

# Ergenlerde Psikolojik Sağlık: Bireysel Koruyucu Faktörlerin Rolü

## Resilience in Adolescents: The Role of Individual Protective Factors

Gökmen ARSLAN<sup>1</sup>

**Öz:** Bu çalışmanın, amacı ergenlerde öz-yeterlik, benlik saygısı ve olumlu duyguların psikolojik sağlamlığı yordamadaki rolünü incelemektir. Veri toplama araçları olarak Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Öz-yeterlik Ölçeği ve Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği, Isparta ilinde farklı ortaokul ve ortaöğretim kurumlarında 8, 9, 10, 11 ve 12. sınıfta öğrenim gören 476 öğrenciye uygulanmıştır. Yaşları 12 ile 18 arasında değişen katılımcıların yaş ortalaması, 15.40'tır (Ss=1.48). Katılımcıların %45.6 (217) kız ve %54.4 (259) erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilerin %32.8 (132) ortaokul ve % 67.2 (289) lise öğrencisidir. Analiz sonuçları incelendiğinde, psikolojik sağlamlık ile öz-yeterlik, benlik saygısı ve olumlu duygular arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Ayrıca hiyerarşik regresyon analiz sonuçları, ergenlerde öz-yeterlik, benlik saygısı ve olumlu duyguların psikolojik sağlamlığı pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Diğer bir deyişle, öz-yeterlik, benlik saygısı ve olumlu duyguların psikolojik sağlamlığa ilişkin önemli yordayıcılar olduğu bulunmuştur. Öz-yeterlik, benlik saygısı ve olumlu duygular, psikolojik sağlamlığa ilişkin toplam varyansın %36'sını açıklamıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular alanyazınla ilişkisi çerçevesinde tartışılmış ve bazı önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Sözcükler:** psikolojik sağlamlık, benlik saygısı, öz-yeterlik, olumlu duygular

**Abstract:** The purpose of this study is to examine the role of self-esteem, self-efficacy and positive affect in predicting resilience among secondary and high school adolescents. Measures including Child and Youth Resilience Measure, Rosenberg Self-esteem Scale, Self-efficacy Scale and Positive Negative Affect Scale were applied 476 students studying in different secondary and high school in Isparta. The age range of participants varied from 12 to 18, and mean of age is 15.40 (SD = 1.48). Participants consisted of 45.6% (217) female and 54.4% (259) male students. Students enrolled of 32.8% (132) secondary and 67.2% (289) high school. Results of presents study indicated that resilience positively correlated with self-efficacy, self-esteem and positive affect. Hierarchical regression analysis results also showed that self-esteem, self-efficacy and positive affect significantly predicted resilience. In other words, it was found that esteem, self-efficacy and positive are significant predictors of resilience in adolescents. The self-esteem, self-efficacy and positive affect, together, accounted for %36 total of the variance in resilience. Implications of these findings were discussed for educators, psychological counselors, and some suggestions were presented in light of findings.

**Keyword:** resilience, self-esteem, self-efficacy, positive affect.

Çocukluktan yetişkinliğe geçişte gelişimsel bir basamak olarak değerlendirilen ergenlik, birçok önemli değişimin yaşandığı ve bazen de karmaşanın hakim olduğu bir geçiş dönemidir (Feldman, 1997). Bu dönemde birey büyüme, olgunlaşma ve gelişme için yeni fırsat ve yaşantılar kazanırken aynı zamanda

akademik, sosyal ve kişisel uyumunu etkileyecek birtakım risk veya olumsuz yaşantılar ile karşı karşıya kalabilmektedir (Duru ve Arslan, 2014). Bu yaşantılar karşısında bireylerin bazı özellikleri, onların bazılarını daha güçlü kılar ve bu yaşamış oldukları istismar, yoksulluk gibi risk veya olumsuz durumlarla daha

<sup>1</sup> Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta. E-posta: [gkmnarslan@gmail.com](mailto:gkmnarslan@gmail.com)

etkili bir şekilde baş etmelerine yardımcı olur (Santrock, 2012). Kişinin karşılaşmış olduğu bu zorluklara rağmen sağlıklı şekilde gelişim göstermesi veya bu risk durumları karşısında olumlu uyum sergileyebilmesi alanyazında psikolojik sağlık olarak tanımlanır (Sameroff, 2005).

Psikolojik sağlık, önemli risk veya travma yaşantılarına rağmen bireyin göstermiş olduğu olumlu uyumu ifade eden bir kavramdır (Luthar, 2005; Masten ve Gewirtz, 2006). Stewart, Reid ve Mangham (1997) psikolojik sağlamlığın, önemli değişim, olumsuzluk veya risklerle karşılaşıldığında bireyin başarılı bir şekilde bunlarla başa çıkabilme yeterliliği veya kapasitesi olarak ele alınması gerektiğini, bu kapasitenin zamanla değişebileceğini; bireylerde ve çevrede var olan koruyucu faktörler ile güçlenebileceğini belirtir. Psikolojik sağlık kavramına ilişkin ortak bir tanımdan bahsetmek güç olsa da bu kavramın risk faktörleri, koruyucu faktörler ve sürecin sonunda ortaya çıkan uyumlu ilişkili olduğu görülmektedir (Ruther, 1999; Gizir, 2007; Windle, 2011). Risk faktörleri, bir grup bireyin ya da buldukları durumun gelecek için olumsuz sonuçları yordayan özellikleridir. Stresli yaşam olayları yani stresörler, risk faktörlerinin bir çeşidi olarak kabul edilir (Masten ve Reed, 2002). Bu faktörler bireyin yaşantılarında olumsuz sonuçların olma olasılığını arttıran bireysel ve çevresel özelliklerdir (Iwaniec, 2006). Bireyin yaşamını riske sokabilecek erken doğum, ebeveynlerin ayrılması, boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn ile birlikte yaşamak, düşük sosyoekonomik düzey, ekonomik zorluklar ve yoksulluk gibi faktörler psikolojik sağlamlığa ilişkin önemli risk faktörleri içerisinde değerlendirilmektedir (Gizir, 2007). Koruyucu faktörler, risk faktörlerinin etkisini ortadan kaldıran veya uyumsuz sonuçların doğma olasılığını azaltan faktörlerdir (Iwaniec, 2006; Masten ve Reed, 2002). Psikolojik olarak sağlam olan bireyler olumsuz yaşam olayları ile başa çıkmada birtakım “içsel” ve “dışsal” kaynaklardan yararlanır (Kararımak, 2006). Etkili problem çözme becerisi, öz-yeterlik, benlik saygısı, öz-güven, iç kontrol odağı, geleceğe dair olumlu ve iyimser bakış açısı gibi faktörler içsel koruyucu faktörleri oluştururken ailesel ve çevresel birtakım özellikler ise dışsal koruyucu faktörleri meydana getirmektedir (Gizir, 2007; Kararımak, 2006). Psikolojik sağlamlığa ilişkin koruyucu faktörlerden biride öz-yeterliliklerdir.

Psikolojik sağlık çalışmalarında içsel koruyucu faktörler arasında sayılan öz-yeterlik, kişinin olumlu sonuç elde etmek veya başarıya ulaşmak için gerekli eylemlerde bulunmaya ve organize etmeye yönelik beceri/kapasitesine ilişkin inançları olarak tanımlanır (Bandura, 1997). Diğer bir deyişle öz-yeterliğin bireyin yapabildiklerine ilişkin sahip olduğu inançlarını kapsadığı söylenebilir (Schwarzer ve Warner, 2013). İnsanların istedik sonuçlara ulaşabilmelerinde, sahip oldukları becerilere ilişkin algılarını içerir (Gallagher, 2012). Psikolojik sağlamlıktan söz edebilmek için stresli bir durumun

olması gerekirken, öz-yeterlik olumsuz durum veya stresör ortaya çıkmadan önce var olan bir yapıdır. Bu nedenle yüksek öz-yeterlik bireyin stres durumlarıyla baş etme sürecine olumlu yansır (Schwarzer ve Warner, 2013). Diğer bir deyişle, öz-yeterliğin yüksek olması, sağlam bireylerin özelliklerindedir (Iwaniec, 2006; Masten ve Coastworth, 1998). Psikolojik sağlamlıkta öz-yeterliğin rolünün incelendiği bir çalışmada, öz-yeterliğin psikolojik sağlamlığın önemli bir yordayıcısı olduğu belirtilmiştir (Keye ve Pidgeon, 2013). Sonuç olarak öz-yeterliğin psikolojik sağlamlık sürecinde önemli bir faktör olduğu söylenebilir. Öz-yeterliğin desteklenmesi, bireyin ekonomik zorluklar karşısında baş etme sürecine olumlu yansıtacağı söylenebilir.

Psikolojik sağlamlığa yönelik koruyucu faktörler olabilecek diğer bir değişken ise benlik saygısıdır. Benliğin bütünsel değerlendirici bir boyutu olarak ifade edilen (Santrock, 2012) benlik saygısı, kendimize ilişkin değerlendirmelerimizi içerir (Dusek ve McIntyre, 2003). Olumlu benlik saygısı sağlıklı bir kişiliğin (Wolberg ve Kildahl, 1970), olumlu uyumun ve ruh sağlığının (Harter, 2006) önemli göstergelerinden biri olarak görülmektedir. Bu nedenle yüksek benlik saygısının psikolojik sağlamlığa ilişkin önemli bir koruyucu faktör olduğu söylenebilir. Diğer bir deyişle benlik saygısının yüksek olması psikolojik sağlamlığında yüksek olduğunun önemli göstergelerinden biridir. Örneğin, Kararımak ve Siviş-Çetinkaya (2011) psikolojik sağlık ile benlik saygısı arasında çok güçlü bir ilişkinin olduğunu rapor etmiştir. Benzer sonuçların elde edildiği diğer bir çalışmada, yüksek düzeyde benlik saygısı olan bireylerin psikolojik sağlamlıklarının yüksek olduğu bulunmuştur (Veselska ve ark., 2009). Benlik saygısının psikolojik sağlamlığın önemli bir yordayıcısı olduğu görülmektedir (Karataş ve Çakar, 2011). Sonuç olarak, olumlu bir benlik saygısının, psikolojik sağlamlık sürecine olumlu yansıtacağı söylenebilir. Bireyin yüksek bir benlik algısına sahip olmasının, beklenmedik stresörler karşısında baş etme sürecine olumlu yansıtacağı ve bu durumun bireyin normal gelişimini, sürdürmesine ve ruh sağlığına olumlu yansıtacağı söylenebilir. Bu nedenle bireyin olumlu bir benlik saygısına sahip olması, onu ekonomik zorluklar karşısında daha güçlü kılacaktır ve baş etme sürecine olumlu yansıtacaktır.

Öz-yeterlik ve benlik saygısının yanı sıra yapılan çalışmalar, psikolojik sağlamlık ile olumlu duygular arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu desteklemektedir (Ong, Zautra ve Reid, 2010; Tugade ve Fredrickson, 2004). Tugade, Fredrickson ve Barrett (2004) olumlu duyguların olumsuz yaşantı ve risk durumlarında bireylerin başa çıkma becerileri üzerinde önemli bir kaynak olduğuna yönelik sonuçlara ulaşmışlardır. Birey olumsuz durumlarla karşılaştığında, başa çıkma kaynaklarının gelişiminde olumlu duyguların oldukça önemli bir yer edindiği belirtilmiştir. Yapılan bir çalışmada (Cohn,

Fredrickson, Brown, Mikels ve Conway, 2009) olumlu duyguların psikolojik sağlamlığın ve yaşam doyumunun önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Ayrıca duyguların bireyin düşünce ve davranışları üzerindeki etkisi düşünüldüğünde, olumlu duyguların belik saygısı ve öz-yeterlik ile ilişkili bir kavram olduğu söylenebilir. Olumlu bir benlik yapısı, duygusal canlılığın, dinçliğin bir göstergesidir. Diğer bir deyişle olumlu bir benlik saygısı, yaşama ilişkin olumlu duyguları da içerisinde barındırır (Özkan, 1994). Sonuç olarak yaşama ilişkin daha olumlu duygular içerisinde olan ergenlerin olumsuz durumlarla daha etkili baş edebilecekleri görülmektedir. Ekonomik zorluklar veya yoksulluk karşısında bireyin yaşama ilişkin olumlu değerlendirmelerinin baş etme ve uyum sürecinde önemli yer edindiği söylenebilir.

Sonuç olarak ergenlik döneminde birey birçok riskle karşı karşıya kalabilmektedir. Bu riskler karşısında bireyin normal gelişim sürecini sürdürebilmesi oldukça önemlidir. Yapılan çalışmalar psikolojik sağlamlık düzeyi düşük olan bireylerin daha fazla içe ve dışa yönelim sorunları yaşadıklarını desteklemektedir (Kabasakal ve Arslan, 2014; Kim ve Im, 2014; Leea ve Cranford, 2008). Bu durum olumsuz yaşantılar karşısında olumlu uyum sağlayabilen bireylerin sahip oldukları özelliklerin araştırılmasını daha da önemli kılmaktadır. Ayrıca psikolojik sağlamlığa ilişkin koruyucu faktörlerin incelenmesi, neden bazı bireylerin stresli yaşam olayları veya risk altında kaldıklarında diğer bireylere göre daha sağlıklı bir şekilde uyum sağladıklarının açıklanabilmesinde önemli yer edinmektedir. Son yıllarda yapılan çalışmalarda önemli bir artış yaşansa da psikolojik sağlamlığın içerisinde birçok risk ve koruyucu faktörler barındıran bir kavram olması yeni çalışmalara gereksinim doğurmaktadır. Psikolojik sağlamlığa ilişkin yapılan çalışmaların çoğunlukla üniversite öğrencileri ve yetişkinler üzerinde yoğunlaşması, bu çalışmayı doğuran bir faktördür. Diğer çalışmalardan farklı olarak bu çalışmada ekonomik zorluklar ve yoksulluk risk faktörü olarak ele alınmıştır. Önceki çalışmalarda bu değişkenler farklı risk grupları için ve ayrı ayrı ele alınmış olmasına rağmen, değişkenlerin bir bütün olarak tek bir çalışmada ve tek bir risk grubu için ele alınmasının okul temelli önleyici çalışmalar açısından önem taşıdığı düşünülmektedir. Özellikle düşük ekonomik zorlukların ergenin sağlıklı gelişimi üzerindeki rolü dikkate alındığında bu çalışmanın alanyazına katkı sağlayacağı söylenebilir. Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı ekonomik zorluklar ve yoksulluk içerisinde büyüyen ergenlerde psikolojik sağlamlık üzerinde öz-yeterlik, benlik saygısı ve olumlu duyguların rolünü incelemektedir. Bu amaç doğrultusunda bu çalışmada "Ergenlerde öz-yeterlik, benlik saygısı ve olumlu duygular psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?" sorusuna cevap aranmıştır.

## Yöntem

### Çalışma Grubu

Araştırmaya 2014-2015 eğitim öğretim yılında Isparta ilinde farklı ortaokul ve ortaöğretim kurumlarında 8, 9, 10, 11 ve 12. sınıfta öğrenim gören 508 öğrenci katılmıştır. Veri temizleme işlemi sonrası 32 öğrenci analizlere dahil edilmemiş, çalışma 476 öğrenciyle tamamlanmıştır. Yaşları 12 ile 18 arasında değişen katılımcıların yaş ortalaması, 15.40'tır (Ss=1.48). Katılımcıların %45.6 (217) kız ve %54.4 (259) erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilerin %32.8 (132) ortaokul ve % 67.2 (289) lise öğrencisidir.

### Veri Toplama Araçları

Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-28): Ergenlerde psikolojik sağlamlığı ölçme amacıyla Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 11 farklı ülkeden toplanan veriler ışığında geliştirilen ölçeğin 28 maddelik orijinal formu üç alt ölçekten oluşmaktadır (Liebenberg, Ungar ve Vijver, 2012). Bu çalışma kapsamında ölçeğin uyarlama çalışması yapılmıştır. Ölçek önce araştırmacı tarafından Türkçe'ye çevrilmiş ve Eğitim Bilimleri alanından iki öğretim üyesi tarafından yeniden Türkçe'den İngilizce'ye çevrilmiştir. Son olarak her iki dili etkili bir şekilde kullanabilen alandan üçüncü bir öğretim üyesi tarafından çeviriler karşılaştırılarak ölçeğe son şekli verilmiştir. Ölçeğin çeviri çalışması yapıldıktan sonra, ölçeğin son hali yaşları 12 ile 18 arasında değişen 422 (Ortalama=15.42, SD= 1.48, %39.9 kız ve %48.7 erkek) lise öğrencisine uygulanmış ve doğrulayıcı faktör analizi ile faktör yapısı incelenmiştir. Analiz sonuçları ölçeğin üç faktörlük yapısının iyi düzeyde uyum değerleri ürettiğini göstermiştir [ $\chi^2 = 1121.21$ ,  $sd = 342$ ,  $p = 0.00$ ;  $\chi^2 / sd = 3.27$ ;  $GFI = .86$ ;  $CFI = .96$ ;  $NFI = .94$ ;  $IFI = .96$ ;  $RFI = .94$ ;  $REMSA = .069$ ;  $SRMR = .056$ ]. Standardize edilmiş regresyon değerleri .37 ile .74 arasında değişmekte ve toplam iç tutarlılık katsayısı .92 bulunmuştur. Madde toplam korelasyon değerleri .43 ile .65 arasında değişmektedir. Alt ölçeklere ilişkin iç tutarlılık katsayıları .80 ve .82 arasında değişmektedir. Analiz sonuçları ölçeğin ergenlerde psikolojik sağlamlığı değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği: Kişinin benlik saygısını belirlemek amacıyla Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Rosenberg tarafından geliştirilen ölçeğin 10 maddelik alt ölçeği olan benlik saygısı ölçeği bu çalışmada kullanılmıştır. Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .71, test-tekrar test değeri ise .75 olduğu belirtilmiştir.

Öz-yeterlik Ölçeği: Öz-yeterlik Ölçeği, Muris (2001) tarafından 12-19 yaşları arasındaki ergenlerin sosyal, akademik ve duygusal öz-yeterliklerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Telef (2011) tarafından yapılmıştır.

Çocuklar için öz-yeterlik ölçeğinin iç tutarlık katsayıları incelendiğinde ölçeğin geneli için .86, alt boyutlarından akademik öz-yeterlik için .84, sosyal öz-yeterlik için .64, duygusal öz-yeterlik için .78 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayılarının .75 ile .89 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçüt-bağımlı geçerliği için Genel Öz-yeterlik ölçeği kullanılmıştır. İki ölçeğin uygulanmasından elde edilen puanlar arasında ilişki .57 ( $p < .001$ ) olarak bulunmuştur.

**Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği:** Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği, Watson, Clark, ve Tellegen (1988) tarafından geliştirilmiştir. Ülkemizde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Ölçek; 10 olumlu, 10 olumsuz duygu maddeleri içermekte ve her bir maddesi 1 ile 5 arasında derecelendirilmektedir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında, Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı Negatif Duygu için .83, Pozitif Duygu için .86 olarak bulunmuştur. Elde edilen olumlu ve olumsuz duygu puanları birlikte kullanılabilmesi gibi ayrı ayrı da kullanılabilir. Olumlu maddelerden alınacak yüksek puan olumlu duygulara, olumsuz maddelerden alınacak yüksek puan olumsuz duygulara işaret etmektedir.

#### Veri Toplama Süreci

Çalışma grubunun belirlenmesinde risk faktörü olarak düşük sosyoekonomik düzey alınmıştır. Sosyoekonomik düzey açısından, veri toplama araçları Isparta ilinde bulunan sosyoekonomik düzeyi düşük dört okula uygulanmıştır. Okulların belirlenmesinde buldukları yerin sosyoekonomik düzeyi esas alınmıştır. Bu amaçla, İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden bilgi alınmış ve okullar belirlenmiştir. Ayrıca katılımcılara kişisel bilgi formunda ailenin aylık geliri sorulmuş ve araştırmaya aylık gelir düzeyini <1000 olarak belirten öğrenciler dahil edilmiştir. Bu amaçla 2014-2015 öğretim döneminde dört farklı ortaokul ve lisede okuyan öğrencilerden gönüllü olanlara ölçme araçları verilerek uygulanmıştır. Uygulama öncesi katılımcılara araştırmanın amacı ve ölçme araçları hakkında kısaca bilgi verilmiştir. Elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarıldıktan sonra, yapılacak analizler için gerekli varsayımlara bakılmıştır.

#### Veri Analiz Süreci

Araştırmalarda karşılaşılan önemli sorunlardan bir tanesi olan kayıp veya hatalı veriler (Tabachnick ve Fidell, 2007), %5'in altında olması ve rastgele dağılım göstermesi durumunda tolere edilebilmektedir (Acuna ve Rodriguez, 2004). Öncelikle veri setinde hatalı veriler yeniden gözden geçirilmiş ve gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Ardından kayıp değerler incelenmiş ve %5 üzerinde olan 18 veri setten çıkartılmıştır. Veri setine ilişkin normal dağılım durumu veya analiz sonuçlarını etkilemesi muhtemel durumlardan kaçınmak (Seçer, 2013) için %5 altında olan kayıp değerlere ise aritmetik ortalama (series mean) ile değer atanmıştır. Bir sonraki adımda veri setindeki uç değerler ve çok değişkenli normallik varsayımının karşılanıp karşılanmadığı Mahalanobis uzaklık değerleri yardımıyla incelenmiş ve 14 veri setten aşırı ve uç değer olmaları nedeniyle çıkartılmıştır. Ayrıca tek değişkenli normallik varsayımı için basıklık ve çarpıklık katsayılarına bakılmıştır. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin normallik varsayımı olan +1 ve -1 aralığını (Morgan, Leech, Gloeckner ve Barrett, 2004) karşıladığı görülmüştür. Değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde pearson korelasyon katsayısından ve bağımsız değişkenlerin, bağımlı değişkeni yordamadaki rolünü test etmek için çok değişkenli hiyerarşik regresyon analizinden yararlanılmıştır. Veri analizi SPSS 21 programı aracılığıyla ve .05 anlamlılık düzeyiyle test edilmiştir.

#### Bulgular

Ergenlerde psikolojik sağlamlık üzerinde öz-yeterlik, benlik saygısı ve duyguların yordayıcı rolünü test etmeden önce, değişkenlere ilişkin Pearson product-moment korelasyon değerleri ve betimleyici istatistikler incelenmiştir. Değişkenlere ilişkin basıklık ve çarpıklık değerlerin 1.02 ile -.963 arasında olduğu görülmektedir. Buradan hareketle değişkenlere ilişkin normallik varsayımının sağlandığı söylenebilir. Değişkenlere ilişkin betimleyici istatistiklere ve korelasyon değerleri Tablo 1'de sunulmuştur.

**Tablo 1.** Değişkenlere İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Değerleri

Değişkenler	Toplam						Erkek		Kadın	
	N	Ort.	Ss	Bas.	Çarp.	$\alpha$	Ort.	Ss	Ort.	Ss
1. Psikolojik sağlamlık	476	48.98	7.59	-.963	1.02	.89	49.07	7.39	48.87	7.84
2. Öz-yeterlik	476	68.91	11.57	.206	.291	.83	69.50	11.55	68.20	11.59
3. Benlik saygısı	476	30.83	5.67	.169	.457	.79	30.84	5.59	30.82	5.77
4. Olumlu duygular	476	37.02	7.20	-.481	-.145	.82	37.61	6.90	36.33	7.50
							1	2	3	4
1. Psikolojik sağlamlık							1	.452*	.370*	.517*
2. Öz-yeterlik								1	.317*	.437*
3. Benlik saygısı									1	.379*
4. Olumlu duygular										1

Not: N = 476, \* $p < .001$

Tablo 1’de değişkenler arasındaki ilişkiye ilişkin elde edilen bulgular incelendiğinde, öz-yeterlik, benlik saygısı ve duygular ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle, psikolojik sağlamlığın öz-yeterlik ( $r = .452, p < .001$ ), benlik saygısı ( $r = .370, p < .001$ ) ve olumlu duygular ( $r = .517, p < .001$ ) ile pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Benlik saygısının, öz-yeterliğin ve duyguların psikolojik sağlamlığı yordayıp yordamadığını test etmek için çok değişkenli hiyerarşik regresyon analiz kullanılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizi

yapılmadan önce regresyon analiz varsayımları test edilmiştir. Regresyon analizine ilişkin önemli varsayımlardan biri olan çoklu bağlantı koşulu tolerans ve varyans artış faktörü (VIF) değerlerine bakılarak incelenmiştir. Regresyon analizinde, tolerans değerinin .20’den büyük olması; varyans artış faktörü (VIF) değerinin 10’dan küçük olması beklenir (Field, 2009). Regresyon eşitliğine ilişkin tolerans değerlerinin .74 ile .90 arasında; varyans artış faktörü (VIF) değerlerinin 1.06 ile 1.34 arasında değişmekte olduğu görülmüştür. Bu bağlamda çoklu bağlantı şartının sağlandığı söylenebilir. Ayrıca Durbin-Watson değerinin 1.76 olduğu görülmüştür. Bu değer 1 ile 3 arasında olması kabul edilebilir olarak değerlendirilmektedir (Field, 2009).

**Tablo 2. Psikolojik Sağlamlığın Yordanmasına İlişkin Çok Değişkenli Doğrusal Regresyon Analiz Sonuçları**

Model	Standardize		Standardize edilmiş katsayılar	t	p	B için %95 güven aralığı			
	edilmiş katsayılar					B için %95 güven aralığı			
	B	SH				Alt	Üst		
Model 1	(Sabit)	33.68	1.79	18.80	.000*	30.166	37.20	$F_{(1-474)} = 75.384^*$	
	Benlik saygısı	.496	.057	.370	8.682	.000*	.384	.608	$R = .370$ $R^2 = .137$
Model 2	(Sabit)	21.71	2.131	10.19	.000*	17.531	25.90	$F_{(2-473)} = 83.830^*$	
	Benlik saygısı	.338	.056	.252	6.062	.000*	.229	.448	$R = .512$ $R^2 = .266$
Model 3	Öz-yeterlik	.244	.027	.372	8.940	.000*	.191	.298	
	(Sabit)	11.11	2.39	4.649	.000*	6.418	15.81		
Model 3	Benlik saygısı	.214	.055	.160	3.918	.000*	.107	.321	$F_{(3-472)} = 85.344^*$
	Öz-yeterlik	.164	.028	.250	5.963	.000*	.110	.218	$R = .593$ $R^2 = .356$
Model 3	Olumlu Duygular	.266	.033	.347	8.083	.000*	.201	.331	

Tablo 2’de hiyerarşik regresyon analizini oluşturan modellere ilişkin analiz sonuçları verilmiştir. Hiyerarşik regresyon analiz sonuçları incelendiğinde, birinci grupta yer alan benlik saygısının psikolojik sağlamlığa ilişkin toplam varyansın %14’ ünü açıkladığı görülmektedir ( $F_{(1-474)} = 75.38, p < .001$ ). İkinci aşamada öz-yeterlik analize dahil edilmiştir. Öz-yeterliğin analize ilave edilmesiyle açıklanan varyansta meydana gelen değişim %13 civarındadır. Benlik saygısı ve öz-yeterlik birlikte varyansın toplam %27’ sini açıklamıştır ( $F_{(2-473)} = 83.93, p < .001$ ). Son aşamada ise olumlu duygular analize eklenmiştir. Bu değişkenin toplam varyansta %9’ luk bir artışa neden olduğu görülmüştür. Benlik saygısı, öz-yeterlik ve olumlu duygular birlikte, psikolojik sağlamlığa ilişkin toplam varyansın %36’ sını açıklamıştır ( $F_{(3-472)} = 85.34, p < .001$ ). Standardize edilmiş regresyon katsayıları, bütün değişkenler analize girdikten sonra benlik saygısının ( $\beta = .160, p < .001$ ), öz-yeterlik ( $\beta = .250, p < .001$ ) ve olumlu duyguların ( $\beta = .347, p < .001$ ) psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Buradan hareketle benlik saygısı, öz-yeterlik ve olumlu duyguların ergenlikte psikolojik sağlığı anlamada önemli faktörler olduğu söylenebilir.

### Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmada, düşük sosyoekonomik düzeye sahip ergenlerde öz-yeterlik, benlik saygısı olumlu duyguların psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisi incelenmiştir. Analiz sonuçları, ilk aşamada analize sokulan benlik saygısının psikolojik sağlamlığa ilişkin toplam varyansın %14’ ünü açıkladığını ve psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Elde edilen bu bulgu benlik saygısı yüksek bireylerin daha yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip oldukları yönündedir. Bu çalışmada elde edilen sonuçlarla tutarlı olarak, yapılan çalışmalar benlik saygısının psikolojik sağlamlık üzerinde (Karataş ve Çakar, 2011; Ruther, 2012; Veselska ve ark., 2009)

etkisi olduğunu göstermektedir. Olumlu benlik saygısı sağlıklı bir kişiliğin (Wolberg ve Kildahl, 1970), olumlu uyumun ve ruh sağlığının (Harter, 2006) önemli kriterlerinden biri olarak görülmektedir. Psikolojik sağlık ile olumlu benlik saygısı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu (Veselska ve ark., 2009), benlik saygısının psikolojik sağlığın önemli bir yordayıcısı olduğu belirtilmiştir (Karataş ve Çakar, 2011). Bu nedenle yüksek benlik saygısının psikolojik sağlığa ilişkin önemli bir koruyucu faktör olduğu söylenebilir. Diğer bir deyişle benlik saygısının yüksek olması psikolojik sağlığında yüksek olduğunun önemli göstergelerinden biridir. Ekonomik zorluklar veya yoksulluk karşısında bireyin benlik saygısının yüksek olması, bu risk faktörü ile başa çıkma sürecine olumlu yansıtacağı ve normal gelişimini sürdürebilmesinde önemli rol üstleneceği söylenebilir.

Benlik saygısından sonra öz-yeterlik analize dahil edilmiş ve psikolojik sağlığa ilişkin toplam varyansta meydana gelen değişimin yaklaşık %13 olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgu, alanyazında kuramsal açıklamalar ve yapılan çalışmaları (Iwaniec, 2006; Masten ve Coastworth, 1998; Terzi, 2006) destekler nitelikte olup, öz-yeterlik düzeyi yüksek olan bireylerin daha yüksek düzeyde psikolojik sağlığa sahip olduklarını göstermiştir. Birey yaşam döngüsünde birçok stresörle ile karşı karşıya kalabilmektedir. Bu stres kaynakları karşısında bireyin olumlu uyum sergileyebilmesi, kişinin iyilik hali açısından önemli yer edinmektedir. Olumsuz bir durum veya risk durumu karşısında olumlu uyum sağlama veya başa çıkabilme becerisi psikolojik sağlık olarak ele alınmaktadır. Bireyin sahip olduğu birtakım özellikler önemli stres kaynakları karşısında onları daha güçlü kılar. Bu nitelikte koruyucu faktörler olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle koruyucu faktörler olmaksızın psikolojik sağlığı tanımlamak oldukça güçtür. Bireyin olumlu yaşantılar elde edebilmesinde öz-yeterlik önemli bir rol üstlenmektedir (Ruter, 2012). Bu nedenle öz-yeterlik bireylerin stres durumları karşısında başa çıkma sürecinde önemli bir kaynak oluşturmaktadır (Schwarzer ve Warner, 2013). Psikolojik sağlık önemli stres durumlarında ortaya çıkan bir kavram iken (Masten ve Red, 2002), stresörlerin olmayışı öz-yeterliğin tanımlanamayacağı anlamına gelmez. Diğer bir deyişle öz-yeterlik stres veya olumsuz bir durumun öncesinde var olan bireysel özelliklerdendir (Schwarzer ve Warner, 2013). Bu bağlamda ergenlikte öz-yeterliğin sosyoekonomik düzeyi düşük ergenlerde psikolojik sağlığa ilişkin önemli bir koruyucu faktör olduğu söylenebilir.

Son olarak analize duygular eklenmiştir. Olumlu duyguların varyansa katkısının yaklaşık %9 olduğu bulunmuştur. Psikolojik sağlığın diğer bir önemli yordayıcısının ergenlikte olumlu duygular olduğu, daha olumlu duygulara sahip bireylerin sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bireyin olumlu duygulara sahip olması, kişinin stresli olaylarda daha çabuk toparlanabilme becerisinin

gelişmesinde önemli bir yer edinmektedir (Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011). Yapılan çalışmalar olumlu duyguların rolüne ilişkin sonuçları desteklemektedir. Araştırmacılar (Fredrickson, Tugade, Waugh ve Larkin, 2003; Ong ve ark., 2010; Prince-Embury, 2013; Tugade ve Fredrickson, 2004) tarafından olumlu duygular ve psikolojik sağlık arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu rapor edilmiştir. Diğer bir deyişle önemli stres durumlarında bireyin uyum sağlayabilmesinde olumlu duygular önemli bir yer edinmektedir (Tugade ve ark., 2004). Yaşam ile kişi arasındaki bağda, olumlu duyguların önemli bir yer edinmesi (Fredrickson, 2001) nedeniyle stres durumlarında bireylerin daha olumlu duygularla hareket etmesinin baş etme sürecine olumlu yansıtacağı söylenebilir.

Bu çalışmada, düşük sosyoekonomik düzeye sahip ergenlerde öz-yeterlik, benlik saygısı, olumlu duygular ve psikolojik sağlık arasındaki ilişki incelenmiş, yordayıcı değişkenlerin psikolojik sağlığı anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Ekonomik zorluklar ve yoksulluk ergenin gelişim sürecinde önemli yer edinmektedir. Örneğin, Arslan (2012) düşük sosyoekonomik düzeye sahip ergenlerin daha fazla sigara ve alkol kullanımı, antisosyal davranışlar, okul terki gibi riskli davranışlara yöneldiklerini bulmuştur. Bu nedenle bu çalışmadan elde edilen sonuçların ergenlikte bireyin sağlıklı gelişimi için önem taşıdığı söylenebilir. Araştırma bulgularından hareketle, ergenlerde öz-yeterlik, benlik saygısı ve olumlu duyguları arttıkça psikolojik sağlığın arttığı, sağlam bireylerin yaşama ilişkin daha olumlu duygular içerisinde oldukları, kendilerine ilişkin değerlendirmelerinin daha olumlu olduğu ve daha yüksek düzeyde yapabile inancına sahip oldukları söylenebilir. Bu bağlamda okul psikolojik danışmanları ve eğitimciler tarafından, uygun psiko-eğitim programları aracılığı ile ekonomik zorluklar veya yoksulluk risk faktörü altındaki öğrencilerin öz-yeterlik, benlik saygısı olumlu duygularını geliştirmelerinde destekleyici çalışmalar yürütülebilir. Grupla psikolojik danışma gibi grup çalışmalarıyla öğrencilerin olumlu geribildirimler alması ve olumlu yaşantılar edinmeleri sağlanabilir. Böylece öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin artmasında yardımcı olunabilir. Ergenlikte psikolojik sağlık düzeyinin yüksek olması içe ve dışa yönelim uyum sorunlarına karşı koruyucu rol üstlenecektir. Son olarak bu çalışmada psikolojik sağlığa ilişkin risk faktörü olarak düşük sosyoekonomik düzey alınmıştır. Bu değişkenler farklı risk grupları çerçevesinde ayrı ayrı incelenmiş olsa da, bir bütün olarak bu çalışmada tek bir risk grubu için ele alınmış olmasının bu çalışmayı güçlü kılmaktadır. Özellikle gelecekte yapılacak araştırmalarda koruyucu faktörler olarak bu değişkenlerin farklı risk gruplarında sınanması önleyici ve müdahale çalışmaları için önem taşımaktadır.

Bu çalışma kapsamında elde edilen sonuçlar, Isparta il merkezinde ortaokul ve ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 476 öğrenciye öz bildirim yolu ile toplanan verilere dayanmaktadır. Ayrıca psikolojik sağlamlığa ilişkin risk faktörü olarak düşük sosyoekonomik düzey alınmıştır. Bu durum bir sınırlılık olarak değerlendirilmekte, ileriye dönük çalışmalarda farklı risk gruplarının kullanılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir. Diğer bir sınırlılık ise, elde edilen bulguların nicel verilere dayanmasıdır. Bu nedenle gelecek çalışmalarda değişkenler arası ilişkileri daha detaylı görebilmek için, nitel çalışma

veya karma (nitel ve nicel birlikte) desenlerin kullanılması yararlı olacaktır. Ayrıca bu çalışmanın kesitsel olması bir sınırlılık olarak düşünülebilir. Uzun süreli etkileri görebilmek amacıyla boylamsal araştırmalar yapılabilir. Son olarak bu çalışmada, bireysel faktörler olarak öz-yeterlik, benlik saygısı ve olumlu duygusal ele alınmıştır. Yapılacak çalışmalarda, bu değişkenlerle birlikte diğer bazı bireysel koruyucu faktörlerinde (Örneğin, problem çözme becerisi, özgüven) ele alınması yararlı olacaktır.

### Kaynaklar

- Acuna E. ve Rodriguez C. A. (2004). *Meta-analysis study of outlier detection methods in classification*. Technical paper, Department of Mathematics, University of Puerto Rico at Mayaguez, [Elde edilme tarihi: 28 Ekim 2014, academic.uprm.edu/ea-cuna/paperout.pdf].
- Arslan, G. (baskıda). Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, *Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A. ve Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368. doi: 10.1037/a0015952.
- Çuhadaroğlu, F. (1985). *Adolesanlarda benlik saygısı*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Duru, E. ve Arslan, G. (2014). Evlenmek amacıyla evden kaçan kız ergenler: Bir olgubilim çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (41), 36-48.
- Dusek, J. B. ve McIntyre, J. G. (2003) Self-concept and self-esteem development. G. R. Adams ve M. D. Berzonsky (Eds.), *Blackwell Handbook of Adolescence*. (pp.290-309.) Oxford, UK: Blackwell Publishing.
- Feldman, R. S. (1997). *Essentials of Understanding Psychology*. United States: McGraw-Hill Companies Inc.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. Sage publications.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotion. *American psychologist*, 56(3), 218.
- Gallagher, M. W. (2012). Self-efficacy. V. H. Ramachandran (Ed.) *Encyclopedia of human behavior*.(pp. 314-320). Elsevier.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerinde bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*,3(28),113-128.
- Harter, S. (2006). The Self. (Ed: N. Eisenberg) *Handbook of Child Psychology: Social, Emotional, and Personality Development* (pp. 505-560), New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Iwaniec, D. (2006). *The emotionally abused and neglected child: Identification, assessment and intervention a practice handbook*, England: JohnWileyveSon, Ltd.
- Kabasakal, Z. ve Arslan, G. (2014). Ergenlikte Görülen anti-sosyal davranışlar, psikolojik sağlamlık ve aile sorunları arasındaki ilişki, *Uluslararası Hakemli Aile Çocuk ve Eğitim Dergisi*, 2 (3), 76-90.
- Kararırmak, Ö., ve Siviş-Çetinkaya, R. S. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-41.
- Karatas, Z., ve Cakar, F. S. (2011). Self-esteem and hopelessness, and resiliency: An exploratory study of adolescents in Turkey. *International Education Studies*, 4(4), 84.
- Keye, M. D., ve Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1, (6) 1-4.
- Kim, D. H. ve Im, Y. J. (2014). Resilience as a protecti, factor for the behavioral problems in school-aged children with atopic dermatitis. *Journal of Child Health Care*, 18(1), 47-56.
- Lee, H. H. ve Cranford, J. A. (2008). Does resilience moderate the associations between parental problem drinking and adolescents' internalizing and externalizing behaviors?: A study of Korean adolescents. *Drug and alcohol dependence*, 96(3), 213-221.
- Liebenberg, L., Ungar, M. ve LeBlanc, J. C. (2013). The CYRM-12: A brief measure of resilience. *Canadian Journal of Public Health*, 104(2), 131-135.

- Liebenberg, L., Ungar, M. ve Van de Vijver, F. R. R. (2012). Validation of the Child and Youth Resilience Measure-28 (CYRM-28) among Canadian youth with complex needs. *Research on Social Work Practice, 22*(2), 219-226.
- Luthar S. (2005). Resilience at an early age and its impact on child psychosocial development. In: *Encyclopedia on early childhood development* [online]. [Elde edilme tarihi: 28 Temmuz 2013, child-encyclopedia.com/documents/LutharANGxp.pdf]
- Masten A.S. ve Gewirtz A.H. (2006). Resilience in development: The importance of early childhood. In: *Encyclopedia on early childhood development* [online]. [Elde edilme tarihi: 28 Temmuz 2013, http://www.child-encyclopedia.com/documents/Masten-gewirtzANGxp.pdf]
- Masten, A. S., ve Reed, M. G. (2002). Resilience in development. S. R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.) *The handbook of positive psychology*. England: Oxford University Press.
- Masten, A.S. ve Coastworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist, 53*, 2, 205-220.
- Morgan, G. A., Leech, N. L. Gloeckner, G. W. ve Barrett, K. C. (2004). *SPSS for introductory statistics: Use and interpretation*. Psychology Press.
- Ong, A. D., Zautra, A. J. ve Reid, M. C. (2010). Psychological resilience predicts decreases in pain catastrophizing through positive emotions. *Psychology and aging, 25*(3), 516.
- Özkan, İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etkenler. *Düşünen Adam, 7*(3), 4-9.
- Prince-Embury, S. (2013). Translating Resilience theory for assessment and application with children, adolescents, and adults: Conceptual issues. S. Prince-Embury ve D. H. Saklofske (Eds.) *Resilience in children, adolescents, and adults translating research into practice*, New York: Springer Science+Business Media.
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and psychopathology, 24*(02), 335-344.
- Rutter, M. B. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy, 21*, 119-144.
- Sameroff, A. (2005). Early resilience and its developmental consequences. In: *Encyclopedia on early childhood development* [online]. [Elde edilme tarihi: 28 Temmuz 2013, child-encyclopedia.com/documents/SameroffANGxp.pdf]
- Santrock, J. W. (2012). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Schwarzer, R. ve Warner, L. M. (2013). Perceived self-efficacy and its relationship to resilience. (Ed: S. Prince-Embury ve D. H. Saklofske). *Resilience in children, adolescents, and adults translating research into practice*, New York: Springer Science+Business Media.
- Seçer, İ. (2013). *SPSS ve LISREL ile pratik veri analizi: analiz ve raporlaştırma*, Ankara: Anı Yayıncılık.
- Stewart, M., Reid, G.J. ve Mangham, C. (1997). Fostering children's resilience. *Journal of Pediatric Nursing, 12* (1), 21-31.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics*. Boston: Allyn and Bacon.
- Telef, B. B. (2011). *Öz-yeterlikleri farklı ergenlerin psikolojik semptomlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(26), 77-86.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L. ve Feldman Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of personality, 72*(6), 1161-1190.
- Tugade, M. M., ve Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and social psychology, 86*(2), 320.
- Veselska, Z., Geckova, A. M., Orosova, O., Gajdosova, B., van Dijk, J. P. ve Reijneveld, S. A. (2009). Self-esteem and resilience: The connection with risky behavior among adolescents. *Addictive Behaviors, 34*(3), 287-291.
- Watson, D., Clark, L. A. ve Tellegan, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 1063-1070.
- Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology, 21*(02), 152-169.
- Wolberg, L. R. ve Kildahl, J. P. (1970). *The dynamics of Personality*, London: GruneveStratton, Inc.



## *Extended Summary*

# Resilience in Adolescents: The Role of Individual Protective Factors

**Gökmen ARSLAN**

In the literature adolescence, a processes between childhood and adulthood, is a transition time including many significant changes and, sometimes, turmoil (Feldman, 1997). In adolescence, while individuals have some opportunities for growing, maturing and changing, at the same time, face with numerous negative experience or adversity may effect academic, social and personal adaptation processes (Duru and Arslan, 2014). Researchers have tried to explain why some people display successful adaptation after stress or adversity. In the literature, this adaption processes is generally accepted as resilience (Sameroff, 2005). Resilience is an adaptation processes to reflecting positive adaptation or good outcomes in the face of risk or adversity (Luthar, 2005; Masten and Gewirtz, 2006). Stewart, Reid and Mangham (1997) stated that resilience is ability or capacity of individual to cope successfully despite adversity, and this capacity may be enhanced by protective factors that are individuals or environmental. Although there are no consensus on resilience definitions, it is seen that this nation related to risk factors, protective factors and adaptation processes (Ruthar, 1997; Gizir, 2007; Windle, 2011).

The characteristics of resilient people have attracted the attention of researchers and still tried to explain why some people more resilient than others. Self-efficacy, self-esteem and affects, the characteristics of resilient people, are assessed within individual factors regarding resilience. Research showed that self-efficacy (Iwaniec, 2006; Masten and Coastworth, 1998; Schwarzer and Warner, 2013; Terzi, 2006), self-esteem (Çetinkaya, 2011; Karataş and Çakar, 2011; Ruther, 2012; Veselska et al., 2009) and affects (Fredrickson, Tugade, Waugh and Larkin, 2003; Ong, Zautra and Reid, 2010; Prince-Embury, 2013; Tugade ve Fredrickson, 2004) were significant predictors of resilience. It is seen that resilience was positively correlated with self-efficacy, self-esteem, positive affect while negatively correlated with negative affect.

Summarily, adolescence is a process that individuals may face with many negative life experience or adversity such as abuse and neglect, low socioeconomic problems. While some individuals can successfully adapted or cope with this risks, others cannot. It is clear that some adolescents may need psychological help and support after adversity.

Because of that, it is important to understand why some people can cope with risks or positivity adaptation after adversity. Therefore, the aim of this study is to examine the role of self-esteem, self-efficacy and affects in predicting resilience among secondary and high school adolescents. In this study, low economic level and poverty are also accepted as a risk factor for resilience.

## **Method**

### **Participants**

Measures were applied 476 students studying in different secondary and high school in Isparta. Age range varied from 12 to 18 and mean of age is 15.40 (SD = 1.48). Participants consisted of 45.6% (217) female and 54.4% (259) male students. Students enrolled of 32.8% (132) secondary and 67.2% (289) high school.

### **Measures and Procedure**

Child and Youth Resilience Measure (CYRM-12), Self-esteem Scale, Self-efficacy Scale and Positive Negative Affects Scale, were applied students who volunteer. Before analysis, multivariate assumptions were checked. Normality assumption was checked and the skewness and kurtosis values were found in acceptable range for a normal distribution. Then missing values and outliers were checked, and 28 outliers were excluded from the study analysis. The relationships between resilience, self-efficacy, self-esteem and affects were analyzed by Pearson moment correlation. Hierarchical regression analysis was also used to examine the predictor variables of resilience. The data was analyzed by SPSS 21 and tested .05 significant level.

## **Results and Discussion**

Results showed that resilience was positively correlated with self-efficacy ( $r = .452, p < .001$ ), self-esteem ( $r = .370, p < .001$ ), and positive affect ( $r = .517, p < .001$ ) in adolescents. Results of multiple hierarchical regression analysis showed that resilience was predicted by self-efficacy (□□□□□□□□□□, self-esteem (□□□□□□□□□□, and positive affect (□□□□□□□□□□. Self-esteem, self-efficacy, and positive affect contributed to 14%, 13%, and 9% of the variance in resilience. Self-efficacy, self-esteem and positive affect accounted for 36% total variance in

resilience. Results of this study are consistent with prior studies that indicated that resilience significantly correlated with self-efficacy (Schwarzer and Warner, 2013; Terzi, 2006), self-esteem (Çetinkaya, 2011; Karataş and Çakar, 2011; Ruther, 2012) and affect (Ong et al., 2010; Prince-Embury, 2013; Tugade & Fredrickson, 2004). Resilience was positively predicted by self-efficacy, self-esteem, and positive affect.

This study has some limitations. First, this research is based on quantitative data. Therefore, in terms of getting a more detailed picture of relationships between variables, both qualitative and quantitative methods may be used together in the future studies. Second, low socioeconomic level or

poverty is accepted as a risk factor for resilience. In future studies, these variables may be investigate for different risk groups in adolescents. This research was designed as a cross-sectional study. This may be accepted as a limitation, and longitudinal studies may be designed for investigating long-term effects this variables on resilience. Finally, self-esteem, self-efficacy, and positive affect were used to assess the individual protective factors. In future studies, other variables such as problem solving, self-confident may be examined to assess its contributions the resilience process.