katılan düşük ve yüksek sosyal kaygılı katılımcıların birkaç dakikalık sohbetten sonra, kendi performanslarına ve olumlu benlik düzeylerine ilişkin algılarının, sohbetle ilgili olumsuz düşüncelerini önemli ölçüde yordadığını bulmuşlardır. Yani olay sonrası kişide kendi benliği ile ilgili olan algının, performansın olumsuz öz değerlendirmelerinden büyük ölçüde etkilendiği bulgusu, tedavi için önemli çıkarımlara sahiptir. Bu da, erken ergenlik döneminde benlik algısının, anksiyete duyarlılık düzeyini yordama konusunda zorlanacağına işaret eden önemli bir bulgu olabilir.

Araştırmamızdaki modele göre, atletik yeterlilikten alınan puandaki bir birim artışın anksiyete duyarlılık düzeyindeki puanda, 161 birim düşüşe neden olacağı görülmüştür ($p=,038$). Benlik algısı ölçeğinin alt ölçeklerinden biri olan atletik yeterlilikle ilgili yapılmış olan çalışmada, Khan (2017), 120 oyuncudan kişisel olarak yanıt almıştır. Verilerin analizinden sonra araştırmacı, kaygının bir oyuncunun genel spor performansını olumsuz etkilediği sonucuna varmıştır.

Yine araştırmamız sonucu benlik algısının özelliklerinden biri olan eğitsel yeterliliğin, anksiyete duyarlılığı ile negatif bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Benlik algısı ölçeğinin alt ölçeklerinden biri olan eğitsel yeterlilikle (akademik performans) ilgili araştırmalar, liseye başlayacak olan çocukların daha fazla seçeneğe sahip olmayı ve yeni ve daha çok arkadaş edinmeyi dört gözle beklediklerini göstermektedir. Aynı zamanda, daha büyük çocuklar tarafından etiketlenip alay edilmek, daha çok çalışmak zorunda kalmak ama buna rağmen daha düşük notlar almak ve daha karmaşık, daha yabancı bir okulda kaybolmaktan endişe ettiklerini bildirmişlerdir (Mizelle 1999; akt. Lucey ve Reay 2000; akt., Jindal-Snape ve Miller, 2008). 8. sınıf (liseye yeni geçecek)

öğrencilerle yaptığımız çalışmada, benlik algısı yüksek çıkan bireylerin, yukarıda verilen araştırmada kaydedilen endişeleri, benlik algısı düşük çıkacak bireylere göre daha az yaşayacağı ön görülmektedir. Buna göre, bulgular ve literatür sonuçları karşılaştırıldığında, erken ergenlikteki benlik algısı ve anksiyete duyarlılığının ilişkili olduğuna dair alt amacımız cevabını bulmuştur.

Araştırmamız sonucunda, anksiyete duyarlılık düzeyi ile psikolojik sağlık arasında da negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Psikolojik sağlık ve anksiyete düzeyinin yordadığı anksiyetenin ilişkisiyle ilgili literatüre bakıldığında, Jindal-Snape ve Miller (2008), çocukların ve gençlerin yaşamlarındaki geçiş dönemlerinin tehdit içeren zamanlar olduğunu, aynı zamanda değişim için fırsat olduğunu dile getirmektedir. Çocuklar yeterli başa çıkma becerilerine sahipse, ancak aynı zamanda makul düzeyde riske maruz kalarak öğrenme ve uyum sağlama fırsatlarına da sahipse, o zaman başarılı bir geçiş gerçekleştirmeleri olasıdır. Ne başa çıkma becerileri ne de onları geliştirmesi muhtemel bir ortam yoksa geçiş dönemleri çocuk veya ergen yaşamında ciddi gelişimsel hasarların meydana gelebileceği durumlar yaratabilmekte olduğunu söylemişlerdir (Jindal-Snape ve Miller, 2008). Başa çıkma becerileri ve uyum sağlama davranışlarının psikolojik sağlık özellikleri olduğunu göz önüne aldığımızda, erken ergenlik döneminde psikolojik sağlık olgusunun önemine dikkat çekmek gerekir. Literatüre bakıldığında bu konudaki psikolojik sağlıkla ilgili benzer çalışmalar, hayatı olumlu ve iyimser algılayan kişilerin diğerlerine oranla daha yüksek yaşam doyumu seviyesinde olduklarının bilinmekte olduğunu (Mascaro ve Rosen, 2005; akt. Dursun ve Özkan, 2019) ve bunun yanında ise bireylerin hayata yönelik planlamalarda daha ilgisiz kaldığı, herhangi bir amaç için mücadele etmekten yoksun düştüğü koşullar, geleceklerine yönelik karamsar bir algıya sebep olmakta ve düşük yaşam doyumuna neden olduğunu (Heisel ve Flett, 2004; akt. Dursun ve Özkan, 2019) göstermiştir. Ergenlerdeki bu durum da, geleceğe yönelik algılanan daha olumsuz bir gelecek örüntüsünün, yaşama karşı duyulan hazzı olumsuz etkilediği öne sürülmüştür (Bronk, 2005, Bronk vd., 2009; akt. Dursun ve Özkan, 2019). Kararımak ve Çetinkaya (2011) ise, depreme maruz kalan bireyler üzerinde yaptığı çalışmada, benlik saygısı ve

psikolojik sağlamlık arasında duyguların ne kadar etkili olup olmadığına bakarak duyguların negatif veya pozitif olmasının psikolojik sağlamlığı etkilediğini bulmuşlardır (Kararımak ve etinkaya, 2011; akt. Dursun ve zkan, 2019).

Bu alışmalar yanında, Mlteçiler arasında psikolojik sağlamlık ve akıl sağlığı arasındaki bağlantıyı değerlendirmek için Poudel-Tandukar ve diğerlerinden (2019) kesitsel bir çalışma aktaran Ran ve diğerleri (2019), stresli yaşam olaylarına uyum sağlayamama nedeniyle daha düşük dirençli bireylerin depresyon ve anksiyete ile ilgili daha olumsuz psikolojik durumlara sahip olma eğiliminde olduklarını belirtmişlerdir(Poudel-Tandukar vd., 2019; akt. Ran vd., 2019). Zhang ve ark (2020), yaptıkları çalışmada, anksiyeteye ve depresyona sahip küçük bir hasta grubu kullanmışlar ve bu katılımcıların ortalama toplam psikolojik sağlamlık puanlarını, sıradan Çinli yetişkinlere göre normal seviyesinin biraz altında belirtmişlerdir. Sağlamlık, Zhang ve diğerleri (2020) araştırmasında, hem anksiyete hem de depresyon ile ters orantılı bulunmuş ve koruyucu bir faktör olarak da nitelendirilmiştir (Jie vd., 2020).

Dünya Sağlık rgt, Avrupa'nın 21. Yüzyıl içerisinde 'Herkes için Sağlık' hedeflerinden birini şu şekilde açıklar; *"Gençlerin 2020 yılına kadar daha sağlıklı olmalarını ve toplum içindeki rollerini sağlıklı bir biçimde yerine getirebilmelerini sağlamaktır"*. Bu amaç, riskli yaşlarda olan erken yaştaki bireylerin sağlığını her yönden koruyabilecek ve okul içinde bir oluşum olan okul sağlığı hizmetlerinin önemine ve gerekliliğine işaret etmektedir (Ayaz, 2014). Okul sağlığı hizmetlerinin amacı ise, toplumda okul çağında olan tüm çocukların ve gençlerin olabilecek koşullarla birlikte sağlıklı bir ruh/ beden bütünlüğüne kavuşmalarını sağlamak ve bu sağlıklarını sürdürmek, böylece çocukların, dolayısıyla toplumun sağlık düzeyini yükseltmektir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2007). 21. Yüzyıl hedefi olan bu amacın ülkemizdeki yansımasını da görebilmek, erken ergenlikteki bireylerin gelecekte sağlık bir hayat sürebilmeleri için önemsenmelidir.

6. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 Sonuç

Bu araştırma, erken ergenlikteki bireylerin anksiyete duyarlılığı, benlik algısı ve psikolojik sağlamlığı arasındaki ilişkiyi incelemek üzere yapılmıştır.

Araştırmaya katılan kadınların anksiyete duyarlılık düzeyi erkeklerden daha yüksek tespit edilmiştir. Anksiyete duyarlılık seviyesi baba eğitim düzeyi lise ve altı olan bireylerde üniversite ve üstü olan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Anne eğitim düzeyi lise ve altı olan bireylerin anksiyete duyarlılık seviyesi annesi üniversite ve üstü eğitime sahip olan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur.

Sonuçlar incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcıların doğum yerine göre anksiyete duyarlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Araştırmaya katılan katılımcıların ailenin gelir düzeyine göre anksiyete duyarlılık düzeyleri arasında fark bulunmuş ve buna göre, ailenin aylık geliri 3500 ve altı ile 3500-7000 olan bireylerin anksiyete duyarlılık düzeylerinin, 7000-10000 ve 10000 üzeri olan bireylere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Araştırmaya katılan katılımcıların ailenin gelir değerlendirmesine göre ise anksiyete duyarlılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Bu bulguların yanı sıra, anksiyete duyarlılığı ile benlik algısı alt ölçekleri olan atletik yeterlilik, fiziksel görünüm, eğitsel yeterlik, davranışsal yönelim, sosyal kabul ve genel öz değer alt ölçekleri arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca anksiyete duyarlılık düzeyi ile psikolojik sağlamlık arasında da negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür.

Katılımcıların anksiyete duyarlılık düzeylerinin regresyon tablosuna bakıldığında, model anlamlı çıksa da, buna rağmen hiçbir bağımsız değişkenin anksiyete duyarlılık düzeyi üzerinde etkisi olmadığı görülmüştür ($p>,05$).

Katılımcıların anksiyete duyarlılık düzeylerinin yanı sıra anlamlı fark yaratan demografik değişkenler olan anne-baba eğitim düzeyi ve ortalama gelir düzeyinin, anksiyete duyarlılığını yordamasına dair regresyon analizinde, modelin anlamlı olduğu görülmüştür. Modele göre atletik yeterlilikten alınan puandaki bir birim artışın anksiyete duyarlılık düzeyindeki puanda, 108 birim düşüşe neden olacağı görülmüştür ($p=,038$).

Katılımcıların tek başına psikolojik sağlamlık düzeyinin anksiyete duyarlılık düzeyini yordaması regresyon analiziyle incelendiğinde, modelin anlamlı olduğu görülmüştür. Modele göre psikolojik sağlamlık ölçeğinden alınan puandaki bir birim artışın anksiyete duyarlılık düzeyindeki toplam puanda, 150 birim düşüşe neden olacağı görülmüştür ($p=,010$). Katılımcıların sadece benlik algısı alt ölçek puanlarına göre anksiyete duyarlılığını yordamasına dair regresyon analizi incelendiğinde ise, modelin anlamlı olduğu görülmüştür. Buna rağmen hiçbir bağımsız değişkenin anksiyete duyarlılık düzeyindeki toplam puan üzerinde anlamlı etkisi olmadığı görülmüştür ($p>,05$).

6.2 Öneriler

Anksiyete duyarlılığına eşlik eden bulgulara ve literatüre bakıldığında, anksiyete duyarlılığı yüksek olan bireylerin pek çok problemlili davranışa yönelebileceği görülmüştür. Anksiyete duyarlılığının yüksek olmasının problem çözme becerileri ve kendini algılama biçimine olumsuz bir algılama getirme riski, özellikle ergenlik çağında birçok faktörle kendini

gerçekleştirmeye çalışan benlik imajını zorlayabilir. Anksiyete duyarlılığı, genel olarak, algılanan çoğu stres durumlarında duyulan kaygı nedeniyle, bireylerin hayatlarında birçok yanıltıcı algıya da sebep olabilir. Özellikle, kişiliğin gelişime en açık olan dönemlerinin başlangıcı olarak sayılan erken ergenlik dönemi baştan sona karmaşık, inişli çıkışlı, duyguların ve kendini keşfetmenin daha da arttığı hassas bir dönemdir. Bu hassas dönemdeki bireyler, hızlı bir şekilde oluşan bedensel gelişmenin ortaya çıkardığı psikolojik farklılaşmalar sonucunda uyumsuz, dengesiz, tedirgin ve kaygılı olabilmektedir. Anksiyete duyarlılığı ile ilişkili olan pek çok faktör yanında, bu özelliklerin arttırdığı risk faktörlerinin erken ergenlik döneminde ölçülmesi, bireyin yetişkin hayatında bu riskleri önleyici adımlar atmaya olanak sağlayabilir.

Günümüzde birçok faktör etkisi ile daha çok gündeme gelen benlik algısı, erken ergenlik dönemindeki çocukların kendi kendilerini algılama biçimini daha acımasız hale getirebilmektedir. Özellikle, küçük toplumlarda göz önünde olmak, insanların bir biri ile çok daha fazla iletişim içinde olması gibi özellikler kişilerin benlik algısını şekillendirici özelliktedir. Bu gibi küçük toplumlarda ‘toplum ve aile’ faktörünün daha iç içe olması yine psikolojik sağlamlığın bireysel değil daha toplumsal yaşanmasına sebebiyet vermektedir. Bu toplumun ‘destekleyici’ yakınlığı, kişilerin psikolojik sağlamlığı üzerinde etkili olmaktadır. Bu bulgular ve literatür sonuçları karşılaştırıldığında, anksiyete duyarlılığının, doğum yeri ve ailenin gelir değerlendirmesi dışındaki tüm demografik değişkenlere göre farklılaşmakta olduğu söylenilebilir. Doğum yeri ve ailenin gelir değerlendirmesinde fark bulunmaması, yine küçük toplumun avantajı olan sınıfsal farkların çok fazla olmaması olarak yorumlanabilir. Bu çalışmada, literatüre katkı koyularak özellikle anksiyete duyarlılığı ve benlik algısı gibi kişilik özelliklerinin psikolojik sağlamlığa olan etkisi de incelenmiştir. Özellikle ergen için önemli ve koruyucu faktörlerden biri olan benlik algısı, benlik algısının olumlu veya olumsuz olmasının anksiyete duyarlılığına yönelik etkisi ve olumsuz yaşam olaylarının üstesinden gelme olarak tanımlanan psikolojik sağlamlığın erken ergenlik dönemindeki bireye etkisi üzerine yoğunlaşmanın, eğitim sistemi,

aile yapısı, sosyal hayat içerisinde ergenlerin ruh sağlığının olumlu yönde desteklenmesi ile gerçekleşebilir.

KAYNAKÇA

- Adolescent health. (2019). *World Health Organization*. Retrieved January 14,2021,from https://doi.org/entity/maternal_child_adolescent/adolescence/en/index.html
- Akçınar, B., Kağıtçıbaşı, Ç., & Baydar, N. (2018). Erken Ergenlikte Ahlak Gelişimi: Bir Müdahale Araştırması. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*. <https://doi.org/10.17244/eku.322365>
- Anthony, D., & Unicef. (2011). *Adolescence : an age of opportunity*. United Nations Children's Fund.
- Arslan, G. (2015). Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin (ÇGPSÖ) Psikometrik Özellikleri: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 1. <https://doi.org/10.12984/eed.23397>
- Artan, T. (2017). *Benlik Saygısı, Vücut Algısı, Narsisizm Ve Sosyal Karşılaştırmaların Sosyal Medya Kullanımı Üzerine Etkileri* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi).Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.
- Asensio-Martínez, A., Oliván-Blázquez, B., Montero-Marin, J., Masluk, B., Fueyo-Díaz, R., Gascón-Santos, S., Gudé, F., González-Quintela, A., García-Campayo, J., & Magallón-Botaya, R. (2019). <p>Relation of the Psychological Constructs of Resilience, Mindfulness, and Self-Compassion on the Perception of Physical and Mental Health</p>. *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 12, 1155–1166. <https://doi.org/10.2147/prbm.s225169>
- Ayaz, S. (2014). İlköğretim Öğretmenlerinin Okul Sağlığı Hemşireliğine İlişkin Görüşleri. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 42–52.
- Aydın, M., & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37–

53.

https://dergipark.org.tr/tr/pub/turkegitimdergisi/issue/37897/333333#article_cite

- Baek, I., Lee, E., & Kim, J. (2019). Differences in anxiety sensitivity factors between anxiety and depressive disorders. *Depression and Anxiety*, 36(10), 968–974. <https://doi.org/10.1002/da.22948>
- Bafralı, C., ve Altuntaş, O. (2018). Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Olan Çocuklarda Grup Aktivitesinin Benlik Algısı Üzerine Etkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 105–110. <https://doi.org/10.30720/ered.463538>
- Bayat, B. (2003). Bireylerin Benlik Algısı (Benlik Tasarımları) Sistemi ve Bu Sistemin Davranışları Üzerindeki Rolü. *Kamu-İş*; 7(2), 2-11.
- Bem, D. J. (1972). Self-Perception Theory. *Advances in Experimental Social Psychology Volume 6*, 6, 1–62. [https://doi.org/10.1016/s0065-2601\(08\)60024-6](https://doi.org/10.1016/s0065-2601(08)60024-6)
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Ve Öz-Anlayışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Bolger, K. E., Patterson, C. J., Thompson, W. W., & Kupersmidt, J. B. (1995). Psychosocial Adjustment among Children Experiencing Persistent and Intermittent Family Economic Hardship. *Child Development*, 66(4), 1107. <https://doi.org/10.2307/1131802>
- Bolger, N., & Zuckerman, A. (1995). A framework for studying personality in the stress process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5), 890–902. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.5.890>
- Boswell, J. F., Farchione, T. J., Sauer-Zavala, S., Murray, H. W., Fortune, M. R., & Barlow, D. H. (2013). Anxiety Sensitivity and Interoceptive Exposure: A Transdiagnostic Construct and Change

Strategy. *Behavior Therapy*, 44(3), 417–431.

<https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.03.006>

Damon, W., Lerner, R. M., & Eisenberg, N. (2006). *Handbook of child psychology*. John Wiley & Sons.

Demirkiran, F. (2015). Ergenlik Dönemi Ruhsal Sorunları ve Çocuk-Ergen Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği. *Türkiye Klinikleri Psychiatric Nursing - Special Topics*, 1(2), 33–45.

<https://www.turkiyeklinikleri.com/article/en-ergenlik-donemi-ruhsal-sorunlari-ve-cocuk-ergen-ruh-sagligi-ve-psikiyatri-hemsireligi-73479.html>

Derman, O. (2008). Ergenlerde Psikososyal Gelişim, *İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri*. Sempozyum Dizisi No:63, s.19-21 <http://genclikbirikimi.org/kunye-29236-ergenlerde-psikososyal-gelisim-makale>

Dursun, A., & Özkan, M. S. (2019). Ergenlerin Gelecek Kaygıları İle Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkide Yaşam Doyumunun Aracı Rolü. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 23–37. <https://doi.org/10.31461/ybpd.508996>

Erarslan, Ö. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık İle Depresif Belirtiler Ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkide Benlik Saygısı, Pozitif Dünya Görüşü Ve Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.

- Erbil,N., Divan, Z., Önder, P. (2006). Ergenlerin Benlik Saygısına Ailelerinin Tutum ve Davranışlarının Etkisi. *Toplum ve Aile Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 8(3),1303-0256.
- Gizir, C., Doç, Y., Gizir, A., Üyesi, Ö., Üniversitesi, M., Fakültesi, E., & Bölümü, E. (2021). *Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri 113 Cilt:III Sayı:28 Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri Ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması*. Retrieved January 22, 2021, from <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200204>
- Gürcan, D. (2015). Benlik Farklılıklarına Rogers'ın Danışan Odaklı Terapisi ile Yaklaşım: Vaka Çalışması. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 2(1), 13–26. <https://doi.org/10.31682/ayna.470648>
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Haynes, K., & Tanner, T. M. (2013). Empowering young people and strengthening resilience: youth-centred participatory video as a tool for climate change adaptation and disaster risk reduction. *Children's Geographies*, 13(3), 357–371. <https://doi.org/10.1080/14733285.2013.848599>
- Hjemdal, O., Aune, T., Reinfjell, T., Stiles, T. C., & Friborg, O. (2007). Resilience as a Predictor of Depressive Symptoms: A Correlational Study with Young Adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 12(1), 91–104. <https://doi.org/10.1177/1359104507071062>
- Jindal-Snape, D., & Miller, D. J. (2008). A Challenge of Living? Understanding the Psycho-social Processes of the Child During Primary-secondary Transition Through Resilience and Self-esteem Theories. *Educational Psychology Review*, 20(3), 217–236. <https://doi.org/10.1007/s10648-008-9074-7>

- Kararırmak, Ö. (2016). Resilience, Risk And Protective Factors. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26).
<http://turkpdrdergisi.com/index.php/pdr/article/view/321/251>
- Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel yayıncılık
- Kahvecioğlu, K. (2016). *Özel Yetenekli Çocuğu Olan Ebeveynlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Khakpoor, S., Saed, O., & Shahsavar, A. (2019). The concept of “Anxiety sensitivity” in social anxiety disorder presentations, symptomatology, and treatment: A theoretical perspective. *Cogent Psychology*, 6(1).
<https://doi.org/10.1080/23311908.2019.1617658>
- Koç Yıldırım, P., Yıldırım, E., Otrar, M., & Şirin, A. (2015). Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık ile Benlik Kurgusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 42(42), 277.
<https://doi.org/10.15285/ebd.58203>
- Li, W., & Zinbarg, R. E. (2007). Anxiety Sensitivity and Panic Attacks. *Behavior Modification*, 31(2), 145–161.
<https://doi.org/10.1177/0145445506296969>
- Mantar, A., Yemez, B., ve Alkın, T. (2010). Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3’ün Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(3). <https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/anksiyete-duyarlilik-3-toad.pdf>
- Mantar, A., Yemez, B., ve Alkın, T. (2011). Anksiyete Duyarlılığı ve Psikiyatrik Bozukluklardaki Yeri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 187-93.
- Masten A. S. (1994). *Resilience in Individual Development Successful Adaptation Despite Risk and Adversity*. In M. C. Wang, & E. W. Gordon, (Eds.), *Educational Resilience in Inner-City America Challenges and Prospects* (pp. 3-25). Hillsdale, NY Lawrence Erlbaum. - References - Scientific Research Publishing. (2017).

Scirp.org.

<https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1957022>

Masten, A. S., & O'Connor, M. J. (1989). Vulnerability, Stress, and Resilience in the Early Development of a High Risk Child. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 28(2), 274–278.
<https://doi.org/10.1097/00004583-198903000-00021>

McHugh, R. K. (2019). Assessing anxiety sensitivity. *The Clinician's Guide to Anxiety Sensitivity Treatment and Assessment*, 9–29.
<https://doi.org/10.1016/b978-0-12-813495-5.00002-4>

McLaughlin, K. A., & Hatzenbuehler, M. L. (2009). Stressful life events, anxiety sensitivity, and internalizing symptoms in adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(3), 659–669.
<https://doi.org/10.1037/a0016499>

M Orhan Öztürk, & Aylin Uluşahin. (2016). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Nobel Tıp Kitabevleri.

Ölmez, B., Ataoğlu, A. (2018). The Relationships Among Impulsivity, Anxiety Sensitivity Characteristics, and Severity of Social Anxiety Disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*.
<https://doi.org/10.5505/kpd.2018.47560>

Parlaz, E.A., Tekgül, N., Karademirci, E., Öngel, K. (1999). Ergenlik Dönemi: Fiziksel Büyüme, Psikolojik ve Sosyal Gelişim Süreci. *Turkish Family Psycian*, 3(4),10-16.

- Ran, L., Wang, W., Ai, M., Kong, Y., Chen, J., & Kuang, L. (2020). Psychological resilience, depression, anxiety, and somatization symptoms in response to COVID-19: A study of the general population in China at the peak of its epidemic. *Social Science & Medicine*, 262, 113261. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113261>
- Reiss, S. (1991). Expectancy model of fear, anxiety, and panic. *Clinical Psychology Review*, 11(2), 141–153. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(91\)90092-9](https://doi.org/10.1016/0272-7358(91)90092-9)
- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2016). “Yes ... I can”: psychological resilience and self-efficacy in adolescents. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología*, 1(1), 141. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v1.240>
- Schmidt, N. B., Keough, M. E., Mitchell, M. A., Reynolds, E. K., MacPherson, L., Zvolensky, M. J., & Lejuez, C. W. (2010). Anxiety sensitivity: Prospective prediction of anxiety among early adolescents. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(5), 503–508. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.03.007>
- Serhat Akın, Turkey. Sağlık Bakanlığı, & Refik Saydam Hıfzısıhha Merkezi Başkanlığı. Hıfzısıhha Mektebi Müdürlüğü. (2007). *21 Hedef'te Türkiye : sağlıkta gelecek*. Hıfzısıhha Mektebi Müdürlüğü.
- Smitas, A., & Gustainienė, L. (2016). *Is resilience related to depression, anxiety and energy? European Social Survey results*. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2016.05.12>
- Sümer, N. ve Şendağ, M. A. (2009). Orta Çocukluk Döneminde Ebeveynlere Bağlanma, Benlik Algısı ve Kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 86-101.
- Swank, O.H. (2006). The Self-Perception Theory versus a Dynamic Learning Model. *Tinbergen Institute Discussion Paper*, 1-21.

- Şahin, N. ve Batıgün, A. (2011). Anksiyete Bozukluğu: Kişilerarası Tarz, Kendilik Algısı Ve Öfke Açısından Bir Değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12:107-113.
- Şekercioğlu, G. (2009). *Çocuklar İçin Benlik Algısı Profiline Uyarlanması Ve Faktör Yapısının Farklı Değişkenlere Göre Eşitliğinin Test Edilmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Ankara.
- Uğur, E. (2020). *Farklı Sosyal Çevrede Yaşayan Ergen Gruplarının Bağlanma, Psikolojik Sağlamlık Ve Duygu Düzenlemesi Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi).T.C. Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Van der Does, W., Duijsens, I., Eurelings-Bontekoe, E., Verschuur, M., & Spinhoven, P. (2003). Anxiety Sensitivity Profile: Dimensional Structure and Relationship with Temperament and Character. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 72(4), 217–222.
<https://doi.org/10.1159/000070786>
- Yılmaz, Ö. Ve Dirik, G. (2018). Yetişkinlerde Sağlık Kaygısı İle İlişkili Değişkenlerin Bilişsel Davranışçı Model Kapsamında İncelemesi.*Türk Psikoloji Dergisi*, 35(85).
<https://doi.org/10.31828/tpd1300443320181011m000014>
- Yılmaz, S., Zinnur Kılıç, E. (2015). Çocuklar İçin Anksiyete Duyarlılığı İndeksi'nin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması 2. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2015;26(3):197-203. In Necmettin Erbakan Üniv. Retrieved January 22, 2021, from
<https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/cocuklar-icin-anksiyete-duyarliliği-indeksi-cadi-toad.pdf>

Yörükoğlu, A. (2004). *Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar*. Özgür Yayınları.

Zembat, R., Koçyiğit, Yavuz, E. A., & Tunçeli. İ. (2018). Çocukların Benlik Algısı, Mizaç Ve Sosyal Becerileri Arasındaki İlişkiler. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 7(1), 548–567.

<https://dergipark.org.tr/en/pub/teke/issue/36208/407461>

Zou, J. B., & Abbott, M. J. (2012). Self-perception and rumination in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 50(4), 250–257.

<https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.01.007>

Zvolensky, M. J., & Forsyth, J. P. (2002).). Anxiety Sensitivity Dimensions in the Prediction of Body Vigilance and Emotional Avoidance. *Cognitive Therapy and Research*, 26(4), 449–460.

<https://doi.org/10.1023/a:1016223716132>

EKLER**EK-1 Demografik Bilgi Formu**

Bu çalışma Psikolog Bleda Tilki tarafından, Prof. Dr. Ebru Çakıcı danışmanlığında gençlerde Anksiyete, Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık ilişkisini incelemek amacıyla Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Yüksek Lisans programı kapsamında yapılmaktadır. Anket süresi yaklaşık bir ders süresi kadardır. Anketlerde benlik algısı, psikolojik sağlamlık ve anksiyete ilişkisi ölçülecektir.

Bu çalışma için kimlik bilgileriniz sorulmayacaktır. Verdiğiniz cevaplar gizli kalacaktır. Çalışma sonuçları tüm katılımcıların verdiği cevapların ortalaması olarak alınacaktır. Çalışmaya katılım isteğe bağlıdır ve çalışma sırasında dileyen katılımcılar sebep göstermek zorunda olmadan anketten çekilme hakkına sahiptir. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur, sizin için uygun seçeneği işaretlemeniz gerekmektedir. Sorulara cevap vermeniz çalışmaya kabul ettiğiniz anlamındadır.

Katılımınızla çalışmaya koyduğunuz katkıdan dolayı teşekkür ederiz.

Demografik Form:

Yaşınız:

Cinsiyetiniz: a)KIZ b)ERKEK

Doğum Yeriniz: a)K.KT.C. b)Türkiye c)Diğer: (belirtiniz:.....)

Annenizin eğitim düzeyi: a)Okuma yazma bilmiyor b)İlkokul c)Ortaokul d)Lise e)Üniversite
f)Yüksek Lisans/Doktora

Babanızın eğitim düzeyi: a)Okuma yazma bilmiyor b)İlkokul c)Ortaokul d)Lise e)Üniversite
f)Yüksek Lisans- Doktora

Ailenizin ortalama aylık geliri ne kadardır?

a)3500TL ve altı b)3500TL-7000TL c)7000TL-10000TL d)10000TL ve üstü

Ailenizin gelir düzeyini nasıl değerlendirirsiniz?

a)Çok iyi b)İyi c)Orta d)Düşük e)Çok düşük

EK-2 Çocuklar İçin Anksiyete Duyarlılığı İndeksi (ÇADİ)

ÇADİ

Cinsiyet: Kız ☐ Erkek ☐

Sınıf:

Aşağıda çocuk ve ergenlerin kendilerini anlatmakta kullandıkları cümleler var. Her cümleyi dikkatle okuyun ve cümlenin karşısındaki kutulardan size uygun olanı (X) işareti ile belirtin. Eğer yanlış bir cevap verdiğinizizi düşünürseniz ilkinizi karalayarak doğru cevabı tekrar işaretleyin. Hiçbir soruyu atlamayın. Soruların doğru veya yanlış bir cevabı yoktur. Unutmayın, size uygun cevabı işaretleyin.

1	Korktuğumu başkaları fark etsin istemem.	Bana hiç uygun değil	Bana biraz uygun	Bana çok uygun
2	Dikkatimi ödevlerimi yapmaya toplayamadığımda aklımı kaçırıyor olabilirim diye düşünerek endişelenirim.	Bana hiç uygun değil	Bana biraz uygun	Bana çok uygun

EK-3- Çocuklar İçin Benlik Algısı Profili (ÇİBAP)

EK-1: Çocuklar İçin Benlik Algısı Profili

Ben Nasıl Biriyim?

☐ Kız

☐ Erkek

Sınıf: _____

	Bana Tamamen Uygun	Bana Kısmen Uygun			Bana Kısmen Uygun	Bana Tamamen Uygun
ÖRNEK CÜMLE						
(a)	☐	☐	Bazı çocuklar, boş zamanlarında dışarıda (sokakta) oynamayı tercih ederler	AMA	Diğer çocuklar, televizyon izlemeyi tercih ederler	☐ ☐

EK 4- Çocuk Ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12)

Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12)

	Beni hiç tanımlamıyor	Çok az tanımlıyor	Biraz tanımlıyor	Oldukça tanımlıyor	Beni tamamen tanımlıyor
1. Hayatımda saygı duyabileceğim insanlar var.	1	2	3	4	5
2. Eğitim almak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5

EK-5 Ölçek İzinleri

Çocuklar İçin Anksiyete Duyarlılığı İndeksi kullanımı izni



Bleda Tilki <bleda.tilki7@hotmail.com>

11.12.2019 10:20

Kime: drsavash@gmail.com



Sayın Savaş Yılmaz hocam,

Ben Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı tez öğrencisi Bleda Tilki'yim.

Tez konum "ERKEN ERGENLİKTEKİ BEDEN MEMNUNİYETSİZLİĞİNİN, EBEVEYNLERİN SOSYAL MEDYA KULLANIM DÜZEYLERİ VE BEDEN ALGILARI İLE İLİŞKİSİ." Olacak. Bu konu içerisinde çocuklardaki anksiyete duyarlılığını da ölçmek istiyorum. Bunun için sizin türkçeye uyarlama çalışmasını yaptığınız Çocuklar için Anksiyete Duyarlılık İndeksi için izninizi istiyorum.

Tez Danışmanım: Prof. Dr. Ebru ÇAKICI

Saygılarımla,

Psikolog Bleda Tilki.

Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği izni



Bleda Tilki <bleda.tilki7@hotmail.com>

9.12.2019 13:16

Kime: gkmnarslan@gmail.com



Sayın Gökmen Arslan hocam,

Ben Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı tez öğrencisi Bleda Tilki'yim. Tez konum "ERKEN ERGENLİKTEKİ BEDEN MEMNUNİYETSİZLİĞİNİN, EBEVEYNLERİN SOSYAL MEDYA KULLANIM DÜZEYLERİ VE BEDEN ALGILARI İLE İLİŞKİSİ." Olacak. Bu konu içerisinde çocuklardaki psikolojik sağlamlılığı da ölçmek istiyorum. Bunun için sizin tez çalışmasını yaptığınız Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği'niz için izninizi istiyorum.

Tez Danışmanım: Prof. Dr. Ebru ÇAKICI

Saygılarımla,

Psikolog Bleda Tilki.

Çocuklar İçin Benlik Algısı Profili izin



Bleda Tilki <bleda.tilki7@hotmail.com>

16.10.2019 15:51



Kime: guclus@akdeniz.edu.tr; guclu_s@yahoo.com

Sayın Güçlü Şekercioğlu Hocam,

Ben Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı tez öğrencisi Bleda Tilki'yim. Tez konum "ERKEN ERGENLİKTEKİ BEDEN MEMNUNİYETSİZLİĞİNİN, EBEVEYNLERİN SOSYAL MEDYA KULLANIM DÜZEYLERİ VE BEDEN ALGILARI İLE İLİŞKİSİ." Olacak. Bu konu için sizin dilimize uyarladığınız Çocuklar İçin Benlik Algısı Profili için **izin**inizi istiyorum.

Tez Danışmanım: Prof. Dr. Ebru ÇAKICI

Saygılarımla,

Psikolog Bleda Tilki.

YNT: Çocuklar İçin Benlik Algısı Profili izin



Guclu Sekercioglu <guclus@akdeniz.edu.tr>

24.10.2019 14:46



Kime: Bleda Tilki

Merhabalar. Ölçeği elbette amacınız doğrultusunda kullanabilirsiniz. Kolaylıklar dilerim.

Dr. Güçlü Şekercioğlu

Kimden: Bleda Tilki [bleda.tilki7@hotmail.com]

Gönderildi: 16 Ekim 2019 Çarşamba 15:51

Kime: Guclu Sekercioglu; guclu_s@yahoo.com

Konu: Çocuklar İçin Benlik Algısı Profili izin

CYRM-12



Gökmen Arslan <gkmnarslan@gmail.com>

11.12.2019 08:38



Kime: aozlemsaricaoglu@gmail.com; gulsumyukse156@gmail.com; blea.tilki7@hotmail.com

Çocuk ve Genç Psikolojik...
21,18 KB

Merhaba Arkadaşlar,

Ölçek ekte. Ölçek sadece araştırmanızda kullanmanız için izin verilmiştir. Üçüncü şahıslar ile ve çalışmanızda tümünü paylaşmayınız. Araştırma sonuçları konusunda tarafıma bilgi vererseniz sevinirim. Ölçekle değerlendirme bilgilerini researchgate'deki çalışmalarda bulabilirsiniz.

Kolaylıklar dilerim.

--
Gökmen Arslan, Ph.D

Mehmet Akif Ersoy University, Burdur, Turkey

International Network on Personal Meaning, Toronto, Ontario, Canada

Email: gkmnarslan@gmail.com | garslan@mehmetakif.edu.trWeb: www.gkmnarslan.com |**Fwd: ÇADİ İLE İLGİLİ TASLAK**

Savas Yilmaz <drsavash@gmail.com>

11.12.2019 13:05

Kime: blea.tilki7@hotmail.com

[Tüm ekleri kaydet](#)2015 Yılmaz 2015 Adaptation of...
359,63 KBçadi.doc
52,5 KB

Merhaba ölçeği kullanabilirsiniz,
ölçek, geçerlik çalışması ve ölçek hakkında kısa bilgiyi gönderiyorum
iyi çalışmalar dilerim

ÖZGEÇMİŞ

1995 yılında Lefkoşa’da doğdu. 2017 yılında İzmir Ege Üniversitesi Psikoloji lisans bölümünden mezun oldu. 2017-2018 yılları arasında, Ege Üniversitesi Çocuk ve Ergen Araştırmaları Laboratuvarı’nda VISC akran zorbalığı projesinde eğitmen olarak yer aldı. 2018 yılında Yakın Doğu Üniversitesi’nde başladığı Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programının tez dönemindedir. Pozitif Psikoterapi Temel Eğitimi’ni tamamladı ve ileri eğitimi şu an devam etmektedir. Bunun yanında, Oyun Terapileri Derneği’nden aldığı danışan odaklı oyun terapisi eğitimini, Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği’nden aldığı Çocuk ve Ergenlerde Bilişsel Davranışçı Terapi teori eğitimini tamamlamış ve süpervizyon aşamasına geçmiştir. Kıbrıs Türk Psikologlar Derneği’nin Yönetim Kurulu Yedek Üyeliği yapmaktadır. 2019 yılı itibariyle, Kadından Yaşama Destek Derneği’nde proje asistanı olarak çalışmakta ve toplumsal cinsiyet adaletini sağlamak için çalışmalar yürütmektedir.

İNTİHAL RAPORU

Psk. Bleda Tilki

ORIGINALITY REPORT

12%

SIMILARITY INDEX

11%

INTERNET SOURCES

5%

PUBLICATIONS

%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

docs.neu.edu.tr

Internet Source

3%

2

www.researchgate.net

Internet Source

1%

3

turkpsikiyatri.com

Internet Source

1%

4

docplayer.biz.tr

Internet Source

1%

5

pdrdergisi.org

Internet Source

1%

6

acikerisim.gelisim.edu.tr

Internet Source

<1%

7

dergipark.org.tr

Internet Source

<1%

8

acikarsiv.ankara.edu.tr

Internet Source

<1%

9

www.scribd.com

Internet Source

<1%

K.K.T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI ONAYI



KUZAY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ
MİLLÎ EĞİTİM VE KÜLTÜR BAKANLIĞI
GENEL ORTAÖĞRETİM DAİRESİ MÜDÜRLÜĞÜ

Sayı : GOÖ.0.00-174/06-20/E.5827

22 Eylül 2020

Konu : Bleda Tilki' nin Anket Başvuru Formu

Sayın Bleda TILKI

İlgi : 22 Eylül 2020 tarihli ve TTD.0.00-174/06-20/E.1293 sayılı yazınız.

Talim ve Terbiye Dairesi Müdürlüğü'nün TTD.0.00-174/06-20/E.1293 sayı ve 22.09.2020 tarihli yazısı uyarınca "Erken Ergenlikte Anksiyete Düzeyi İle Benlik Algısı Ve Psikolojik Sağlamlığın İlişkisinin İncelenmesi" konulu çalışmanızdaki anketin gizlilik ve gönüllülük ilkelerine riayet edilerek uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Ancak uygulanmadan önce çalışmaya katılacakların yer aldığı okulların bağlı bulunduğu Genel Ortaöğretim Dairesi Müdürlüğü'ne başvurularak gerekli istişarede bulunulup, çalışmanın ne zaman uygulanabileceği birlikte saptanmalıdır.

Çalışma, uygulandıktan sonra sonuçlarının Talim ve Terbiye Dairesi Müdürlüğü'ne ulaştırılması yasa gereğidir.

Bilgilerinize saygı ile rica ederim.

e-imzalıdır
ALİ YAMAN
Daire Müdürü

ETİK KURUL ONAYI



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

15.02.2021

Sayın Bleda Tilki

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2020/667 proje numaralı ve **“Erken Ergenlikle Anksiyete Duyarlılığı İle Benlik Algısı ve Psikolojik Sağlamlığın İlişkisinin İncelenmesi”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanoğlu

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Direnç Kanoğlu