

Lise Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücü Düzeyleri ve Özne İyi Oluşu Artırma Stratejilerinin İncelenmesi

Investigation Of The Resilience Levels And The Strategies For Increasing Subjective Well Being Of High School Students

Ali Çetinkaya^{ID}, Safiye Sarıcı Bulut^{ID}

Öz. Bu araştırmanın amacı, ergenlerin kendini toparlama gücü düzeyleri ile öznel iyi oluşu artırma stratejilerini arasındaki ilişkiyi incelemektir. Ayrıca çalışmada kendini toparlama gücü düzeylerinin bazı değişkenlere göre (cinsiyet, yaş, algılanan ekonomik düzey, algılanan akademik başarı ve okula ilişkin düşünceler) farklılık oluşturup oluşturmadığı da incelenmiştir. Çalışma grubu 2017-2018 eğitim öğretim yılında Afyonkarahisar ilinde öğrenim gören 14-18 yaşları arasındaki 248 kız (%47,2) ve 277 erkek (%52,8) olmak üzere toplam 525 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Veri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Demografik Bilgi Formu, Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeği (Gizir, 2006), Ergenler İçin Özne İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeği (Eryılmaz, 2010) kullanılmıştır. Araştırma genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modelindedir. Verilerin çözümlenmesinde SPSS 21.0 paket programından faydalanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde ise bağımsız t-testi, bağımsız örneklem tek yönlü varyans analizi ve Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre lise öğrencilerinin öznel iyi oluşu artırma stratejileri ile kendini toparlama gücü düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Demografik değişkenlere bakıldığında lise öğrencilerinde kendini toparlama gücü düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür. Ayrıca kendini toparlama gücü düzeyinin yaşa, algılanan ekonomik düzeye, algılanan akademik başarıya ve okula yönelik tutuma göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür. Kendini toparlama gücü ile en yüksek ilişkiye sahip strateji ise "çevreye pozitif tepki vermek" stratejisidir.

Anahtar Kelimeler. Öznel iyi oluşu artırma stratejileri, kendini toparlama gücü, lise öğrencileri, demografik değişkenler

Abstract. This study aimed to investigate the relationship between resilience levels and the strategies for increasing subjective well being in high school students. Another purpose of this study was to determine whether the resilience levels differed according to some variables (gender, age, perceived economic level, perceived academic achievement, attitudes about school). The study group consisted of a total of 525 high school students, 248 (47.2%) girls and 277 (52.8%) boys aged between 14-18 years in Afyonkarahisar during the academic year of 2017-2018. A demographic data form developed by the researcher, Resilience and Youth Development Module (Gizir, 2006), Subjective Well Being Increase Strategies Scale for Adolescents (Eryılmaz, 2010) were used to collect the data. For the data analyses, SPSS 21.0 software was used. The research was based on the relational screening model from the general screening models. Independent samples t test, one-way sample variance analysis and Pearson correlation coefficient analysis were utilized in analysis of the data. According to the results of the research, there was a positive and significant relationship between the subjective well being increase strategies and resilience level. When the demographic variables were examined, it was seen that the level of resilience in high school students did not make a meaningful difference according to gender. On the other hand there were significant differences by age, perceived economic level, perceived academic achievement and attitudes about school. The "giving positive feedback to others" subjective well-being strategy was found to have the highest positive correlation with resilience level.

Keywords. Subjective well being strategies, resilience, high school students, demographic variables.

Ali Çetinkaya (Sorumlu Yazar)

Kurum Bilgileri: Çay Gevher Nesibe Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi,
Afyonkarahisar, Türkiye
e-mail: alicetinkaya2094@gmail.com

Safiye Sarıcı Bulut

Kurum Bilgileri: Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi, PDR Anabilim Dalı,
Ankara, Türkiye
e-mail: sarici@gazi.edu.tr

Geliş / Received: 3 Eylül/September 2018
Düzeltilme / Revision: 18 Ekim/October 2019
Kabul / Accepted: 19 Kasım/ November 2019

Günümüz yaşam koşullarında stres unsurlarına çeşitli zamanlarda maruz kalınabilir. Stres etmenlerini normal şartlar altında yaşamdan çıkarabilmek çok mümkün olmamaktadır. Stresörleri yaşamdan çıkarmaya çalışmak yerine söz konusu stresörlerle başa çıkabilmek, mücadele edebilmek çok daha kıymetli görünmektedir (Oktan, 2008). “Resilience” (toparlanma gücü, esneklik, çabuk iyileşme özelliği) terimi bir kişilik özelliği olarak, stresörlere karşı olağan üstü bir şekilde mücadele eden, stresörlere karşı başa çıkabilen bireyler için; “resilient” (çabuk iyileşme özelliği olan, esnekliği yüksek, bir an önce kendini toparlayabilen) ise söz konusu kişilik özelliğine sahip bireyler için kullanılmaktadır (Terzi, 2008). Türkiye’de “resilience” üzerine araştırmalar yapılmış ancak “resilience” kelimesi araştırmacılar tarafından üç değişik şekilde Türkçeye kazandırılmıştır. Bunlar; Psikolojik Sağlık (Gizir, 2004; Kararımak, 2006), Yılmazlık (Aydın ve Gizir, 2006; Demirbaş, 2010; Gürgeç, 2006; Öğülmüş, 2001; Özcan, 2005) ve Kendini Toparlama Gücü’dür (Esen Aktay, 2010; Terzi, 2006). “Resilience” kavramı bu araştırmada “kendini toparlama gücü” olarak kullanılacaktır.

Kendini toparlama gücü, Block ve Kremen (1996)’ın yapmış olduğu tanıma göre, bireylerin zor yaşantılara karşı mücadele etmesi, söz konusu durumlarla başa çıkabilmesi ve şartlar ne kadar zor olursa olsun hayata karşı uyum sağlayabilmesidir. Bu tanıma bakıldığında kendini toparlama gücünün varlığının dikkate alınabilmesi için üç koşul oluşmalıdır. Öncelikle olumsuz, zor, problemlili bir durum oluşmalı, sonrasında bu duruma karşı birey olağan üstü bir şekilde mücadele etmeli ve savaşın kazanımı olmalıdır. Kısaca, kendini toparlama gücü için bir risk etmeni ya da zorlu bir durum, bir mücadele ve mücadelenin, başa çıkma becerilerinin ortaya çıkmasını sağlayan koruyucu etmenler olmalıdır.

Kendini toparlama gücünün ortaya çıkmasının ön koşulu olan risk faktörleri, olumsuz bir koşulun; bir problemin meydana gelmesi olasılığına ve devamlılığının artmasına sebep olan bireysel, ailevi ve çevresel faktörlerdir (Terzi, 2008). Ailevi risk faktörlerine bakıldığında ağırlıklı olarak sosyo-ekonomik ve genetik özelliklerin yer aldığı görülmektedir. Ailevi risk faktörleri arasında çocuğu ihmal etme, ailede ruhsal hastalık geçmişi, düşük sosyo-ekonomik düzey, kardeşler arası yıl farkının ikiden az olması, çocuğa kötü muamelede bulunma, ailenin parçalanması, kalabalık aileye sahip olma, aile içi şiddet, suç işlemiş ebeveynlere sahip olma, evlat edinilme, ebeveynlerin eğitim

seviyesinin düşük olması, cinsel taciz, ebeveynlerin madde kullanması, şiddete maruz kalma gibi maddeler yer almaktadır. Bireysel risk faktörlerine bakıldığında ise ırk, akademik becerilerdeki düşüklükler, okulu bırakma, cinsiyet, genetik olmayan sağlık sorunları, stres yüklü yaşam olayları, sahip olunan kronik hastalıklar, mizaç farklılıkları, başa çıkma becerilerinin düşüklüğü, okul devamsızlığı, alkol ve uyuşturucu kullanımı, duygusal sorunlar, mensup olduğu etnik grup, saldırgan kişilik yapısı gibi maddeler göze çarpmaktadır. Ailevi ve bireysel risk faktörlerinden farklı olarak çevresel risk faktörleri daha geniş yelpazededir ve bireylerin yaşadıkları yerlerle ilgili sorunları kapsamaktadır. Bunlar ise terör, doğal afetler, kıtlık, evsizlik, savaş, olumsuz akran desteği, çocuk ihmali ve istismarı, göç ve yetersiz beslenme gibi maddelerdir (Gizir, 2007). Koruyucu faktörler ise risk etmenleri ile baş edebilmeyi, risk etmenlerinin bireye olan etkisinin azalmasını ve bireyin kısa bir zamanda tekrar toparlanıp eski haline dönebilmesini sağlayan sosyal (çevresel), bireysel ve birey ile çevrenin etkileşimi sonucu ortaya çıkan üçüncü bir durumdan oluşmaktadır (Oktan, Odacı ve Çelik Berber, 2014). Bilinenin aksine bir kişilik özelliği olmayan kendini toparlama gücü bireyin koruyucu faktörlerin desteğiyle risk etmenlerine karşı savaşmasını sağlar (Aydın, 2010). Ancak koruyucu etmenleri iki ana başlık altında toplamak mümkündür. Bunlar içsel ve dışsal faktörlerdir. İçsel faktörler daha çok bireysel koruyucu faktörlerden oluşmuşken, dışsal faktörler toplumsal ve çevresel koruyucu faktörlerden oluşmaktadır. İçsel ve dışsal koruyucu faktörlere sahip olan bireyler küçük yaşlarda risk faktörlerine karşı başa çıkabilmektedir. Kendini toparlama gücü düzeyi yüksek bireyler bu şekilde daha küçük yaşlarda fark edilebilir (Kitano ve Lewis, 2005).

Kendini toparlama gücü koruyucu faktörler ile risk faktörlerinin mücadelesine göre seyir izleyebilir. Kısaca risk faktörleri baskın gelirse kendini toparlama gücü düzeyi düşme eğiliminde, koruyucu faktörler daha etkili ise kendini toparlama gücü yükselme eğilimindedir. Kendini toparlama gücü düzeyinin artırılması adına koruyucu faktörlere önem verilmesi gerektiği aşikardır. Ayrıca Ong, Bergeman, Bisconti ve Wallace (2006)'ın yapmış olduğu araştırmaya göre koruyucu faktörlerin günlük stresörlere karşı mücadele etmede başarılı olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte kendini toparlama gücünün de birçok terimle pozitif yönde ilişkili olduğu araştırmalar sonucunda bulunmuştur. Bu durum kendini toparlama gücünün önemli bir kavram olduğunu göstermektedir. Luthar (1991)'a göre kendini toparlama gücü ile zeka, sosyal beceri, içsel denetim odağı ve ego gelişimi arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. Bir başka

araştırmada kendini toparlama gücünün merhamet ve dışa dönüklük ile pozitif yönde; nevrozizm ile negatif yönde ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca kendini toparlama gücü ile duygu odaklı başa çıkma olumsuz; görev odaklı başa çıkma ise pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Sills, Barlow, Brown ve Hofmann, 2006). Açıköz (2006), akademik başarı ile kendini toparlama gücü arasında pozitif bir ilişki tespit etmiş, Kararırmak (2007), Kararırmak ve Çetinkaya (2011), Kurt (2013) ve Kahvecioğlu (2016) ise kendini toparlama gücü ile benlik saygısı arasında pozitif yönde ilişki bulmuştur. Ayrıca kendini toparlama gücü umutla (Aydın, 2010; Kararırmak, 2007), stresle başa çıkma tarzlarıyla (Kurt, 2013), aile işlevselliği ile (Çataloğlu, 2011; Topbay, 2016), benlik kurgusuyla (Gündaş, 2013), öz duyarlılıkla (Şahin, 2014), algılanan sosyal destekle (Güney, 2016; Topbay, 2016; Turgut, 2015), öz yeterlik inancıyla (Kahvecioğlu, 2016), iyimserlikle (Kararırmak, 2007), duygusal zekayla (Ak, 2016; Aydın, 2010; Ergün, 2016), pozitif duygularla (Kararırmak ve Çetinkaya, 2011), öz anlayışla (Bolat, 2013), yaşam doyumu ile (Toprak, 2014), çatışma çözme stilleri ile (Tosun, 2014), mutlulukla (Açıköz, 2016; Şaşmaz, 2016) pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Yine kendini toparlama gücü yalnızlıkla (Güloğlu ve Kararırmak, 2010), anksiyete düzeyiyle (Bulut, 2016) ve psikolojik belirtilerle (Kurt, 2013) negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

Söz konusu araştırmada kendini toparlama gücünün yanı sıra bir başka pozitif psikoloji kavramı olan öznel iyi oluş kavramı da ele alınmıştır. Öznel iyi oluş kavramı da kendini toparlama gücü gibi kapsamlı bir kavramdır. Bireyler öznel iyi oluşunu yükseltmek adına birtakım stratejiler kullanırlar ve bu stratejilerle mutluluk düzeylerini yükseltirler.

İnsanlar yüzyıllardır kendilerini nasıl iyi hissedeceklerini tartışmışlar, kendilerini iyi hissettiren şeylerin neler olduğuna dair meraklanmışlardır. Mutluluk kavramı ise bu kaygılar sonucunda literatüre girmiştir (Eryılmaz, 2014). Mutluluk Haybron (2000)'a göre dört farklı şekilde bulunmaktadır. Bunlar algılanan istek doyumu temelli mutluluk, haz temelli mutluluk, yaşam doyumuna bağlı mutluluk ve sağduyuya dayalı mutluluktur. Mutluluğun yetişkin ve ergenlerde üç boyutu vardır. Bunlar, yaşam doyumu, olumlu duygular ve olumsuz duygulardır. Bu kavramlar aynı zamanda öznel iyi oluşun da temelini oluşturmaktadır (Eryılmaz, 2012). Diener (1984), öznel iyi oluşun olumlu duygulanım, yaşam doyumu ve olumsuz duygulanımı içine alan büyük bir kavram olduğunu dile getirmiştir. Kavramlara bakıldığında olumlu ve olumsuz

duygulanım boyutları duygulanım kısmını oluştururken öznel iyi oluşun bilişsel kısmını ise yaşam doyumu kavramı oluşturmaktadır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

Öznel iyi oluşun üç farklı özelliği mevcuttur. Birincisi, öznel iyi oluş bireyin algıladığı yaşam doyumu ile alakalı olduğu için öznedir (Diener, 2000). Öznel iyi oluşun ikinci özelliği ise sadece olumsuz duygulanımın olmaması değil olumlu duyguların varlığının söz konusu olmasıdır (Diener, Scollon ve Lucas, 2003). Öznel iyi oluşun üçüncü özelliği ise bireyin yaşamının bir özeti olmasıdır (Diener, 1984). Bireylerin öznel iyi oluşlarını artırmak için kullandıkları birtakım teknikler vardır ve bu tekniklere öznel iyi oluşu artırma stratejileri denilmektedir. Bireylerin öznel iyi oluşlarını artırabilmek için hangi stratejilerini kullandığına dair araştırmalar yapılmıştır (Buss, 2000; Fordyce, 1977; Fordyce, 1983; Tkach ve Lyubomirsky, 2006). Eryılmaz ve Yorulmaz (2006) da yaptıkları çalışmada ergenlerin birtakım stratejiler kullanarak öznel iyi oluşu artırdıklarını tespit etmiştir. Çalışmanın neticesinde ergenlerin; haz arama, bireylerle pozitif ilişkilerde bulunma, negatif duygu ve düşünceleri kontrol etme, sevgi ve saygı gösterme, var olan mutluluğu koruma, pozitif akademik deneyime sahip olma ve romantik yakınlık içerisinde olma stratejilerini hayatında uyguladığı bulunmuştur. “Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri” ölçeğini geliştiren Eryılmaz (2010) ise ölçekte çevreye pozitif tepkiler vermek, istekleri doyurmak, çevreden pozitif tepkiler almak, dini inancın gereğini yerine getirmek ve mental kontrol olarak beş öznel iyi oluşu artırma stratejisi ölçmektedir.

Stresörlerin etkisinin bertaraf edilmesinde kendini toparlama gücü önemli bir kavramdır (Ong vd., 2006). Eryılmaz (2011)'a göre ergenlik dönemi için risk faktörleri artmakta, hatta ergenlik döneminin kendisi de bir risk faktörü olarak görülmektedir. Ergenlik döneminde fiziksel ve duygusal birtakım değişimlerin görülmesi, bu değişimlerin yoğun ve ani olması ergenler için uyum problemleri ve başa çıkma sorunları oluşturabilmektedir. Bu süreçte ergenler ölüm riski olan faaliyetlerde bulunabilmekte, madde kullanma, okuldan kaçma gibi olumsuz davranışlar gösterebilmektedir. Ayrıca yine ergenler bu süreçte zorbalığa maruz kalma ve olumsuz akran çevresine de sahip olabilmektedir. Bütün bunlar da göz önünde bulundurulduğunda kendini toparlama gücü ergenlik için önemli bir güçtür. Zira koruyucu faktörlerin etkisi ile ergenlikteki olumsuz davranışlar önlenebilir. Aynı şekilde öznel iyi oluş seviyesinin ergenler

tarafından yükseltilebilmesi de önemli görülmektedir. Kendini toparlama gücü ile yaşam doyumu (Toprak, 2014) ve mutluluk (Açıkgöz, 2016) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öznel iyi oluş ile kendini toparlama gücünün ilişkisi de incelenmiştir. Siviş Çetinkaya (2013), yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile kendini toparlama gücü düzeyleri arasında güçlü bir ilişki bulmuştur. Terzi (2005) de öznel iyi oluş ve kendini toparlama gücü ile ilgili bir araştırma yapmıştır. Araştırma sonucunda kendini toparlama gücünün öznel iyi oluş ile pozitif yönde ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir. Ancak bütün bunlara rağmen öznel iyi oluşu artırma stratejileri ile kendini toparlama gücünün ilişkisine literatürde rastlanılmamıştır. Öznel iyi oluşu artırma stratejileri ile kendini toparlama gücü düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmesi halinde söz konusu stratejilerle kendini toparlama gücünün yükseltilmesi sağlanabilir. Böylelikle hem kendini toparlama gücü kavramının barındırdığı değişkenlerin karmaşası azaltılabilir hem de süreden kazanç sağlanabilir. Ayrıca stratejiler ile koruyucu faktörler arasında ilişkinin tespiti ile ergenlerin koruyucu faktörlerinin hangi stratejiler kullanılarak yükseltilebileceği öğrenilmiş olacaktır. Eğer anlamlı bir ilişki ortaya çıkarsa okul psikolojik danışmanları lise öğrencilerinin kendini toparlama gücü düzeylerini stratejiler kullanarak zamandan da tasarruf ederek yükseltebilirler. Bu düşüncelerden hareketle hem lise öğrencilerinin öznel iyi oluşu artırma stratejileri ile kendini toparlama gücü düzeyleri hem de öğrencilerin demografik değişkenlerinin kendini toparlama gücünde oluşturabileceği olası manidar farklar incelenmiştir. Demografik değişkenlerle ilgili literatüre bakıldığında değişik bulguların yer aldığı görülmektedir.

YÖNTEM

Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşu artırma stratejileri ile kendini toparlama gücü düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmada genel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modellerine bakıldığında, çok sayıda veri elemanının olduğu evrende, evrenin tamamının üstünde ya da evreni en iyi yansıtabilecek bir grup örneğin üstünde yapılan araştırmalar olduğu görülmektedir. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıda değişken arasında birlikte değişimin varlığı ve/veya derecesini araştıran genel tarama modeli türüdür (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2017; Karasar, 2015). Araştırmada lise öğrencilerinin öznel iyi oluşu artırma

stratejileri ile kendini toparlama gücü düzeyleri arasındaki ilişki incelendiği için ilişki tarama modeli kullanılmıştır. Ek olarak, grup farklılıkları da incelendiği için karşılaştırmalı araştırma deseni de kullanılmıştır.

Çalışma Grubu

Uygun örnekleme (convenience sampling) yöntemi kullanılarak seçilmiş 525 öğrenci çalışma grubu olarak belirlenmiştir. Araştırma verileri 2017-2018 eğitim öğretim yılında Afyonkarahisar ili genelinde 2 fen lisesi, 1 sosyal bilimler lisesi, 5 mesleki ve teknik anadolu lisesi, 5 anadolu lisesi, 2 çok programlı lise ve 1 imam hatip lisesi olmak üzere toplam 15 farklı liseden toplanmıştır. Çalışmaya 277 erkek (%52.8) ve 248 kız (%47.2) öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin 67'si (%12.8) 14, 92'si (%17.5) 15, 159'u (%30.3) 16, 181'i (%34.4) 17, 26'sı (%5) 18 yaşındadır.

Veri Toplama Araçları

Psikolojik Sağlık ve Ergen Gelişim Ölçeği, Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeği ve araştırmacı tarafından oluşturulan Demografik Bilgi Formu ile veriler toplanmıştır.

Demografik Bilgi Formu. Araştırmacı tarafından geliştirilen Demografik Bilgi Formu'nun amacı her öğrencinin cinsiyeti, yaşı, algılanan akademik başarı durumu, algılanan ekonomik düzeyi ve ergenlerin okula yönelik düşünceleri hakkında bilgi sahibi olmaktır. Bireylerin algılanan ekonomik düzeyi ve algılanan akademik başarı durumu için üç seçenektan (düşük, orta, yüksek) birini seçmeleri istenmiştir. Bireylerden okulları hakkındaki düşünceleri ile ilgili olarak olumsuz, kararsızım ve olumlu seçeneklerinden birini seçmeleri istenmiştir.

Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeği (EİÖİOASÖ). Eryılmaz (2010) tarafından geliştirilen ölçek, yaşları 14 ile 17 arasında bulunan 190 ergene uygulanmıştır. Çalışmanın ardından %59 açıklanan varyansa sahip beş boyutlu bir ölçek geliştirilmiştir. Ölçek ilk kez uygulandıktan 3 hafta sonra bir kez daha uygulanmıştır. Uygulamalar sonucunda ölçeğin test-tekrar test puanları arasındaki korelasyon katsayısı 0.85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin diğer güvenilirlik analizleri ve açıklanan faktör analizi yapılmıştır. Madde analizine bakıldığında ise beşinci madde ile ölçeğin toplam puanı 0.90, üçüncü madde ile

0.76, dördüncü madde ile 0.75, bir ve ikinci madde ile ise 0.73 düzeyinde ilişkili bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach-Alfa güvenilirlik katsayısı 0.76'dır. Ölçek 17 maddeden oluşmakta ve mental kontrol, çevreden pozitif tepkiler almak, dini inancın gereklerini yerine getirmek, istekleri doyumak, çevreye pozitif tepkiler vermek alt boyutlarını kapsamaktadır. Ölçek çalışma grubuna uygulanmış ve ardından güvenilirlik testi yapılmıştır. Güvenirlik testi sonucunda Cronbach-Alfa değeri 0.684 olarak bulunmuştur.

Psikolojik Sağlık ve Ergen Gelişim Ölçeği (PSEGÖ). Psikolojik Sağlık ve Ergen Gelişim Ölçeği, WestEd tarafından 1999 yılında geliştirilmiştir. Çocuklardaki içsel ve dışsal koruyucu faktörleri ölçmek adına geliştirilen PSEGÖ'nün ilk geliştirildiğinde toplam 17 alt boyuta sahip olduğu görülmüştür. Orijinal ölçek 11 dışsal faktör (okul içi ilişkilerde ilgi, ev içi yüksek beklentiler, okul içi ilişkilerde yüksek beklentiler, çevresel ilişkilerde ilgi, okul içi etkinliklere katılım, çevresel ilişkilerde yüksek beklentiler, arkadaş grubundaki ilgi, çevresel etkinliklere katılım, arkadaş grubundaki yüksek beklentiler, ev içi ilişkilerde ilgi, ev içi etkinliklere katılım) ve altı içsel faktöre (öz farkındalık, problem çözme, işbirliği ve iletişim, öz-yeterlik, empati, amaçlar ve eğitimsel beklentiler) sahiptir. Ölçeğin güvenilirlik katsayıları sırasıyla 0.90 ile 0.59 arasında değişmektedir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizlerinde dışsal faktörlerin dokuz, içsel faktörlerin ise yedi boyuttan oluştuğu ortaya çıkmıştır. Bu analizlerin ardından okul içi ilişkilerde ilgi ve okul içi ilişkilerde yüksek beklentiler faktörleri ile çevresel ilişkilerde ilgi ve çevresel ilişkilerde yüksek beklentiler faktörleri birleştirilmiştir. Ölçek, Cem Ali Gizir ve Gül Aydın (2006) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Yoksulluk bir risk faktörü olarak alınmış ve ölçek Ankara ilinin sosyo-ekonomik statüsü düşük yerleşim yerlerinden toplam 872 sekizinci sınıf öğrencisine uygulanmıştır. Ölçekte toplam 59 madde bulunmaktadır. Söz konusu ölçek dördümlü Likert tipi derecelendirme ölçeğidir. Ölçekte her özellikten alınan ortalama puanlar değerlendirilmektedir. Ölçekte 2'nin altı ortalamaya sahip koruyucu faktörler düşük, 2-3 arası ortalamalar orta, 3 ve üzeri ortalamaya sahip korucu faktörler ise yüksek olarak kabul edilmektedir. Güvenirlik testi sonucunda Cronbach-Alfa değerleri 0.93 ile 0.59 arasında yer almıştır.

İşlem

Afyonkarahisar il merkezi ve ilçelerinde 2017-2018 eğitim öğretim yılında öğrenim gören 560 öğrenciye Psikolojik Sağlık ve Ergen Gelişim Ölçeği,

Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu dağıtılmıştır. Ardından gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır. Ölçeklerin uygulanışı için gerekli olan yasal uygulama izinleri alınmış, ölçekler sadece gönüllü öğrencilere uygulanmıştır. Dengeli bir cinsiyet dağılımı olmasına özen gösterilmiştir. Ölçeklerin uygulanışı esnasında öğrencilerin olası soruları için öğrencilerin rahatlıkla ulaşabilecekleri gözetmenler görev almıştır. Sosyal kabul hatasını önlemek adına öğrencilerin isimlerinin ölçek üzerine yazılmaması sağlanmıştır. 35 veri eksik bilgi sebebiyle değerlendirmeye alınmamıştır.

Verilerin Analizi

Veri analizinden önce verilerin birtakım özelliklerine bakılmıştır. Öncelikle kendini toparlama gücünün veri dağılımı test edilmiş, dağılımın normal olduğu görülmüştür (Skewness: -0.266; Kurtosis: -0.007). Bununla birlikte Kolmogorov-Smirnov testinde de kendini toparlama gücünün anlamlılık katsayısının 0.05'ten büyük olduğu göze çarpmakta (0.164), dağılımın normal olduğu bu test değerlerinde de görülmektedir. Varyans homojenliği adına Levene Testi yapılmış, bütün gruplarda varyansların homojen olduğu tespit edilmiştir. Testlerin ardından verilerin parametrik testler için uygun olduğu görülmüştür. Verilerde değişkenler arası ilişkilerin incelenmesi adına Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı, iki kategorik değişken ile anlamlı farklılıkların incelenebilmesi adına t-testi, ikiden fazla kategoriye sahip değişkenler ile anlamlı farklılıkların incelenebilmesi adına bağımsız örneklem tek yönlü varyans analizi (One way ANOVA) kullanılmıştır. Söz konusu test sonucunda anlamlı farklılıklar varsa anlamlı farklılıkların tespiti adına Tukey testi (Post Hoc) yapılmıştır. SPSS 21,0 programı kullanılarak öğrencilerden toplanan veriler analiz edilmiştir. Araştırmadaki anlamlı ilişkiler üç farklı düzeyde incelenmiştir. Araştırmada 0-.29 arası ilişkiler düşük düzeyde, .30-.69 arası ilişkiler orta düzeyde ve .70 üstü ilişkiler yüksek düzeyde olarak adlandırılmıştır (Köklü ve Büyüköztürk, 2006).

BULGULAR

Kendini Toparlama Gücü ve Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri

Kendini toparlama gücü ile öznel iyi oluşu artırma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Kendini toparlama gücü ile öznel iyi oluşu artırma stratejileri toplam puan ortalamaları arasındaki ilişkilere yönelik Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayıları (N= 525)

Değişken	Kendini Toparlama Gücü	
	r	
Öznel iyi oluşu artırma stratejileri toplam puan ort.	.465**	
Çevreye pozitif tepki vermek	.419**	
İstekleri doyumak	.164**	
Çevreden pozitif tepki almak	.374**	
Dini inancın gereklerini yerine getirmek	.355**	
Mental kontrol	.351**	

** p<.01

Tablo 1'e bakıldığında, kendini toparlama gücü ile öznel iyi oluşu artırma stratejileri arasında yaklaşık .47 düzeyinde pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur (p<.01). Çevreye pozitif tepki vermek stratejisi, kendini toparlama gücü ile en yüksek ilişkiye sahip stratejidir (r=.419, p<.01). Kendini toparlama gücü ile istekleri doyumak stratejisi dışındaki diğer stratejiler pozitif yönde ve orta düzeyde (r=.374, p<.01; r=.355, p<.01; r=.351, p<.01), istekleri doyumak stratejisi ise pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişkiye sahiptir (r=.164, p<.01). Tablo 2'de içsel ve dışsal koruyucu faktörlerle öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin olası ilişkileri Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları hesaplanarak incelenmiştir.

Tablo 2. İçsel-dışsal koruyucu faktörler ile öznel iyi oluşu artırma stratejileri arasındaki ilişkilere yönelik Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayıları

Değişken	Kendini Toparlama Gücü	
	İçsel Faktörler	Dışsal Faktörler
	r	r
Çevreye pozitif tepki vermek	.437**	.353**
İstekleri doyumak	.169**	.140**
Çevreden pozitif tepki almak	.375**	.323**
Dini inancın gereklerini yerine getirmek	.309**	.332**
Mental kontrol	.375**	.291**

** p<.01

Tablo 2'ye bakıldığında, hem dışsal hem de içsel koruyucu faktörlerle öznel iyi oluşu artırma stratejileri arasında manidar ilişkiler bulunmuştur (p<.01). Ancak

işsel koruyucu faktörler dini inancın gereklerini yerine getirmek stratejisi dışındaki tüm stratejiler dışsal koruyucu faktörlere göre daha yüksek ilişkiye sahiptir.

Kendini Toparlama Gücü Alt Boyutları ve Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri

Çalışmada dışsal ve işsel koruyucu faktörlerin hangi strateji ile ilişkili olduğunu incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları hesaplanmış, bulgular Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Öznel iyi oluşu artırma stratejileri ile dışsal koruyucu faktörler arasındaki ilişkilere yönelik Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayıları

Dışsal Faktörler	Çevreye Pozitif Tepki Vermek	Çevreden Pozitif Tepki Almak	İstekleri Doyurmak	Mental Kontrol	Dini İnancın Gereklerini Yerine Getirmek
Ev İçi İlgisi	.249**	.248**	.098*	.229**	.238**
Ev İçi Beklenti	.294**	.270**	.092*	.272**	.257**
Ev İçi Katılım	.192**	.224**	.131**	.174**	.197**
Çevresel İlgisi	.190**	.178**	.019	.157**	.234**
Çevresel Etkinlik	.086*	.023	-.016	-.004	-.003
Okul İçi Beklenti	.313**	.298**	.098*	.301**	.283**
Okul İçi Etkinlik	.163**	.103*	.098*	-.001	.119**
Arkadaş İlgisi	.229**	.220**	.203**	.238**	.226**
Arkadaş Beklenti	.197**	.155**	.117**	.192**	.161**

*p<.05 **p<.01

Tablo 3'e bakıldığında, en yüksek ilişki okul içi ilişkilerde ilgi ve yüksek beklentiler faktörü ile çevreye pozitif tepki vermek ($r=.313$, $p<.01$) ve mental kontrol ($r=.301$, $p<.01$) stratejileri arasındaki ilişki olmuştur. Mental kontrol stratejisi ise okul içi etkinliklere katılım ($r=-.001$, $p>.05$) ve çevresel etkinliklere katılım koruyucu faktörleri ($r=-.004$, $p>.05$) ile anlamlı bir ilişkiye sahip değildir. Çevresel etkinliklere katılım koruyucu faktörü ile sadece çevreye pozitif tepki vermek stratejisi (pozitif yönde düşük düzeyde) ($r=.086$, $p<.05$) ilişkili bulunmuştur. Arkadaş grubundaki ilgi koruyucu faktörü tüm stratejilerle hemen hemen aynı düzeyde ilişkiye sahiptir ($.203 < r < .238$, $p<.01$). Aynı zamanda bu

koruyucu faktör istekleri doyumak stratejisinin en yüksek ilişkili olduğu faktördür ($r=.203$, $p<.01$). Tablo 4'te ise İçsel Koruyucu Faktörler ile Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Tablo 4. Öznel iyi oluşu artırma stratejileri ile içsel koruyucu faktörler arasındaki ilişkilere yönelik Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayıları

İçsel Faktörler	Çevreye Pozitif Tepki Vermek	Çevreden Pozitif Tepki Almak	İstekleri Doyurmak	Mental Kontrol	Dini İnançın Gerekerini Yerine Getirmek
İşbirliği ve İletişim	.334**	.248**	.136**	.237**	.215**
Empati	.343**	.194**	.054	.205**	.120**
Problem Çözme	.302**	.237**	.165**	.283**	.257**
Öz yeterlik	.280**	.257**	.105*	.254**	.164**
Öz farkındalık	.257**	.259**	.087*	.272**	.238**
Amaçlar	.208**	.284**	.070	.272**	.284**
Eğitimsel Beklenti	.282**	.337**	.178**	.241**	.157**

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

Tablo 4'e bakıldığında istekleri doyumak stratejisi 5 farklı içsel koruyucu faktörle pozitif yönde düşük düzeyli bir ilişkiye sahipken 2 koruyucu faktör ile ilişkili bulunamamıştır. İstekleri doyumak stratejisi işbirliği ve iletişim, problem çözme, öz yeterlik, öz farkındalık ve eğitimsel beklentiler içsel faktörleriyle anlamlı bir ilişkiye sahipken, empati ve amaçlar içsel faktörleri ile anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Diğer tüm stratejiler tüm içsel koruyucu faktörlerle ilişkili bulunmuştur. En yüksek ilişki empati ile çevreye pozitif tepki vermek stratejisi arasındadır ($r=.343$, $p<.01$).

Kendini Toparlama Gücü ile Demografik Özellikler

Söz konusu çalışmada kendini toparlama gücünün cinsiyete, algılanan ekonomik düzeye, algılanan akademik başarıya ve okula karşı tutuma göre anlamlı bir fark oluşturup oluşturmadığı sorusuna cevap aranmış, kendini toparlama gücü düzeyi ile yaş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Lise öğrencilerinde cinsiyetin kendini toparlama gücünde anlamlı farklılıklar

oluşturup oluşturmadığını incelemek adına t-testi yapılmış, Tablo 5'teki bulgular elde edilmiştir.

Tablo 5. Kendini toparlama gücü puan ortalamalarının cinsiyete göre t-testi sonuçları

Cinsiyet	n	\bar{x}	S	Sd	t	p
Kız	248	2.961	.443	523	.573	.567
Erkek	277	2.938	.442			

Tablo 5'teki verilere göre kendini toparlama gücü puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmüştür ($p=.567$). Lise öğrencilerinin yaş değişkeni ile kendini toparlama gücü arasındaki olası manidar ilişkileri incelemek adına Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanmış, Tablo 6'daki bulgular elde edilmiştir.

Tablo 6. Kendini toparlama gücü puan ortalamaları ile öğrencilerin yaşları arasındaki ilişkilere yönelik Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayıları

Değişken	Kendini Toparlama Gücü
Yaş	Pearson Korelasyon -.190**

** $p<.01$

Tablo 6'ya bakıldığında, kendini toparlama gücü ile yaş arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki görülmektedir ($r=-.190$, $p<.01$). Kısaca lise öğrencilerinde yaş arttıkça kendini toparlama gücü düzeyi azalmaktadır. Araştırmada kendini toparlama gücünün algılanan ekonomik düzeye göre manidar farklara sahip olup olmadığı sorusuna da yanıt aranmıştır. Öğrencilerden ekonomik düzeylerini nasıl algıladıkları ile ilgili “düşük”, “orta” ve “yüksek” şıklarından birini seçmeleri istenmiştir. Lise öğrencilerinde algılanan ekonomik düzeylerinin kendini toparlama gücünde manidar farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek adına bağımsız örneklem tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) yapılmış, Tablo 7'deki bulgular elde edilmiştir.

Tablo 7. Kendini toparlama gücü puan ortalamalarının algılanan ekonomik düzeye göre varyans analizi sonuçları

	KT	Sd	KO	F	p
Gruplararası	1.862	2	.931	4.821	.008**
Gruplarıçi	100.812	522	.193		
Toplam	102.674	524			

**p<.01

Tablo 7'ye bakıldığında kendini toparlama gücünün algılanan ekonomik düzeye göre manidar farklılıklar oluşturduğu görülmektedir ($F(2,522)=4.821$, $p<.01$). Kendini toparlama gücünün algılanan ekonomik düzeye göre betimsel istatistikleri Tablo 8'dedir. Ayrıca hangi gruplar arasında anlamlı farklılık olduğunun belirlenmesi adına varyans analizi yapılmış, Tablo 9'daki bulgulara ulaşılmıştır.

Tablo 8. Kendini toparlama gücü puan ortalamalarının algılanan ekonomik düzeye göre Post Hoc analizi

(I)Ekonomik Düzey	(J)Ekonomik Düzey	Ort. Farklar	Standart Hata	P
Düşük	Orta	-.203	.087	.052
	Yüksek	-.338	.109	.006**
Orta	Düşük	.203	.087	.052
	Yüksek	-.135	.072	.144
Yüksek	Düşük	.338	.109	.006**
	Orta	.135	.072	.144

**p<.01

Tukey testiyle kendini toparlama gücünün algılanan ekonomik düzeye göre yarattığı manidar farklılıklarının gruplar arasında hangi yönde olduğu tespit edilmiştir. Tablo 8'e bakıldığında, algılanan ekonomik düzeyi "yüksek" olan öğrencilerin kendini toparlama gücü, algılanan ekonomik düzeyi "düşük" öğrencilere göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Algılanan ekonomik düzeyin kendini toparlama gücünün iki temel alt boyutundaki (içsel koruyucu faktörler, dışsal koruyucu faktörler) ortalama puanlarda anlamlı farklılıklar oluşturup oluşturmadığına dair varyans analizi Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9. İçsel-dışsal koruyucu faktörler puan ortalamalarının algılanan ekonomik düzeye göre varyans analizi sonuçları

İçsel Faktörler	KT	Sd	KO	F	p
Gruplararası	.854	2	.427	1.845	.159
Gruplarıçi	120.789	522	.231		
Toplam	121.643	524			

Dışsal Faktörler	KT	Sd	KO	F	p
Gruplararası	2.583	2	1.292	5.546	.004**
Gruplarıçi	121.569	522	.233		
Toplam	124.152	524			

**p<.01

Tablo 9'a bakıldığında, kendini toparlama gücünün algılanan ekonomik düzeye göre anlamlı farklar yaratmasında içsel koruyucu faktörlerden ziyade dışsal faktörlerin etkisi olduğu tespit edilmiştir. İçsel faktörler algılanan ekonomik düzeye göre anlamlı bir fark oluşturmazken ($F(2,522)=1.845$, $p>0.05$), dışsal koruyucu faktörlerin algılanan ekonomik düzeye göre anlamlı bir fark oluşturduğu görülmüştür ($F(2,522)=5.546$, $p<0.01$).

Araştırmada kendini toparlama gücünün algılanan akademik başarıya göre anlamlı bir fark oluşturup oluşturmadığı da incelenmiştir. Öğrencilerin akademik başarı düzeyleri ile ilgili olarak üç seçenekten (düşük, orta, yüksek) kendilerine en uygun seçeneği seçmeleri istenmiştir. Lise öğrencilerinin algılanan akademik başarı düzeylerinin kendini toparlama gücünde anlamlı farklılık yaratıp yaratmadığını incelemek adına bağımsız örneklem tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10. Kendini toparlama gücü puan ortalamalarının öğrencilerin algılanan akademik başarı göre varyans analizi sonuçları

	KT	Sd	KO	F	p
Gruplararası	4.124	2	2.062	10.921	.000**
Gruplarıçi	98.550	522	.189		
Toplam	102.674	524			

**p<.01

Tablo 10'a bakıldığında kendini toparlama gücünün algılanan akademik başarıya göre anlamlı farklılıklar oluşturduğu görülmüştür ($F(2,522)=10.921$, $p<.01$). Tukey testi (Post Hoc), anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılmış, analiz sonuçları Tablo 11'de belirtilmiştir.

Tablo 11. Kendini toparlama gücü puan ortalamalarının algılanan akademik başarıya göre Post Hoc analizi

(I)Algılanan Başarı	(J)Algılanan Başarı	Ort. Farklar	Standart Hata	p
Düşük	Orta	-.281	.0837	.002**
	Yüksek	-.411	.0905	.000**
Orta	Düşük	.281	.0837	.002**
	Yüksek	-.130	.0465	.015*
Yüksek	Düşük	.411	.0905	.000**
	Orta	.130	.0465	.015*

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

Tukey testine göre algılanan akademik başarı düştükçe kendini toparlama gücü de anlamlı bir şekilde düşmektedir. Öğrencilerin okula karşı geliştirdikleri tutum araştırılmıştır. Demografik bilgi formuna “olumsuz”, “kararsız” ve “olumlu” seçenekleri konulmuş ve öğrencilerden okulla ilgili tutumlarına göre kendilerine en uygun şıkki seçmeleri istenmiştir. Lise öğrencilerinin okula yönelik tutumlarının kendini toparlama gücü ortalama puanlarında anlamlı farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için bağımsız örneklem tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) yapılmış, bulgular Tablo 12'de belirtilmiştir.

Tablo 12. Kendini toparlama gücü puan ortalamalarının öğrencilerin okula karşı tutumlarına göre varyans analizi sonuçları

	KT	Sd	KO	F	p
Gruplarası	15.020	2	7.510	44.723	.000**
Gruplarıçi	87.654	522	.168		
Toplam	102.674	524			

** $p<.01$

Tablo 12'deki bulgulara bakıldığında kendini toparlama gücünün öğrencilerin okula yönelik geliştirdikleri tutumlara göre anlamlı farklılıklar oluşturduğu görülmüştür ($F(2,522)=44.723$, $p<.01$). Tukey testi (Post Hoc) ise anlamlı

farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Test analizi Tablo 13'te yer almaktadır.

Tablo 13. Kendini toparlama gücü puan ortalamalarının öğrencilerin okula karşı tutumlarına göre Post Hoc analizi

(I)Okul Tutum	(J)Okul Tutum	Ort. Farklar	Standart Hata	p
Olumsuz	Kararsızım	-.082	.052	.258
	Olumlu	-.391	.051	.000**
Kararsızım	Olumsuz	.082	.052	.258
	Olumlu	-.309	.040	.000**
Olumlu	Olumsuz	.391	.051	.000**
	Kararsızım	.309	.040	.000**

**p<.01

Tukey test sonucuna bakıldığında, okula yönelik geliştirdiği tutum “olumlu” olan öğrencilerin diğer öğrencilere göre kendini toparlama gücünün anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmektedir (p<.01).

TARTIŞMA

Literatüre bakıldığında kendini toparlama gücü ile öznel iyi oluş arasındaki inceleyen çeşitli araştırmalar (Terzi, 2005; Siviş Çetinkaya, 2013) olsa da kendini toparlama gücü ile öznel iyi oluşu artırma stratejileri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Araştırma bulgularına bakıldığında kendini toparlama gücü düzeyi ile öznel iyi oluşu artırma stratejileri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Öznel iyi oluşu artırma stratejilerinden alınan toplam puanlar arttıkça kendini toparlama gücü düzeyinin de arttığı görülmüştür. Kendini toparlama gücü ile öznel iyi oluşu artırma stratejilerine bakıldığında ise istekleri doyurma stratejisinin diğer stratejilere göre kendini toparlama gücü ile daha az ilişkili olduğu göze çarpmaktadır. Bu durumda, bireylerin fizyolojik ihtiyaçlarından ziyade manevi, sosyal ve bilişsel ihtiyaçlarını karşılamasının kendini toparlama gücünü pozitif yönde daha çok etkilediği yorumu yapılabilir. Kısaca bireylerin acıdan kaçma ve hazzı yakalama (hedonik boyut) işlevinden ziyade hayata yönelik anlam boyutunun (ödomonik boyut) kendini toparlama gücü ile daha çok ilişkili olduğu görülmektedir (Eryılmaz, 2014). Zira istekleri doyurmak stratejisi hedonik boyutla ilişkilendirilebilmektedir.

İçsel ve dışsal faktörlerin öznel iyi oluşu artırma stratejileriyle ayrı ayrı ilişkileri araştırıldığında ise içsel faktörlerin dini inancın gereklerini yerine getirmek stratejisi dışında diğer tüm stratejiler ile dışsal faktörlere göre daha yüksek ilişkide bulunduğu görülmüştür. Ayrıca çevreye pozitif tepki vermek ve mental kontrol stratejileri diğer stratejilere nazaran içsel ve dışsal faktörlerle ilişkileri açısından en büyük farka sahip iki stratejidir. Bunun da sebebi, bireylerin bu iki stratejiyi kullanırken öz farkındalık, problem çözme, amaç edinme gibi içsel kaynaklarını kullanmaları olabilir. Ayrıca Gizir'e (2007) göre içsel kaynaklarını iyi kullanan çocukların dışarıdaki pozitif rüzgarı arkasına alabildikleri, toplum tarafından pozitif karşılanabildikleri, kısaca çevreyle ilişkilerinin iyi olduğu görülmüştür. Bu durum, içsel faktörlerin düşük olması halinde bireylerin dışsal faktörlerinin düşük olması durumuna göre daha çok zorlanabileceklerini düşündürmektedir. Bu nedenle içsel faktörlerin dışsal faktörlere göre kendini toplama gücü düzeyiyle daha yüksek bir ilişkiye sahip olması içsel faktörlerin stratejiler ile geliştirilebilmesi adına sevindiricidir.

İçsel ve dışsal faktörlerin alt boyutları ile öznel iyi oluşu artırma stratejileri arasındaki ilişkiler de incelenmiş, anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Problem çözme, öz yeterlik, empati, işbirliği ve iletişim faktörleri en çok çevreye pozitif tepki vermek stratejisiyle anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Söz konusu dört içsel faktörle ilgili manidar bulgular bununla sınırlı değildir. Empati faktörü istekleri doyurmak stratejisi ile anlamlı bir ilişkiye sahip değildir. Empati kurabilen birey karşısındakini anlar, karşısındaki kişiye pozitif tepkiler verebilir. İstekleri doyurma stratejisiyle anlamlı bir ilişki bulunamaması anlaşılabilir bir durumdur. Problem çözme faktörü çevreye pozitif tepki verme stratejisinden sonra en yüksek ilişkiye mental kontrol stratejisi ile sahiptir. Psikoloji bilimine bakıldığında birtakım problemlerin çözümü mental kontrol ile sağlanmaktadır. Özellikle bireyler davranışlarını değiştirebilmek için önce düşüncelerini yeniden yapılandırılmalıdır (Türkçapar ve Sargın, 2012). Mental kontrol ile problem çözme faktörü bu yönden ilişkili olabilir. Öz yeterlik faktörüyle en yüksek ilişkiye sahip ikinci strateji çevreden pozitif tepki almak stratejisidir. Bandura'ya göre öz yeterlik bireylerin herhangi bir duruma dair nasıl tepki verdiklerini, olası bir probleme karşı mücadele edip edemediğini gösteren eylemleri nasıl yaptıklarına yönelik inançlardır (Akt. Akkoyunlu ve Orhan, 2003). Bu tanıma bakıldığında bireyin yalnız çevreye pozitif tepki vermesi değil aynı zamanda çevreden de pozitif tepki almayı beklemesi gerekmektedir. Öz farkındalık faktörünün en yüksek ilişkiye sahip olduğu faktör ise mental kontroldür. Mental

kontrol ile bireyler kendilerini denetlemekte, neleri nasıl yaptıklarını gözlemleyebilmektedir. Amaçlar faktörüne göre en yüksek ilişki dini inancın gereklerini yerine getirmek stratejisiyle bulunmuştur. Ayrıca amaçlar koruyucu faktörü ile istekleri doyurmak stratejisi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Jung, bireylerin yüksek seviyede amaçlar belirleyerek manevi doyuma ulaşabildiklerini söylemiştir. Ayrıca Freud'un dürtüleri Jung için insanların nihai amaçlarına ulaşmasını engellemektedir. Adler de bireylerin yüksek amaçlar belirleyip bu amaçlara yönelik çalışmaları gerektiğini savunmuştur (Kuzgun, 1972). Araştırmada Adler ve Jung'u destekler nitelikte bulgular elde edilmiştir. Zira amaçlar koruyucu faktörü manevi doyumun yaşandığı dini inancın gereklerini yerine getirmek stratejisi ile en yüksek ilişkiye sahipken dürtülerin de doyurulduğu istekleri doyurmak stratejisiyle anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Eğitimsel beklentiler faktörü ile en yüksek ilişkiye çevreden pozitif tepki almak stratejisi girmiştir. Bireyler eğitimde; belge almak, sözlü ve yazılı takdir edilmek gibi sonunda çevreden pozitif tepkiler alabileceği bir beklentiye sahip olabilir.

Dışsal faktörlerin alt boyutlarına bakıldığında ise okul içi etkinliklere katılım, okul içi ilişkilerde ilgi ve yüksek beklentiler, arkadaş grubundaki yüksek beklentiler, çevresel etkinliklere katılım, ev içi yüksek beklentiler ve en içi ilişkilerde ilgi faktörlerinde en yüksek ilişki çevreye pozitif tepki vermek stratejisi ile tespit edilmiştir. Bunun yanında, çevresel ilişkilerde ilgi ve yüksek beklentiler faktörü dini inancın gereklerini yerine getirmek stratejisiyle, ev içi etkinliklere katılım faktörü çevreden pozitif tepki almak stratejisiyle, arkadaş grubundaki ilgi stratejisi ise mental kontrol stratejisiyle en yüksek ilişkiye sahiptir. Dışsal faktörlerle öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin ilişkisine bakıldığında arkadaş grubundaki ilgi faktörünün tüm stratejilerle hemen hemen aynı oranda ilişkiye sahip olduğu görülmektedir. Kısaca arkadaş grubundaki ilgi faktörü hem ödomonik hem de hedonik boyuta sahiptir denilebilir. Ayrıca çevresel koruyucu unsurların hiçbiri istekleri doyurmak stratejisi ile ilişkili bulunmamıştır. Lise öğrencilerinde istekleri doyurmak stratejisi çevresel koruyucu faktörlerde herhangi bir puan artışı sağlamamaktadır.

Çalışmada kendini toplama gücünün cinsiyete göre anlamlı bir fark oluşturup oluşturmadığına da bakılmıştır. Araştırma bulgularına göre kendini toplama gücü toplam puan ortalamalarında cinsiyete göre anlamlı bir fark oluşmamıştır. Bu sonuca benzer çalışmalar literatürde mevcuttur (Aydın, 2010; Stoiber ve

Good, 1998; Tanyeri, 2016; Terzi, 2000; Terzi, 2008; De Caroli ve Sagone, 2014; Topbay, 2016; Sagone ve Indiana, 2017). Ancak alanyazında farklı sonuçlar da elde edilmiştir. Literatüre bakıldığında kızların erkeklerden daha yüksek bir kendini toplama gücü düzeyine sahip olduğunu gösteren çalışmaların (Açıkgöz, 2016; Gündaş, 2013; Oktan, 2008; Onat, 2010; Turgut, 2015) yanında erkeklerin kendini toplama gücünün kızlara göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğunu dile getiren çalışmalar da mevcuttur (Bulut, 2016; Dayıoğlu, 2008).

Kendini toplama gücü ile yaş değişkeninin ilişkisi de araştırmada incelenmiştir. Kendini toplama gücü düzeyi ile yaş değişkeni arasında düşük düzeyde ve negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Kısaca öğrencilerin yaşı arttıkça kendini toplama gücü düşmektedir. Literatüre bakıldığında lise öğrencilerinin sınıf düzeyinde de yaş düzeyinde de kendini toplama gücü ile ilgili araştırmalara konu olduğu görülmektedir. Sınıf düzeyine göre yapılan araştırmalarda da (Aydın, 2010; Bulut, 2016; Gündaş, 2013) yaş düzeyinde yapılan araştırmalarda da (Stoiber ve Good, 1998) anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Ancak Onat (2010), yapmış olduğu araştırmada lise öğrencilerinde kendini toplama gücünün 14 yaşından 17 yaşına kadar düzenli bir şekilde azaldığını tespit etmiştir. Onat, bunun sebebinin lise öğrencilerinin yaşlarının artmasıyla birlikte artan bireyselleşmenin ve aile içerisinde azalan ilginin olabileceğinden kaynaklandığını düşünmüştür.

Kendini toplama gücü düzeyinin algılanan ekonomik düzeye göre anlamlı bir farklılığa sahip olup olmadığına dair araştırma yapılmıştır. Araştırma sonucuna göre kendini toplama gücü algılanan ekonomik düzeye göre anlamlı farklılıklar oluşturmaktadır. Algılanan ekonomik düzeyi yüksek olan öğrencilerin kendini toplama gücü düzeyleri algılanan ekonomik düzeyi düşük olan öğrencilerden anlamlı bir şekilde yüksektir. Literatürde ise Çataloğlu (2011)'nin yaptığı araştırmada gelir düzeyinin artması ile bireylerin okul içi etkinliklere katılım, ev içi ilişkilerde ilgi, çevresel etkinliklere katılım, arkadaş grubundaki yüksek beklentiler, çevresel ilişkilerde ilgi ve yüksek beklentiler, ev içi etkinlikler katılım ve eğitimsel beklentiler alt boyutlarında anlamlı bir artış gözlemlendiği görülmüştür. Ayrıca Onat (2010)'ın yapmış olduğu araştırmaya göre ekonomik düzeydeki değişimin sadece empati alt boyutunda anlamlı farklar oluşturduğu göze çarpmaktadır. Aylık gelirinin çok az olduğunu düşünen öğrencilerin empati düzeylerinin diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğu

bulunmuştur. Ak (2016) ve Topbay (2016) ise yapmış olduğu çalışmada ekonomik düzeyin kendini toparlama gücünde herhangi bir farka neden olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Algılanan akademik başarının kendini toparlama gücü düzeyinde neden olabileceği olası farklar da çalışmada incelenmiştir. Araştırma sonucunda algılanan akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin kendini toparlama gücünün algılanan akademik başarısı düşük ve orta olanlardan anlamlı bir şekilde yüksek; algılanan akademik başarısı düşük olan öğrencilerin kendini toparlama gücü diğerlerinden düşük, algılanan akademik başarısı orta olan öğrencilerin kendini toparlama gücü ise algılanan akademik başarısı düşük olan öğrencilerden yüksek, yüksek olan öğrencilerden düşük bulunmuştur. Çalışmanın sonuçları literatürle paraleldir. Literatürdeki araştırmaların tümünde akademik başarının kendini toparlama gücü düzeyinde farklılıklar oluşturduğu tespit edilmiştir. Açıkgöz (2016) ve Bulut (2016), akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin kendini toparlama gücünün yüksek olduğunu belirtmiştir. Ayrıca Ak (2016) ise yapmış olduğu çalışmada akademik başarının kendini toparlama gücü alt boyutlarında anlamlı farklar oluşturduğunu, akademik başarısı yüksek öğrencilerin kendini toparlama gücünün de yüksek olduğunu dile getirmiştir. Ayrıca Ak (2016), bu durumun, akademik başarısı yüksek öğrencilerin ailesi, arkadaşları ve öğretmenleri tarafından desteklendiğini, başarısı yüksek öğrencilerin aynı zamanda kendisini daha iyi tanıdığını ve baş etme becerilerinin yüksek olduğunu da belirtmiştir.

Okula karşı tutuma göre kendini toparlama gücünün anlamlı bir farka sahip olup olmadığı da araştırılmıştır. Okula yönelik tutumu pozitif olan öğrencilerin kendini toparlama gücü düzeyleri diğerlerine göre anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Literatüre bakıldığında okula ilişkin tutumun kendini toparlama gücünde anlamlı farklar oluşturup oluşturmadığına dair herhangi bir araştırma bulunmamaktadır. Okula karşı tutumun pozitif olması öğrencilerin gerek öğretmenleri gerekse arkadaşları ile okulda iyi vakit geçirdiğine işaret etmektedir. İyi ilişkiler kuran, okula severek gelen öğrencilerin risk faktörleri az ve koruyucu faktörlerinin fazladır. Bu yüzden okula yönelik pozitif bir tutum içerisinde bulunan öğrencilerin kendini toparlama gücü düzeylerinin yüksek olması anlaşılabilir bir durumdur.

Kendini toplama gücü ile öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin ilişkileri de göz önünde tutularak birtakım önerilerde bulunulabilir. Öncelikle lise rehberlik programı yeniden düzenlenip programa içsel ve dışsal faktörlere yönelik etkinlikler yazılabilir. Dışsal koruyucu faktörlerin etkisini artırabilmek adına aile, çevre ve arkadaşlık ilişkilerini geliştirici etkinlikler tasarlanabilir. Okulda öğretmenler tarafından koçluk sistemi düzenlenebilir ve öğretmenlerin öğrencilerle birebir ilgilenmesi sağlanabilir. Böylelikle koruyucu faktör sayısı artırılabilir. Lise öğrencilerinin yaşları arttıkça kendini toplama gücü düzeylerinin düştüğü görülmüştür. Bunu önlemek adına lise öğrencilerine yaşları arttıkça düzeyi artacak şekilde zorlayıcı yaşantılarla başa çıkma yöntemleri, ve artan sorumluluklara yönelik rehberlik çalışmaları yapılabilir. Lise öğrencilerine yönelik olarak öğrencileri gerçek hayata hazırlayan simülasyon eğitimleri verilebilir. Hem akademik başarısı hem de okula yönelik tutumu düşük olan öğrencilere yönelik olarak okul içi etkinlikler düzenlenebilir, öğrencilerin arkadaşları ve öğretmenleri ile ilişkileri yeniden düzenlemesi sağlanabilir. Ayrıca öğrencilere okul ve sınıf içi küçük sorumluluklar verilerek öğrencilerin başarı hissi yakalayabilmeleri, işe yaradıklarını hissedebilmeleri sağlanabilir. Böylelikle öğrencilerin okula yönelik tutumları pozitif hale dönebilir, okul ortamı bireyler için koruyucu faktörlerin bulunduğu bir ortam haline gelebilir. Ayrıca okula yönelik tutumu değiştirilemeyen öğrenciler tespit edilip bireysel görüşmeler, rehberlik ve gerekirse psikolojik danışma hizmeti ile öğrencilerin risk faktörlerinin azalması sağlanabilir.

Kendini toplama gücü lise öğrencileri için önemli bir güçtür. Öğrencilerin kendini toplama gücü alt boyutlarından hangilerinin düşük olduğu tespit edilebilir, söz konusu alt boyutlarla en yüksek ilişkiye sahip öznel iyi oluşu artırma stratejileri ile ilgili etkinlikler düzenlenebilir. Bu etkinliklerin yer aldığı bir “Kendini Toplama Gücünü Artırma Programı” oluşturulabilir. Çevreye pozitif tepki vermek stratejisi kendini toplama gücü düzeyi ile en yüksek ilişkiye sahip stratejisidir. Bu strateji ile ilgili etkinliklere yer verilebilir.

Aile, niteliğine göre öğrencilerin kendini toplama gücü ile ilgili olarak risk faktörü de sayılabilir, koruyucu faktör de sayılabilir. Ailelerin bu durumu bilmesi adına eğitimler düzenlenebilir. Ailelerin öğrencilerle etkili zaman geçirmeleri; öğrencilerin ev içi etkinliklere, kararlara katılımı sağlanabilir. Ayrıca öğrencilere ev ile ilgili sorumluluklar verilebilir. Bu çalışmada kesitsel yöntem kullanılmış ve bireylerin kendini toplama gücü düzeyleri sürece bağlı olarak

izlenememiştir. Söz konusu çalışmanın lise boyunca yapılması, bireylerin yıllara göre kendini toplama gücü düzeylerinin incelenmesi daha ciddi bir neden-sonuç ilişkisi yorumlanabilmesine olanak tanıyacaktı.

Yazarlar Hakkında / About Authors

Ali Çetinkaya. Lisans eğitimini Eskişehir Osmangazi Üniversitesinde, yüksek lisans eğitimini Gazi Üniversitesinde tamamlamıştır. Halen Hacettepe Üniversitesinde doktora eğitimine devam etmekte ve Çay Gevher Nesibe Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde okul psikolojik danışmanı olarak görev yapmaktadır. Çalışma alanı pozitif psikolojidir.

He completed his undergraduate studies at Eskişehir Osmangazi University and his graduate studies at Gazi University. He is currently a PhD candidate at Hacettepe University and working as a school psychological counselor at Çay Gevher Nesibe MTAL. The study area is positive psychology.

Safiye Sarıcı Bulut. Lisans, yüksek lisans ve doktora eğitimini Atatürk Üniversitesinde tamamlamıştır. Halen Gazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında öğretim üyesi olan Doç. Dr. Safiye Sarıcı Bulut; değerler, kısa süreli çözüm odaklı terapi ve kişilik alanlarında çalışmalar yapmaktadır.

She completed his undergraduate, graduate and doctorate studies at Atatürk University. She is currently an academic person in Gazi University, Department of Guidance and Psychological Counseling. Doc. Dr. Safiye Sarıcı Bulut has been working at values, short-term solution-oriented therapy and personality.

Yazar Katkıları / Author Contributions

Bu araştırma ilk yazarın (AÇ), ikinci yazar (SSB) danışmanlığında yürütülen yüksek lisans tez çalışmasından üretilmiştir. SSB, çalışmanın tüm aşamalarında AÇ'ye rehberlik etmiştir. Yazarlar arasında işbirliği söz konusudur.

This research was produced from the thesis of the first author (AÇ) and the second author (SSB). The SSB guided the AÇ at all stages of the study. There is cooperation between the authors.

Çıkar Çatışması / Conflict of Interest

Yazarlar tarafından çıkar çatışmasının olmadığı rapor edilmiştir.

No conflict of interest has been reported by the authors.

Fonlama / Funding

Ali Çetinkaya, yüksek lisans süreci boyunca TÜBİTAK tarafından 1649B021505921 başvuru numarası ile 2210-A Genel Yurt İçi Yüksek Lisans Burs Programına dahil edilmiştir.


Ali Çetinkaya has been included in the 2210-A General Domestic Graduate Scholarship Program by TÜBİTAK with application number 1649B021505921 during the graduate process.


Etik Bildirim / Ethical Standards

Araştırma Helsinki Deklerasyon'u çerçevesince gerçekleştirilmiş olup, katılımcılar çalışma hakkında bilgilendirildikten sonra gönüllü olarak araştırmaya dahil edilmiştir.

The research was conducted within the framework of the Helsinki Declaration. Participants were included in the study voluntarily after being informed about the study.

ORCID

Ali Çetinkaya  <http://orcid.org/0000-0001-6029-5021>

Safiye Sarıcı Bulut  <http://orcid.org/0000-0001-6557-3668>

KAYNAKÇA

- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Ak, Ç. (2016). *Ortaokul öğrencilerinin duygusal zekaları ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akkoyunlu, B. ve Orhan, F. (2003). Bilgisayar ve öğretim teknolojileri eğitimi (BÖTE) bölümü öğrencilerinin bilgisayar kullanma öz yeterlik inancı ile demografik özellikleri arasındaki ilişki. *The Turkish Online Journal of Educational Technology- TOJET*, 2(3), 86-93.
- Aydın, G. ve Gizir, C. A. (2006). Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeğinin uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 87-99.
- Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Block, J., ve Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness, *Journal of Personality and Social Psychology*, 70 (2), 349-361.
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile öz anlamları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Bulut, B. (2016). *Ergenlerin anksiyete, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *Am Psychol*, 55, 15-23.
- Cihangir Çankaya, Z. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: öz belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 23-31.
- Csikszentmihayli, M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience*. New York: Harper-Row.
- Çataloğlu, B. (2011). *Madde kullanan ve kullanmayan ergenlerin psikolojik sağlamlık ve aile işlevleri açısından karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Dayıoğlu, B. (2008). *Üniversite giriş sınavına hazırlanan adaylarda psikolojik sağlamlık: Öğrenilmiş güçlülük, algılanan sosyal destek ve cinsiyetin rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- De Caroli, M. E., ve Sagone, E. (2014). Generalized self-efficacy and well-being in adolescents with high vs. low scholastic self-efficacy. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 141, 867-874.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.

- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychological Association*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., Scollon, N.C., ve Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187-219.
- Ergün, O. (2016). *Ergenlerde duygusal zeka özellikleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eryılmaz, A., Yorulmaz, A. (2006, May). *The way of being happy for adolescents*. Paper presented at the 10th Conference of European Association for Research on Adolescence, Antalya.
- Eryılmaz, A. (2010). Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(33), 81-88.
- Eryılmaz, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun, öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ve yaşam amaçlarını belirleme açısından incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24, 44-51.
- Eryılmaz, A. (2012). Ergenler öznel iyi oluş düzeylerini, çevreyle ilişkiler aracılığıyla nasıl arttırırlar?. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 11(4), 407-414.
- Eryılmaz, A. (2014). *Mutluluğun başucu: Teoriden uygulamaya pozitif psikoloji*. Ankara: Pegem.
- Esen Aktay, T. (2010). *Risk altındaki ortaöğretim 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin kendini toparlama güçlerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Fordyce, M. W. (1977). Development of a program to increase happiness. *J Couns Psychol*, 24, 11-521.
- Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: further studies. *J Couns Psychol*, 30, 483-498.
- Gizir, C. A. (2004). *Akademik sağlamlık: yoksulluk içindeki 8. sınıf öğrencilerinin akademik başarılarına katkıda bulunan koruyucu faktörlerin incelenmesi*. Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 28(3), 113-128.
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Gündaş, A. (2013). *Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak benlik kurgusu ve bağlanma stilleri*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Güney, E. (2016). *Ebeveynleri boşanmış ve boşanmamış olan lise öğrencilerinin yılmazlık düzeyleri ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Gürgân, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Haybron, D. M. (2000). Two philosophical problems in the study of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1(2), 207-225.

- Kahvecioğlu, K. (2016). *Özel yetenekli çocuğu olan ebeveynlerin psikolojik sağlamlıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kararımk, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 129-142.
- Kararımk, Ö. (2007). *Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: a model testing study*. Doktora Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kararımk, Ö., Çetinkaya, R. S. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: duyguların aracı rolü, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 35(4), 30-41.
- Kitano, M. K., ve Lewis, R. B. (2005). Resilience and coping: implications for gifted children and youth at risk. *Roeper Review*, 27(4), 200-205.
- Köklü, N. ve Büyüköztürk, Ş. (2006). *Sosyal bilimler için istatistik*. Ankara: Pegem Akademi.
- Kurt, T. (2013). *Ebeveynleri boşanmış ergenlerin yılmazlık, benlik saygısı, başa çıkma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi: yılmazlığın aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kuzgun, Y. (1972). Kendini gerçekleştirme. *Araştırma Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Felsefe Bölümü Dergisi*, 10, 162-172.
- Luthar, S. (1991). Vulnerability and resilience: a study of high-risk adolescents. *Child Development*, 62, 600-616.
- Lykken, D. ve Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186-189.
- Malkoç, A. (2011). *Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Oktan, V., Odacı, H., Çelik Berber, Ç. (2014). Psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlamlığın yordanmasındaki rolünün incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3, 140-152.
- Onat, G. (2010). *Demokratik ve otoriter olarak algılanan ana-baba tutumlarının lise birinci sınıf öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkilerinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öğülmüş, S. (2001, Mart). *Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık*, 1. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu'nda sunulmuş bildiri, Ankara.
- Özcan, B. (2005). *Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler karşılaştırması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sagone, E. ve Indiana, M. L. (2017). The relationship of positive affect with resilience and self efficacy in life skills in Italian adolescents. *Scientific Research Publishing*, 8, 2226-2239.
- Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., ve Hofmann, S.G. (2006). Effects of suppression and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety and mood disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1251-1263.

- Siviş Çetinkaya, R. (2013). Turkish college students' subjective wellbeing in regard to psychological strengths and demographic variables: implications for college counseling. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 35, 317-330.
- Stoiber, K. C., Good, B. (1998). Risk and resilience factors linked to problem behavior among urban, culturally diverse adolescents. *School Psychology Review*, 27(3), 380-397.
- Şahin, D. (2014). *Öğretmenlerin öz duyarlılıklarının psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Şaşmaz, Ş. C. (2016). *Çocuğu olan evli ve evli olmayan bireylerin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tanyeri, E. (2016). *23 yaş ve üzeri heteroseksüel ve homoseksüel bireylerin erken dönem uyumsuz semalarının ilişkilerde yükleme tarzları ve psikolojik sağlamlık üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Terzi, Ş. (2000). *İlköğretim okulu altıncı sınıf öğrencilerinin kişilerarası problem çözme beceri algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeğinin uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 77-86.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297-306.
- Tkach, C., Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness: relating personality, happiness-increasing strategies and well-being. *J Happiness Stud*, 7, 183-225.
- Topbay, Y. (2016). *Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin algılanan sosyal destek ve aile işlevleri açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Tosun, F. (2014). *Evli çiftlerin sahip oldukları değerler, yılmazlık ve çatışma çözme stilleri arasındaki yordayıcı ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Turgut, Ö. (2015). Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, önemli yaşam olayları, algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Türkçapar, M. H. ve Sargın, A. E. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7-14.

Extended Abstract

Introduction: According to the definition of Block and Kremen (1996), resilience is the ability of individuals to struggle against negative experiences, to be able to cope with such experiences, and to adapt to life. In short, for resilience must be a risk factor, a struggle and a protective factor. Risk factors are the individual, family, and environmental factors that cause the likelihood that a negative condition will occur and the continuity to increase (Terzi, 2008). Protective factors consist of social, individual, and third-party interactions that result in the individual's ability to cope with risk factors, reduce the individual effect of risk factors, and enable the individual to recover and return to a short period of time (Octane, Odacı ve Çelik Berber, 2014). It is possible to combine the protective factors under two main headings. These are internal and external factors. While internal factors are mainly composed of individual protective factors, external factors are social and environmental protective factors. Diener (1984) stated that subjective well-being is a big concept that includes positive affection, life satisfaction and negative affect. Strategies of increasing subjective well-being are some of the techniques that individuals use to improve their subjective well-being. Eryılmaz (2010), developed the scale of "Strategies Increasing of Subjective Well-Being for the Adolescents". The five strategies increasing of subjective well-being are to positively react to the environment, to get positive reactions from the environment, to satisfy the needs, to fulfill religious beliefs and mental control. According to Eryılmaz (2011), risk factors for adolescence are increasing, and even adolescence itself is seen as a risk factor. The appearance of physical and emotional changes during adolescence, the intense and sudden changes of these changes can create adaptation problems and difficulties for adolescents. Shortly, resilience is an important force for adolescence. Likewise, it is also important that the level of subjective well-being can be elevated by adolescents. In addition, there is a significant positive relationship between life satisfaction (Earth, 2014) and happiness (Açıköz, 2016). However, a study on these two concepts that are important for adolescence is not yet included in the literature. Strategies increasing subjective well-being can be used to improve the level of resilience of individuals with low resilience if a meaningful relationship is found in the positive sense of resilience with strategies increasing subjective well-being.

Method: In addition to the Demographic Information Form designed by the researcher, Scale for the Strategies Increasing Subjective Well-Being for the Adolescents and the Adaptation of the Resilience and Youth Development Module were used as the measurement tools. Demographic Information Form; to be informed about each individual's gender, age, perceived academic achievement, perceived economic status, and school-related thoughts of adolescents. Subjective Well Being

Enhancement Strategies Scale for Adolescents was developed by Eryılmaz (2010). At the end of the study, a five-dimensional scale with 59% variance was developed. The Adaptation of the Resilience and Youth Development Module were developed by WestEd in 1999. The scale has been adapted and used by Gül Aydın and Cem Ali Gizir (2006).

Results: According to the results of the research, there was a positive and significant relationship between the subjective well being increase strategies and resilience level. When the demographic variables were examined, it was seen that the level of resilience in high school students did not make a meaningful difference according to gender. On the other hand there were significant differences by age, perceived economic level, perceived academic achievement and attitudes about school. The "giving positive feedback to others" subjective well-being strategy was found to have the highest positive correlation with resilience level.

Discussion & Conclusion: In literature, there is no research that examines the relationship between resilience and subjective well-being strategies. According to research findings, there is a positive and moderately significant relationship between resilience and subjective well-being strategies. It is seen that the strategy of satisfying the desires is less related to the resilience as compared to other strategies. It seems that the resilience is more related to the fulfillment of spiritual, social and cognitive needs than the physiological needs. When internal and external factors were investigated separately by strategies of increasing subjective well-being, internal factors were found to be higher in relation to all other strategies than external factors except to fulfill the requirements of religious belief. It has also been examined whether or not the resilience in the study makes a meaningful difference according to sex. There was no significant difference in the average of the resilience total score according to sex. A low level and negative relationship was found between the level of resilience and age variation. According to the result of the research, students with high perceived economic level have significantly higher resilience than students with low perceived economic level. Possible differences in perceived academic achievement at the level of self-recovery are also examined in the study. As a result of the research, the students with high academic perceived academic achievement have significantly higher resilience levels than the others; students with low perceived academic achievement had lower resilience than others, students with intermediate perceived academic achievement were found to have higher resilience than those with lower perceived academic achievement; have lower resilience than those with higher perceived academic achievement. In addition, students who had a positive attitude toward the school were found to have significantly higher levels of resilience than the others.

A number of suggestions can be made taking into account the relationship between resilience and strategies increasing subjective well-being. First of all, the high school guidance program can be rearranged and the activities for the program internal and external factors can be written. High school students can be guided by methods of coping with challenging experiences and guidance on increased responsibilities. A "Resilience Strengthening Program" can be created where these activities take place. The strategy of giving a positive reaction to the environment is the strategy with the highest level of self-restraint level. Activities related to this strategy may be included.