

T. C.
İSTANBUL 29 MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI

ERGENLERİN SPİRİTÜEL İYİ OLUŞLARI VE AKRAN
İLİŞKİLERİ İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİLER:
İMAM-HATİP LİSELERİ ÖRNEKLEMİ

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Ayşe Hümeysra KOYUNCU

Danışman:
Dr. Öğr. Üyesi Şeyma GÜLDAL

İSTANBUL
2024

T. C.
İSTANBUL 29 MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI

**ERGENLERİN SPİRİTÜEL İYİ OLUŞLARI VE
AKRAN İLİŞKİLERİ İLE PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLER:
İMAM-HATİP LİSELERİ ÖRNEKLEMİ**

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Ayşe Hümevra KOYUNCU

Danışman:
Dr. Öğr. Üyesi Şeyma GÜLDAL

İSTANBUL
2024

TEZ ONAY SAYFASI

T. C.

İSTANBUL 29 MAYIS ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda 201321YL07 numaralı Ayşe Hümeysra KOYUNCU'nun hazırladığı “*Ergenlerin Spiritüel İyi Oluşları ve Akran İlişkileri İle Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkiler: İmam-Hatip Liseleri Örnekleme*” konulu yüksek lisans tezi ile ilgili tez savunma sınavı, 26 / 07 / 2024 günü (12:00 - 13:00) saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin başarılı olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

Dr. Öğr. Üyesi Şeyma GÜLDAL
İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi
(Tez Danışmanı ve Sınav Komisyonu Başkanı)

Dr. Öğr. Üyesi Fazilet YAVUZ BİRBEN
İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Nur AKBULUT KILIÇOĞLU
İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Ayşe Hümeysra KOYUNCU

26 / 07 / 2024

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, ergen bireylerde spiritüel iyi oluş, akran ilişkileri ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışma ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği”, “Akran İlişkileri Ölçeği” “Spiritüel İyi oluş Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemi, 2022-2023 eğitim-öğretim yılında İstanbul ili Üsküdar ilçesindeki imam hatip liselerinde öğrenim gören %47.1’i kız, %52.9’u erkek öğrenci olmak üzere 344 ergen bireyden oluşmaktadır. Bulgular betimsel analizler, fark analizleri (t-testi, ANOVA), korelasyon ve regresyonel analizler kullanılarak elde edilmiştir. Regresyon analizinde değişkenlerin doğrudan ve dolaylı rollerini ortaya çıkarmak için çoklu regresyon modeli kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre ergenlerin spiritüel iyi oluş puanları cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmazken psikolojik sağlamlık puanları erkek ergenler lehine, akran ilişkileri puanları kız ergenler lehine anlamlı farklılık göstermiştir. Pearson korelasyon analizine göre ergenlerin spiritüel iyi oluşları ile akran ilişkileri arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki, ergenlerin psikolojik sağlamlıkları ile spiritüel iyi oluşları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ergenlerin psikolojik sağlamlıkları ile akran ilişkileri arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Çoklu regresyon analizi sonucuna göre spiritüel iyi oluş ve akran ilişkileri, psikolojik sağlamlık değişkenindeki toplam varsayın yaklaşık %32’lik bölümünü açıklamaktadır. Araştırmanın sonuçları ilgili bulgular literatür çerçevesinde yorumlanmıştır. Araştırma sonuçları dikkate alındığında lise öğrencilerinin spiritüel iyi oluşlarının ve akran ilişkilerinin psikolojik sağlamlıklarını açıklamada bir rol oynadığı ifade edilebilir.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, Akran İlişkileri, Psikolojik Sağlamlık, Spiritüel İyi Oluş, Maneviyat.

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between spiritual well-being, peer relationships and psychological resilience in adolescent individuals. The study was carried out using the relational screening model. “Brief Psychological Resilience Scale”, “Peer Relations Scale” and “Spiritual Well-Being Scale” were used as data collection tools. The sample of the research consists of 344 adolescent individuals, 47.1% of whom are female and 52.9% of whom are male students, studying in imam hatip high schools in Üsküdar district of Istanbul province in the 2022-2023 academic year. Findings were obtained using descriptive analyses, difference analyzes (t-test, ANOVA), correlation and regression analyses. In the regression analysis, a multiple regression model was used to reveal the direct and indirect roles of the variables. According to the findings, while the spiritual well-being scores of adolescents did not differ significantly according to their gender, psychological resilience scores showed a significant difference in favor of male adolescents, and peer relations scores showed a significant difference in favor of female adolescents. According to Pearson correlation analysis, a highly significant positive relationship was found between adolescents’ spiritual well-being and peer relationships, and a positive significant relationship was found between adolescents’ psychological resilience and spiritual well-being. A positive significant relationship also emerged between adolescents’ psychological resilience and peer relationships. According to the results of multiple regression analysis, spiritual well-being and peer relationships explain approximately 32% of the total hypothesis in the psychological resilience variable. The results of the research and relevant findings were interpreted within the framework of the literature. Considering the research results, it can be stated that high school students’ spiritual well-being and peer relationships play a role in explaining their psychological resilience.

Keywords: Adolescence, Peer Relations, Psychological Resilience, Spiritual Well-being, Spirituality.

ÖNSÖZ

Ergenlik dönemi çocukluk çağı ile yetişkinliğin arasında bireyin psikolojik, fizyolojik, çevresel ve bilişsel faktörler yönünden bir değişim, gelişim sonuçta olgun insan olmaya adım attığı dinamik bir süreçtir. Birey bu süreci yaşarken eğitim, çevre ve bireysel adaptasyonuna olumsuz açıdan etki edebilecek bir takım sıkıntı ve zorlukları deneyimler. Ergenler arasında depresyon, anksiyete ve davranış bozukluğu, kaygı ve hatta intihar gibi olumsuzlukların artış gösterdiği günümüzde, böyle sıkıntılı sonuçların önlenmesi ve sağlıklı bir ergenlik dönemi geçirilmesi için destek ve motive edici kaynakların ortaya çıkarılması ve ele alınması önem arz etmektedir. Maneviyatın/spiritüelitenin bu noktada ergenlerin spiritüel iyi oluşlarına yüksek ruhsal bilinç durumlarını deneyimleme, olayları ve ilişkileri anlamlandırma yeteneği, yaşama ilişkin sorunları manevi kaynakları kullanarak çözebilme yeteneği, erdemli davranış sergileme gibi olgularla zorlukları kolay aşarak hayata uyum, sağlıklı psikolojik yaşam şeklinde etki edeceği düşünülmektedir. Ergenlik döneminin psikolojik sağlık ve iyi oluşla geçirilmesi, bireyin gelecek yaşantısına da olumlu katkıları olacağı, yetişkinlik dönemine en azından olumsuz deneyimleri taşınamaması için ciddi önem taşımaktadır. Ergenlik dönemini sağlıklı ve dengeli geçirebilmek için gerekli olan maneviyat gibi pek çok değişkenden biri de akranlarla kurulan ilişkilerdir. Akran ilişkileri de zorluklarla mücadele, kendini toparlama, sıkıntılar ardından hayata uyum gösterip yaşama devam edebilme gücü olan psikolojik sağlamlık becerisine destek ve katkı sağlayan bir olgu olarak ergenlerin mikrosisteminde karşımıza çıkmaktadır. Araştırma gerek okullarda rehberlik servisleri, gerek aile yapısında ve gerekse manevi danışmanlık ve rehberlik bölümleri bünyesinde alana katkı sağlaması amaçlanarak gerçekleştirilmiştir. Literatürde ergen bireyler üzerine mevcut değişkenler ile yapılmış benzer bir çalışmanın olmaması dolayısıyla, araştırmanın bilimsel alana katlı sağlamlasını temenni ediyoruz.

Tez çalışmamda nezaketi ve profesyonelliğiyle her zaman bana destek olan danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Şeyma GÜLDAL'a destek ve emeklerinden dolayı şükranlarımı sunarım. Ayrıca İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi Manevi Danışmanlık ve Rehberlik yüksek lisans programındaki kıymetli hocalarım Prof. Dr. Ahmet KOÇ, Prof.

Dr. Ali AYTEN, Dr. Figen KASAPOĞLU, Dr. Nur AKBULUT KILIÇOĞLU'na teşekkür ederim. Son olarak bana bu konuda olduğu gibi her konuda destek olan kıymetli eşim İsmail KOYUNCU'ya ve evlatlarıma teşekkür ederim.



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI.....	ii
BEYAN.....	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT.....	v
ÖNSÖZ.....	vi
KISALTMALAR.....	xi
TABLO LİSTESİ.....	xii
I. BÖLÜM: GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	5
1.3. Araştırmanın Problemi ve Alt Problemleri	6
1.4. Araştırmanın Önemi.....	6
1.5. Sayıtlar	8
1.6. Sınırlılıklar	8
1.7. Tanımlar	8
II. BÖLÜM: KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	10
2.1. Ergenliğin Tanımı	10
2.1.1. Ergenlik dönemi	11
2.1.2. Ergenlik Dönemi Gelişim Özellikleri.....	13
2.1.2.1. Ergenlik Dönemi Fiziksel ve Cinsel Gelişim	14
2.1.2.2. Ergenlik Dönemi Duygusal Gelişim.....	15
2.1.2.3. Ergenlerde Ahlaki Gelişim	16
2.1.2.4. Ergenlerde Bilişsel Gelişim	18
2.1.3. Ergenlik ve Akran İlişkileri	19
2.1.4. Ergenlik ve Psikolojik Sağlamlık	20
2.1.5. Ergenlik Dönemi İle İlgili Kuramsal Açıklamalar	21
2.1.5.1. Psikanalitik Kuramlar	21
2.1.5.2. Özünü Yineleme Kuramı.....	24
2.1.5.3. Alan Kuramı	25
2.1.5.4. Bilişsel Gelişim Kuramı	25
2.1.5.5. Davranışçı ve Sosyal Bilişsel Kuramlar	27
2.2. Spiritüel İyi Oluş	28
2.2.1. Maneviyat ve Spiritüelite.....	28
2.2.2. Maneviyat ve Din	31
2.2.3. Ergenlerde Maneviyatın Gelişimi ve Ergenlik Dönemine Etkisi.....	33
2.2.4. Spiritüel İyi Oluş	36
2.2.5. Ergenlerde Spiritüel İyi Oluş.....	38
2.2.6. Spiritüel İyi Oluşla İlgili Yapılan Çalışmalar.....	40
2.2.6.1. Spiritüel İyi Oluş ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	40
2.2.6.2. Spiritüel İyi Oluş ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	41
2.3. Akran İlişkileri	43
2.3.1. Akran İlişkilerinin Önemi	46

2.3.2. Akran İlişkilerin Ergen Birey Üzerindeki Etkileri	47
2.3.3. Akran İlişkilerine Dair Kuramlar	48
2.3.3.1. Piaget'nin Bilişsel Gelişim Kuramı	48
2.3.3.2. Sullivan'ın Kişilerarası İlişkiler Kuramı	48
2.3.3.3. Adler'in Sosyal İlgi Kavramı	49
2.3.3.4. Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramı	50
2.3.4. Akran İlişkileri İle İlgili Yapılan Çalışmalar	51
2.3.4.1. Akran İlişkileri İle İlgili Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar.....	51
2.3.4.2. Akran İlişkileri İle İlgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar.....	53
2.4. Psikolojik Sağlamlık	54
2.4.1. Psikolojik Sağlamlıkta Risk Faktörleri Ve Koruyucu Faktörler	57
2.4.2. Ergenlik Döneminde Psikolojik Sağlamlık	60
2.4.3. Spiritüel İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık	62
2.4.4. Akran İlişkileri ve Psikolojik Sağlamlık	64
2.4.5. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yapılan Çalışmalar	65
2.4.5.1. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar	65
2.4.5.2. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar	67
III. BÖLÜM: MATERYAL VE YÖNTEM	69
3.1. Araştırmanın Modeli	69
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	69
3.3. Veri Toplama Araçları	71
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	71
3.3.2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPS).....	71
3.3.3. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği (SİÖÖ).....	72
3.3.4. Akran İlişkileri Ölçeği (AİÖ)	72
3.4. Verilerin Toplanması	73
3.5. Verilerin Analizi.....	74
IV. BÖLÜM: BULGULAR.....	76
4.1. Tanımlayıcı İstatistikler ve Korelasyon Analizi	76
V. BÖLÜM: TARTIŞMA.....	82
5.1. Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıkları, Spiritüel İyi Oluşları ve Akran İlişkilerinin Demorafik Değişkenler açısından (cinsiyet, yaş, akademik başarı) İncelenmesi.....	82
5.1.1. Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıkları, Spiritüel İyi Oluşları ve Akran İlişkilerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi	82
5.2. Ergenlerin Spiritüel İyi Oluş, Akran İlişkileri ve Psikolojik Sağlamlıklarının Yaş Değişkenine Göre İncelenmesi.....	85
5.3. Ergenlerin Spiritüel İyi Oluş, Akran İlişkileri ve Psikolojik Sağlamlıklarının Akademik Başarı Değişkenine Göre İncelenmesi.....	90
5.4. Ergenlerin Spiritüel İyi Oluş, Akran İlişkileri ile Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların İncelenmesi.....	96
5.4.1. Ergenlerin Spiritüel İyi Oluşları e Akran İlişkileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	96
5.4.2. Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıkları ve Spiritüel İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	98
5.4.3. Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıkları ve Akran İlişkileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	101

5.5. Ergenlerin Spiritüel İyi Oluşları ve Akran İlişkilerinin Psikolojik Sağlamlıklarını Yordamasının İncelenmesi	105
VI. BÖLÜM: SONUÇ ve ÖNERİLER	109
6.1. Sonuç.....	109
6.2. Öneriler	110
KAYNAKLAR	112
EKLER.....	153
EK-1. Kişisel Bilgi Formu	153
EK-2. Üç Faktörlü Spiritüel İyi Oluş Ölçeği	155
EK-3. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği.....	156
EK-4. Akran İlişkileri Ölçeği	157
EK-5. Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurul Kararı.....	158
EK-6. TC Milli Eğitim Bakanlığı Araştırma İzni	159
EK-7. Katılımcı Bilgilendirme ve Onam Formu	160
ÖZGEÇMİŞ	161

KISALTMALAR

AIÖ	: Aktaran İlişkileri Ölçeği
Akt.	: Aktaran
Çev.	: Çeviren
Ed.	: Editör
KPSÖ	: Ksa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
SİOÖ	: Spiritüel İyi Oluş Ölçeği
vd.	: Ve diğeri

TABLO LİSTESİ

Tablo 3.1: Öğrencilerin Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri	70
Tablo 3.2: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğine İlişkin Güvenirlik Katsayısı Sonuçları.	73
Tablo 3.3: Basıklık ve Çarpıklık Değerleri	74
Tablo 4.1: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ve Akran İlişkileri Ölçeğine İlişkin Betimsel İstatistikler	76
Tablo 4.2: Ölçeklerden Alınan Puanların Cinsiyet Değişkenine Göre İlişkisiz Örneklem t Testi Sonuçları	77
Tablo 4.3: Ölçeklerden Alınan Puanların Yaş Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları	77
Tablo 4.4: Ölçeklerden Alınan Puanların Akademik Başarı Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları	78
Tablo 4.5: Akran İlişkileri Ölçeği ile Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları	79
Tablo 4.6: Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ile Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları	79
Tablo 4.7: Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ile Akran İlişkileri Ölçeği Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları	80
Tablo 4.8: Ergenlerin Spiritüel İyi Oluşları ve Akran İlişkilerinin Psikolojik Sağlamlıklarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi.....	80

I. BÖLÜM:

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Bireyin hayatı; doğumundan ölümüne dek geçen yaşam sürecinde yer alan ve birbirleriyle doğrudan ya da dolaylı olarak ilişkisi bulunan birçok farklı gelişimsel dönemden meydana gelmektedir. Tüm hayat sürecinde bireyin fiziksel ve bilişsel gelişme ve olgunluğa erişmesinde ciddi önem taşıyan dönemler bulunmaktadır. Doğumdan sonra geçen ilk beş yılki dönem ve özellikle ergenlik dönemi, kişinin olgunluk çağlarında görülen etkilerinden dolayı kritik süreçler olarak değerlendirilmektedir (Kulaksızoğlu, 2009).

İnsanların çocukluktan yetişkinliğe kadar geçen süreçte aile ve okul kurumlarından aldıkları eğitim, yaşadıkları olaylar, hayat içinde edindikleri tecrübeler, olgun birer birey olduklarında yaşantıları için ve kişiliklerinin oluşmasında son derece önemli roller oynamaktadır. Özellikle ergenlikte geçirdikleri süreç, gelecekte kim olacaklarına ve sosyal ilişkilerine yansıyabilmektedir. Ergenlik döneminde hızlı bir şekilde fiziksel, bilişsel ve sosyal değişim süreciyle karşı karşıya kalan bireylerin hayatlarının geri kalanında bunlardan etkilenmesi kaçınılmazdır (Feldman vd. 2016, sa. 315).

Ruhsal açıdan bu değişimlerin uygun şekilde gerçekleşmemesi ya da sıkıntılı şekilde gerçekleşmesi ve toplumsallaşma sürecinin dışında kalındığı durumlarda; ergen bireyler gelecekte, yüksek idealler yerine, topluma karışmaktan hoşlanmayan, çaresizlik içindeki psikolojik yapılarıyla kırılcılık, agresiflik, şiddet gibi olgular geliştirmektedirler (Tuncay, 2000). Bu yüzden ergen bireylerin yaşadıkları psiko-sosyal gelişim ve uyum problemlerinin sonuçlarını hesaba katmamak uzun vadede bireysel ve toplumsal sıkıntılara yol açabilme ihtimali bir toplum için öngörülmesi gereken bir durumdur (Tuncay, 2000).

Bir toplumun sosyal anlamda düzen ve refahı, toplumu oluşturan bireylerin psikolojilerinin sağlıklı olmasına bağlıdır. Ruhsal açıdan psikolojik sağlamlığı oluşturma

sürecinde yetersiz kalındığı takdirde; genç bireyler, yüksek idealler yerine, çaresizlik içindeki ruhsal yapılarıyla sıkıntılı dinamikler geliştirmekte, patolojik mantık kurgularıyla çağın hastalığı biçimine dönüşebilmektedirler. Halbuki, gençlik gibi tüm ulusa ait enerji yüklü önemli bir kaynağın daima korunması ve temiz tutulması elzemdir (Tuncay, 2000).

Literatürde, bireyin kendisi ve diğer insanlarla olan ilişkilerini, evrende bulunduğu yeri, yaşamın anlamını kavrayıp ve kabul etme gayreti spiritüel olarak tanımlanmaktadır. Bu durum yaşam boyu elde edilen bilgilerin de bir sonucudur (Aşiret ve Okatan, 2019). Bununla beraber sosyoloji, felsefe ve teoloji gibi pek çok disiplinin kavramlarını içeren spiritüel iyi oluş karmaşık bir kavramdır. Hayatta anlamlı bir amaç, kişisel değer sisteminin güçlü olması, kişinin kendisi ve diğerleriyle derinlemesine ilişkisi gibi ona katkı sağlayan üç önemli faktörün bir araya gelmesi ile spiritüel iyi oluş en iyi şekilde ifade edilebilir (Seaward,1991). Gomez ve Fisher (2003)’ın tanımlamasına göre; kendisiyle, başkalarıyla, aşkın olanla ve doğayla olan ilişkilerindeki olumlu duygu, davranış ve bilişlerini yansıtan bir varlık halidir. Spiritüel iyi oluşun, psikolojik uyum ve genel iyilik halinin çeşitli göstergeleri olan fiziksel sağlık, sosyal uyum, güçlü başa çıkma becerilerine sahip olma ve stres ve kişisel kriz zamanlarında psikolojik esneklik ile pozitif olarak ilişkili olduğu bulunmuştur (Adams vd., 2000).

Spiritüel ve din tanımları literatürde bazen kesişen bazen ayrılan iki kavramdır. Bireyin yalnızca dini tören, geleneksel dini uygulamalar yoluyla spiritüelitesini kısmi olarak ifade şekli olabildiği gibi, kültürel miras vasıtasıyla doğmalar ve doktrinlerle bütünleşen ve bir grup insan tarafından paylaşılan inançlar ve uygulamaların yer aldığı organize sistem de “din” olarak tanımlanmaktadır (Como, 2007). Bir cerrah olan Groopman (2021) “Umudun Anatomisi” nde spiritüelileyle/maneviyatla dinin birleşik, ya da bağımsız, ancak aynı amaca hizmet eder nitelikte olduğunu kanser teşhisi konan hastalarının psikolojik sağlamlık, umut, şifayı arayış ve hayata tutunmalarında cesaret, rahatlama, destek ve gücü kapsadığını ifade etmiştir. Spiritualite/maneviyat; bireylerin dini inancına bakmaksızın, psikolojik, biyolojik ve sosyolojik bileşenleri de içine alan, yaşamı ayakta tutmaya destek bir dinamik, din yoluyla ifade edilemeyen daha geniş evrensel bir kavram olarak da ortaya konabilir (Como, 2007). Maneviyat kavramı, DSM-IV’e göre, manevi, dini problemlerin eklenmesi ve ayrıca psiko-manevi müdahalelere

artan ilgi ile birlikte, etkin bir büyüme, ruh sağlığının iyiliği ve birey gelişimi için oldukça önemli görülmektedir (Kasapoğlu, 2017).

Maneviyatın, ergenler için karşılaştıkları zorlukları aşmada önemli bir destek gücü olduğu düşünülmektedir. Olumsuz sağlık durumuna karşı koruyucu bir faktör olarak değerlendirilmekte ve genel olarak ergen sağlığını ilgilendiren araştırmalarda yer almaktadır. Ergen sağlığı ve maneviyat arasında yapılan çalışmalar önceden dini törenlere katılım gibi dini/maneviyatı kısıtlı bir çerçevede incelerken; günümüzde, başa çıkma, dini karar verme, ilişkilerin katkısı gibi farklı bakış açılarıyla inceleyerek, pozitif sağlık sonuçlarıyla ilişkilendirilmiştir (Cotton vd., 2006). Yapılan çalışmalar, maneviyatın çeşitli yönlerinin, ergen bireyler açısından olumlu sonuçlarla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Day, 2010; King ve Rooser, 2009; Mellar ve Freeborn 2011, Akt.Santrock, 2014 s. 247). Bu konuda yapılan araştırmalar, daha yüksek spiritüel seviyeye sahip olan ergenlerin, travma, kronik hastalıklar, egzersiz ve sağlıklı beslenme gibi riskli sağlık durumlarını etkileyebilecek hallerde; spiritüel açıdan daha düşük seviyede yer alan akranlarına göre, daha iyi durumda olduklarını kanıtlamıştır (Cotton vd. 2007).

Çalışmalar, spiritüelitenin ve bununla bağlantılı uygulamaların zihinsel ve fiziksel sağlığı geliştirmek ve sürdürmek için faydalı olduğunu bildirmektedir (Plumb, 2011). Yetişkinlerde spiritüelite ve sağlık sonuçları arasındaki bağlantıya dair artan kanıtlar, kabuller ve araştırmalar daha çok öncelenmişse de (Cotton vd., 2007), yapılan literatür araştırmasında ergenlerde maneviyatla ilgili çalışmaların son yıllarda arttığı gözlemlenmiştir (Demirci vd., 2018; Genç, 2018; Karababa ve Dilmaç, 2015; Kavun, 2016; Yağcı ve Sezgin, 2021). Türkiye’de orta ve yükseköğretimde yaygın olarak görülen başarısızlık korkusu gibi sıkıntılar için spiritüelite odaklı çalışmalar da alanda yerini almıştır (Ağırakça-Dinç ve Ekşi, 2019). Hayatında spiritüelitenin önemli olmadığı ergenler ile güçlü maneviyata sahip olanlar arasında yapılan araştırmalar alan yazında çok fazla yer almamakla birlikte; spiritüelite konusundaki çalışmalar sadece maneviyat odaklı olmayıp, dinsel açıdan da değerlendirilerek, bireylerin dini faaliyetlere katılımına ve dine verdikleri kişisel öneme de değinilen araştırmalar da yapılmıştır (Bridges ve Moore, 2002).

Ergenlerde, iyi oluşun ve manevi durumun gelişmesi, davranış ve dolayısıyla yaşamın dürtüsellikle biçimlendirildiği bu hassas dönemde ergenlerin saldırganlık davranışlarını ve şiddete yönelik tutumları da pozitif yönde etkilenecektir. Hatta

yaşamlarını anlamlandırmaya da katkı sağlayacaktır (Erduran ve Ekşi, 2022). Ancak, spiritüel ve dindarlığın olumlu bir iyi oluş durumu için değerini daha iyi kavrayabilmek adına, din ve etnisite açısından daha kapsayıcı nitelikte olan boylamsal çalışmaların ortaya konulması gerekmektedir (Bridges ve Moore, 2002).

Bireyler ergenlik süreçlerinde, hayatlarında bulunan ve önem verdikleri insanlardan etkilenmektedirler. Bu kişilerle beraberliği tercih eden ve aynı anda o insanların tepki ve davranışlarını kendi davranışlarında şekillendiren aktif bireyler konumundadırlar. Bu önemli geçiş dönemini başarıyla atlatan ergenleri, bu süreçte sıklıkla zorlanan ergenlerden ayırt eden en önemli özelliklerden biri de, ergenlerin ebeveynleriyle ve akranlarıyla ortaya koydukları ilişkilerin niteliğidir (Bayraktar, 2007).

Beyaztürk ve diğerlerine göre (2007), ergenlerin, günlük yaşamlarında karşılaştıkları zorlukları aşma ve alternatif çözümler üretme konusunda, yaşamlarında önemli yerleri olan eğitimciler, ebeveynleri veya başka yetişkinlere de önemli görevler düşmektedir. Ancak bu dönemde arkadaşlarıyla olan ilişkilerinin pek çok ilişkiden önemli olduğu aşikardır. Gelişim açısından bakılırsa, akran etkileşimleri, bireylerin sosyal ve bilişsel gelişiminin temel taşı oluşturduğu söylenebilir. Akranların birbirlerine işbirlikçi ve paylaşımcı bir ortamda destek olarak, sorunları çözme ve zorluklarla baş etme durumlarında bilgi ve beceri kazanmalarına yardımcı olduğu yapılan çalışmalarla ortaya konmuştur (Acar vd., 2018). Haddow ve diğerleri (2021), gençlerin akran ilişkilerinden bildirdikleri memnuniyetin, psikolojik sağlamlıklarının artmasına katkı sağladığını gözlemlemiştir. Bununla beraber, erken dönemde bozulan bağlanmaların olumsuz etkilerini azaltma açısından akran ilişkilerinin doğrudan veya dolaylı olarak bir rolü olduğu ifade etmiştir.

Maruz kaldıkları zorlukları aşma sürecinde ergenler arasında ciddi farklar vardır; Zorluklarla mücadelede kendilerine uygun stratejileri kullanamayan ergenler, problem davranışlar geliştirip, ruhsal sağlık riskleri yaşama tehlikesi altında bulunurlar. Mücadele edip, yetenek ve kaynaklarını geliştiren gençler, kişisel ve yetişkinliğe doğru yaşam süreçlerinde gelişimlerini hızlandırmış olmaktadır. Bu durum böyle gençlerin psikolojik sağlamlıklarının diğerlerinden fazla olduğunu göstermektedir (Geldard ve Geldard, 2017, sa. 52).

Psikolojik dayanıklılık, bir zamanlar yenilmezlik özelliği olarak harikulade nitelikte kabul görünürken, artık birey için uyum sağlama sisteminin temel özelliklerinden

biri olarak değerlendirilmektedir. Bu özelliğin geliştirilmesinde çalışan tüm araştırmacılar, dayanıklılığın bazı çocukların doğuştan getirdikleri kişiye özel bir özellik olmadığı, çevre ve arkadaş etkileşimleri dolayısıyla gelişen, bireye özgü bir uyum sisteminin parçası olduğu konusunda fikir birliğine ulaşmışlardır (Yavuz, 2023).

Mevcut çalışma, spiritüel iyi oluş, akran ilişkileri ve psikolojik sağlıkla değişkenlerinin arasındaki ilişkiyi incelemek üzere yapılmıştır. Alan yazında ergenlerde üç değişkenin birlikte incelendiği çalışmaya rastlanılmamıştır. Genel olarak yapılan çalışmalarda tek bir değişken olarak (Çelik vd., 2019; Gökçe ve Erbay, 2021; Yavuz, 2023) ya da farklı değişkenlerle olan uyum ve ilişkileri (Güler ve Süslü, 2022; Malkoç ve Yalçın, 2015) ele alınmıştır. Bu çalışmada ise ergenlerin daha çok akranlarıyla etkileşim gösterdiği günümüzde, yaşam süreçlerinde karşı karşıya kaldıkları sıkıntılı durumlarda, kendileri ya da akranlarının psikolojik durumları, dolayısıyla yaşam kalite ve verimliliklerini önemli ölçüde etkileyen durumlar ve faktörler ele alınmıştır. Kendi kültür ve sosyal durumumuza uygun şekilde geliştirilen ölçüm araçlarıyla imam hatip lisesi kız ve erkek öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları, akran ilişkileri, spiritüel iyi oluşları bağlamında incelenmiştir.

Sonuç olarak araştırmanın temel problem cümlesi, “Ergen bireylerin akran ilişkileri, spiritüel iyi oluşları ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişki nasıldır? şeklinde ortaya çıkmıştır. Bu çalışmada, yaş grubu itibarıyla ilk ve orta ergenlik dönemi yaşayan bireyler göz önüne alınarak araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularının alanyazına önemli katkılar sunacağı ve risk grubundaki ergen bireylere yönelik düzenlenecek önleyici çalışmalar için veri sağlaması, psikolojik sağlamlığı desteklemeye dönük yapılacak psiko-eğitim gruplarında ele alınması ve gerekli değişkenleri belirleme açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, lise seviyesindeki ergen bireylerin spiritüel iyi oluşları, akran ilişkileri ve psikolojik sağlıkla düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca bu çalışmada spiritüel iyi oluş, akran ilişkileri ve psikolojik sağlıkla değişkenleri bazı demografik değişkenler açısından da ele alınmıştır. Araştırma kapsamında cevabı aranacak problem cümlesi ve alt problemler aşağıda yer almaktadır.

1.3. Araştırmanın Problemi ve Alt Problemleri

Araştırmanın problem cümlesi “İmam hatip lisesi 9, 10, 11. sınıf öğrencilerinin spiritüel iyi oluş ve akran ilişkileri ile psikolojik sağlamlıkları arasında ilişki var mıdır?” biçiminde belirlenmiştir.

1. Lise öğrencilerinin akran ilişkileri, spiritüel iyi oluş ve psikolojik sağlamlık puanları cinsiyet, yaş, akademik başarı değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

2. Lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve akran ilişkileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

3. Lise öğrencilerinin spiritüel iyi oluş ve psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

4. Lise öğrencilerinin spiritüel iyi oluş ve akran ilişkileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

5. Ergenlerin spiritüel iyi oluş ile akran ilişkileri psikolojik sağlamlıklarını yordamakta mıdır?

1.4. Araştırmanın Önemi

Modern dünya ve gelişen teknoloji bireyleri sürekli bir değişim ve dönüşüme zorlamaktadır. Bugün hızla değişen dünyaya ayak uydurmak ve karşılaşılan zorluklarla başa çıkabilmek için bireylerin esnek düşünme, sorunlara alternatif çözüm üretme, direnç sahibi olma gibi birtakım özelliklere sahip olması gerekmektedir. Çocukluk ve ergenlik süreçlerinde zorlu yaşam olaylarıyla ilişkili olarak incelenmeye başlanan psikolojik sağlamlık, araştırma ve uygulama alanlarında ve özellikle önleyici psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri bakımından giderek gelişmeye ve önem kazanmaya başlamıştır (Gizir, 2007).

2001 ve 2020 yılları arasında ergen psikolojik sağlığını konu edinen bir meta analiz çalışmasına göre şu anda dünya genelinde 10-19 yaş arası ergenlerin %34’ü depresyona yakalanma riskiyle karşı karşıya olduğu, ayrıca Asya, Afrika ve Orta Doğu’daki ergenlerin Avrupa, Kuzey Amerika ve Okyanusya’dakilerden daha da yüksek risk altında bulundukları da söylenebilir (Shorey vd., 2022). Bununla beraber onkoloji hastaları arasında yapılan ergenlik ve genç yetişkinlikte dayanıklılığın teşvik edilmesi konulu araştırmada, aile üyeleri ve arkadaşlarla ilişkiler (%48-%80), maneviyat ve dini

inançlar (%53-%62) kişinin sağlığını yönetebilmesi için olumlu yaşam etkisinin en yaygın olduğu alanlar olarak ortaya konmuştur (Salsman ve Rosenberg, 2024).

Ergenlik döneminde genellikle gençler anlam arayışının yoğun olduğu bir süreç yaşarlar. Bu dönemde, hem anlam arayışları için hem de maruz kaldıkları bireysel, sosyal ve akademik zorluklar için baş etme mekanizması olarak maneviyat gibi kendilerine yardımcı olabilecek ve psikolojik sağlamlıklarını sağlayabilecek alanlar aramaktadırlar (Koç, 2021, s. 139). Paul ve Saha'ya göre (2016) bazı gençler akademik stresle başa çıkmak için meditasyon yapmak, yoga yapmak, manevi müzik dinlemek ve manevi kitaplar okumak gibi maneviyat araçlarını kullanmaktadırlar. Farklı manevi uygulamalarla meşgul olduklarında öz yeterlilik, umut, iyimserlik ve psikolojik sağlamlık önemli ölçüde artmakta, stresin azaldığı görülmektedir. Bu nitelikler maneviyatının ve psikolojik sağlamlığın nasıl ilişkili olduğunu yansıtır. Manevi gücün, kendine inancın, olumlu tutumun ve uyum yeteneğinin, ergenlerin psikolojik sağlamlık gelişimine katkıda bulunduğunu, bütünsel gelişim alanındaki misyonunu yerine getirmesinde önemli bir etkiye sahip olduğunu araştırmalar ortaya koymaktadır (Estanislao vd., 2017). Brooks ve diğerleri (2018), üç ülkeyle karşılaştırmalı analiz yaptıkları çalışmalarında maneviyatı, potansiyel bir sağlık varlığı, bağlantı, anlam ve amaç arayışını destekleyerek çalışan bir "gelişim motoru" şeklinde nitelendirmişler ve ergenler için akran ilişkileri ve diğer bağlantılar tarafından şekillendirilen koruyucu bir sağlık varlığı olarak değerlendirmişlerdir. Werner (1996), her ne kadar psikoloji alanı maneviyatı büyük ölçüde göz ardı etse de, psikolojik sağlamlık araştırmalarının, din ve maneviyatı, dayanıklılık faktörleri olarak ortaya koyduğunu belirtmiştir. Dolayısıyla maneviyat, insan doğasının ayrılmaz bir parçası olarak, bilimin çeşitli alanlarında kullanılma potansiyeline sahiptir (Muarifah vd., 2024).

Bu bağlamda bakıldığında gelecek nesillerin psikolojik anlamda daha güçlü olması, yaşamları süresince kullandıkları psikolojik mekanizmaların analizi ile mümkün olacaktır. Ülkemizde ergenlik süreçleri, akran ilişkileri ve bu dönemde yaşanan sıkıntılar psikolojik tarafıyla uzun yıllardır ve fazlaca incelenmiştir (Bostan vd., 2019; Cuma, 2020; Tozlu, 2014). Fakat yeni kavramlardan olan maneviyat / spiritüellik ve psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılmış çalışmalar oldukça kısıtlı düzeydedir (Göregen, 2022; Yağcı ve Sezgin, 2021). Bu çalışma ergenleri hem maneviyat hem akran ilişkileri ve hem de psikolojik sağlamlıkları açısından incelemeyi hedeflemiştir. İncelemede ergenlerin

spiritüel iyi oluşları ve akran ilişkilerinin psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişki bağlamında üç değişkenin yer alması araştırmanın özgün yönü olup, alan yazın içinde azınlık kalmış kısma kaynak olması açısından önemli katkı sağlayacaktır.

1.5. Sayıtlar

1. Araştırmaya katılan imam hatip lisesi öğrencilerinin “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği”, “Akran İlişkileri Ölçeği” ve “Spiritüel İyi Oluş Ölçeği” kapsamında yer alan sorulara gönüllü ve samimi yanıtlar verdikleri varsayılmaktadır.

2. Seçilmiş olan örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

3. Çalışmaya katılan öğrencilerin normal gelişim gösterdiği kabul edilmiştir.

1.6. Sınırlılıklar

1. Bu çalışma 2022-2023 Eğitim-Öğretim yılında İstanbul ili Üsküdar ilçesinde yer alan ikisi yerel, ikisi nitelikli olarak değerlendirilen dört imam hatip lisesinde öğretim gören 13-18 yaş aralığında yer alan kız ve erkek öğrenciler ile sınırlıdır.

2. Araştırmada ölçülecek spiritüel iyi oluş düzeyi, Ekşi ve Kardaş (2017) tarafından geliştirilen, “Spiritüel İyi Oluş Ölçeği” nin ölçtüğü nitelikle sınırlıdır.

3. Araştırmada ölçülecek psikolojik sağlamlık düzeyi Smith ve diğ. (2008) tarafından geliştirilen, Doğan (2015) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği”nin ölçtüğü nitelikle sınırlıdır.

4. Araştırmada ölçülecek akran ilişkileri düzeyi, Bukowski ve arkadaşları (1994), tarafından geliştirilen Atik ve arkadaşları (2014), tarafından Türkçe’ye uyarlanıp güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılan “Akran İlişkileri Ölçeği”nin ölçtüğü nitelikle sınırlıdır.

5. Araştırma, yapılmış olan istatistiksel analizlerle sınırlı tutulmuştur.

1.7. Tanımlar

Ergenlik: Çocukluktan yetişkinliğe geçiş aşamasıdır ve kabaca 11 ile 19 yaşları arasındaki dönem olarak kabul edilir. Ergen sadece fiziksel büyüme ve değişimi değil, aynı zamanda duygusal, psikolojik, sosyal ve zihinsel değişim ve büyümeyi de deneyimleyen birey olarak kabul edilir (Santrock, 2011).

Spiritüel İyi Oluş: Farklı tanımlarla ifade edilmesine karşın, insanın varoluşuna bir anlam ve amaç duygusu sağlayan bir inanç sistemi ve dünyaya bakış ile ilgili olarak yüksek düzeyde bir bağlılık ve umut taşıması; kişisel tatmini için benliği, diğerleri ve

daha yüce bir gç ya da gerçeklikle bağlantılı olmayı içeren ahlaki bir yol şeklinde tanımlanabilir (Hawks vd., 1995).

Akran İlişkileri: Aynı yaş, meslek, toplumsal durum vb. bakımından denk bireylerin birbirleri ile aralarındaki ilişki düzeyleri (Salmela, 2011, s. 60).

Psikolojik sağlamlık: Psikolojik sağlamlık, karşı karşıya kalınan risk ve olumsuzluklara rağmen, bireyin yaşamındaki değişikliklere başarılı bir uyum sağlama sürecidir (Masten vd., 1998).



II. BÖLÜM:

KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde öncelikle ergenlik dönemi ve gelişim ele alınmıştır. Daha sonra maneviyat/spiritüallite ve spiritüel iyi oluş kavramlarına değinilmiş, son olarak akran ilişkileri ve psikolojik sağlamlık kavramlarına dair literatüre yer verilmiştir.

2.1. Ergenliğin Tanımı

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş aşamasıdır ve kabaca 11 ile 19 yaşları arasındaki dönem ergenlik olarak nitelendirilebilir. Ergenlik, bireyin, sadece fiziksel büyüme ve değişimi değil, aynı zamanda duygusal, psikolojik, sosyal ve zihinsel değişim ve büyümeyi de deneyimlediği dönem olarak kabul edilir (Santrock, 2011). Geçtiğimiz yüzyılda ortaya çıkan değişimlerle beraber, biyolojik büyümenin unsurlarını ve önemli sosyal rol geçişlerini kapsadığı düşünülmektedir (Sawyer vd., 2018). Dünya Sağlık Örgütü (WHO)’ ne göre (2023) ergenlik, bireyin yaşamında çocukluk ile yetişkinlik arasındaki, 10 ila 19 yaş arasında sağlıklı bir gelişimin temellerinin atılması için insan gelişiminin eşsiz bir aşamasıdır. Hızlı bir şekilde fiziksel, bilişsel ve psiko-sosyal gelişim yaşayan ergenlerin hissettikleri ve düşündükleri, çevrelerindeki dünyayla etkileşime girme biçimlerine de etki etmektedir.

“Ergenlik” kavramı, Latince’de büyüme ve olgunlaşmak anlamındaki “adolescere” fiilinden türemiştir. Bir durumu değil süreci ifade etmekte olan bu kavram bireyde gözlenebilen hızlı ve sürekli gelişim dönemi olarak kabul edilmektedir (Yavuzer, 2020). Platon ve Aristoteles her ne kadar yaşam evresi kavramlarını ortaya koysalar da Orta Çağ döneminde çocukların küçük yetişkinler olarak görüldüğü (Rousseau,1911, Akt. Petersen,1988; Cloutier, 1994) ve katı kurallara maruz kaldıkları ifade edilmektedir (Santrock, 2014). Ergenlik sözcüğünün kullanımı, 15. yüzyılda ortaya çıkmakla birlikte kavramın yeni biçimleri Rönesans’ta Comenius’un katkılarıyla ortaya konmuştur. Sürecin eğitim kısmına vurgu yapmış ve bu dönemde eğitimin bölümlerinin, gözlenen yeteneklerin sıralanmasına göre düzenlenmesi gerektiğini ifade etmiştir (Cloutier, 1994). Daha entelektüel bir bakış açısıyla konuya bakan Rousseau ise akıl yürütmenin ergenlikte

geliştiğini ifade etmiş ve ergenliğin yetişkinlikten farklı olarak ve her alanda değeriendirilmesi gerektiğini belirtmiştir (Santrock, 2014).

Kavram, 15. yüzyılda ortaya çıkmakla beraber (Santrock, 1904); genellikle literatürde bu dönemi “*ergenlik*” olarak tanımlayan ilk kişinin Amerika’da “*çocuk psikolojisinin de babası*” olarak (Grinder, 1969) nitelendirilen G. Stanley Hall’un (1904) olduğu kabul edilir (Petersen, 1988). Psikoloji tarihinde ergenliğin çatışma ve duygusal çalkantılar ile dolu, dalgalanmalı bir dönem olması ile ilgili olarak ortaya konan “*Fırtına-ve-stres görüşü*”, Amerika’da ilk psikoloji derneğini kuran Hall’a aittir (Grinder, 1969; Santrock, 2014). Hall, düşünce şekli açısından evrim teorisinin mimarı Darwin’den etkilenmiş ve ergenlik üzerine binlerce sayfalık iki ciltlik bir eser ortaya koymuştur (Grinder, 1969). Hall, bu eserinde, özellikle ergen gelişimi konusunda Lamarkçı evrimsel psikolojiye dayandırdığı anıların kalıtımı, gelişim hakkındaki inançlar ve edinilmiş ergen nitelikleri, cinsellik gibi konulara yer vererek, günümüz görüşleriyle şaşırtıcı benzerlik taşıyan düşünceler ortaya koymuştur (Arnett, 2006).

1900’lü yıllarda Hall ve öğrencilerinin ergenliği yeni bir psikolojik araştırma akımının odak noktası olarak ortaya koymaları oldukça popüler bir tepki uyandırsa da sonraki yıllarda akademik çevrelerde itibarını yitirdi (Demos ve Demos, 1969). Esas olarak ergenlik dönemiyle ilgili yapılan bilimsel araştırmalar, 1945’den itibaren artış göstermiştir. Bunun temel sebebi olarak, 1939-1945 savaşının sebep olduğu sıkıntıların ardından gelişmiş veya gelişmekte olan ülkelerde ihtiyaç duyulan eğitim zorunluluğuna bağlı olarak bu gelişim dönemine ait problemlerin artması düşünülebilir (Koç, 2005).

2.1.1. Ergenlik dönemi

Ergenlik dönemi, bireylerin çocukluktan erişkinliğe geçiş süreci olarak nitelendirilen, fiziksel, duyuşsal, bilişsel ve sosyal değişimlerin hızlı şekilde gerçekleştiği karakterize bir dönem olarak kabul edilir (Erden ve Yılmaz, 2016). Bireyin kesintisiz şekilde devam eden gelişim sürecinde ergenlik, çocukluktan çıkıp yetişkinliğe yol aldığı bir dönemi içine alır. Fiziksel ve bilişsel değişim ve gelişimin en göze çarpan durumları bu dönemde gözlemlenir. Değişim ve gelişim sürecinin hızlı şekilde seyretmesi sonucu meydana gelen sıkıntılar sebebiyle zorlu bir dönem olarak da değeriendirilmektedir (Yazgan, 2015, s. 2).

Modern ergenlik psikolojisinin babası olarak kabul edilen Stanley Hall’un (1904) “fırtınalı ve stresli” bir dönem olarak ifade ettiği ergenlik dönemi, kriz dönemi olarak da nitelendirilmektedir (Dahl ve Hariri, 2005). Bu sıkıntılı süreçten olumlu beceriler elde

ederek çıkmasını sağlamak için ergenlerin hayatlarının bu döneminde özel desteğe ihtiyaçları olmasına binaen, özellikle ebeveynlerin çocuklarına yaklaşımı, verdiği destek, kurduğu iletişim şekli ve arkadaş ilişkileri daha da önemli hale gelmektedir. Bu ilişkiler, ergenin problemlerle daha doğru şekilde mücadelesini sağlayacak ya da daha ağır sonuçları olabilecek sıkıntıları kolayca atlatmasını sağlayacaktır (Sağlam, 2007).

Bedensel, ruhsal ve toplumsal gelişim her insanda farklı yaşlarda gerçekleşebildiğinden dolayı ergenlik için belli yaş sınırları belirlemek kolay değildir. Bununla birlikte farklı özellikleri ve inceleme kolaylıkları nedeniyle İstanbul Üniversitesi Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi kitabında ergenlik dönemi şöyle sınıflandırılmıştır:

1. Erken ergenlik: 11-15 yaşlar arasındaki dönemdir.
2. Orta ergenlik: 14-15 yaşlarından başlayıp, 16-17 yaşlara kadar devam eden dönemdir.
3. Geç ergenlik: 16-17 yaşlardan başlayıp 20'li yaşlarda sona erer. (Set vd., 2006).

Ergenlik, genç bireylerin, çocukluktan yetişkinliğe geçiş için gerekli psikolojik ve sosyal olarak belirlenen gereksinimleri karşılayarak geçiş sürecini tamamlamalarıyla sona ermektedir (Judd, 1967). Dünyada erken ergenlik neredeyse gençliğin başlangıcını hızlandırırken, büyümenin devam ettiği ve ergenliğin sona erme noktasını 20'li yaşlara kadar yükseltmiş görülmektedir. Buna paralel olarak, eğitimin tamamlanması, evlilik ve ebeveynlik de dahil olmak üzere bireylerin rol geçişlerinin zamanlamasının gecikmesi nedeniyle, ergenliğin sınırları ve yetişkinliğin başlangıcına dair algılarda değişiklikler olabilmektedir (Sawyer vd., 2018). Dünya Sağlık Örgütü'ne göre (2023) ergenlik sınırları, bireylerin fiziksel, psiko-sosyal ve bilişsel olarak hızlı bir gelişim yaşadıkları, çocukluk ve yetişkinlik arasında yer alan 10 ila 19 yaş arasındaki yaşam sürecidir. Ancak bu süreç, erken ve son dönem olarak bölümlendirilebilir. Sawyer ve arkadaşlarına (2018) göre ise ergenliğin yaş aralığının 10-19 yaş yerine, 10-24 yaş aralığında kabul edilmesi, ergenin büyümesine ve bu yaşam evresine ilişkin popüler anlayışlara daha yakın karşılık olarak düşünülmektedir.

Ergenliğin sınırlarına toplumsal bağlamda bakılacak olursa, pek çok ülke ve kültürde ergenliğin sona erip yetişkinliğe geçişin en önemli göstergeleri; kendi sorumluluğunun bilincinde olmak, bağımsız kararlar vermek ve mali açıdan bağımsız olmak gibi kriterlerin ergende görünmesi gibi bağımsız rol edinme şeklindedir (Mayseless ve Scharf, 2003; Nelson vd., 2004). Bununla birlikte, modern Kuzey Amerika

ve Avrupa’da eğitim hayatının uzaması ve ebeveynliğin ve hayata atılmanın geç yaşlara yükselmesi bu sınırların yukarıya çekilmesine neden olmuştur (Arnett, 2014). Böylece ergenliğin, puberte ile başlayıp; hayatını kazanabilme, ebeveyn olma gibi, çoklu sosyal ve ekonomik faktörler özellikleri gösterdiğinde sona erdiği düşünülmektedir (Sawyer vd. 2018).

Literatürde rastlanan birçok çalışmada, örneklem grubunun ergenler olarak belirlendiği ve fakat oldukça geniş yaş aralıklarıyla çalışıldığı gözlenmiştir. Bununla birlikte 10 yaş civarı bir çocuğun hayata bakışı ile 18 yaşlarındaki bir bireyin yaşam hakkındaki düşünceleri çok büyük farklılık gösterebilmektedir. Günümüzde ve ülkemizde bu bireylerden biri oy kullanma hakkına sahip olacak kadar ülkenin geleceğine yönelik fikir ortaya koyabilmekte ve fakat bir diğeri henüz tam olarak soyut kavramlar üzerine fikir yürütemez durumda olabilir. Bu nedenle, ergenlik dönemlerinin bölümlendirilerek ayrı ayrı ele alınması uygundur. Her dönemin bilişsel ve duyuşsal ve psiko-motor özellikleri dikkate alınarak çalışmaların gerçekleştirilmesi bilimsel açıdan çok daha doğru sonuçların ortaya konulması bakımından oldukça önemlidir (Turan, 2021).

2.1.2. Ergenlik Dönemi Gelişim Özellikleri

Ergenlik, bireyin ileriki yaşamında sağlıklı bir yaşam tarzının oluşturulması, ilgi alanlarını keşfetmesi, kişilerarası ilişkilerin sağlıklı olması için beceriler kazanması adına gelişmiş biliş, özerklik ihtiyacı gibi şiddetli fizyolojik, psiko-sosyal ve duygusal değişiklikleri içeren çalkantılı bir **gelişim** dönemidir (Shorey vd., 2022). Gelişim hiçbir zaman tek boyutlu bir süreç olmayıp, ergen birey ve çevre arasında zaman içerisinde karşılıklı etkilerle karakterize edilen etkileşimsel bir süreç niteliğindedir (von Tetzchner, 2022).

Gelişimsel faktörlerin yaşam boyu sorunların ve psiko-patolojinin ortaya çıkmasında da önemli olduğu bilinmektedir. Hem sosyal bağlamlarda ve hem de bireysel olgunlaşmada bireyi zorlayan çeşitli değişiklikleri kapsayan ergenlik dönemindeki sağlıklı gelişimsel sonuçlar, bireyin ileriki yaşamındaki psikolojik durumu üzerinde oldukça önemli ve etkilidir. Gelişimsel olarak sonucun sağlıklı olması, mevcut zorluklar ile bireyin bu zorluklarla başa çıkma kaynakları arasındaki uyuma bağlıdır. Ergenlik döneminde yaşanan başarılı gelişim durumları, daha sonraki gelişimi ve dayanıklılığı bile artırabilmektedir (Petersen ve Hamburg, 1986).

Bireyin vücudunda yaşadığı biyolojik değişimler, sosyal ve psikolojik değişimler, okul tercihleri, çoklu yaşam rollerini yönetme ve koordine etme, bu gibi görevlerde anlam ve amaç sahibi olma ve belirsizlik ortamında beliren yetişkinlik dönemine ait rolleri yerine getirme gibi durumlar, ergenlik dönem sırasındaki gelişimin temel taşları arasında yer alır (Eccles vd., 2003). Hall'a göre (1904) ergenlik, toplumsal rollerin belli olduğu, bireyin değerlerinin, akıl yürütmelerinin, bilinçli ve kişilerarası ilişkilere girme yeteneklerine bağlı bir şekilde geliştiği dönem olması sebebiyle, gelecek hayatın akışına etki edebilecek çok önemli bir zaman dilimidir (Akt. Cloutier ve Onur, 1994). Bu süreçte bir kısım ergenler gelişimsel özellikleri sebebiyle; çevreleri tarafından kabulünde, ebeveynlerinden bağımsızlıklarını kazanmalarında, kimlik gelişim ve tamamlanmasında türlü çatışmaları olağan bir şekilde yaşayabilirler. Bundan dolayı riskli davranışlara da daha yatkın olabilirler (Call vd., 2002).

Ergenlik döneminde bireyin gelişimi, sadece kendini, ailesini, akranlarını, arkadaş çevresini ve öğretmenlerini değil; kendi dünyasını algılama biçiminde değişimler ortaya çıkarır. Bu süreci yaşayan ergenler, bütün düşünme süreçleri, gittikçe artan bir biçimde geleceğe yönelik ve soyut düşünmeyle alakalı olarak düşünce bağlamında farklılaşır, idealizm kazanır ve ahlak, din ve cinsellik gibi konularla ilişkili olarak, tam anlamıyla kendilerine ait olan değerler bütünü oluştururlar (Berk vd., 2013).

2.1.2.1. Ergenlik Dönemi Fiziksel ve Cinsel Gelişim

Ergenlik dönemi, bireyin yetişkinlik yaşamına olan etkilerinden dolayı, gelişiminde en önemli dönem olarak kabul edilmektedir. Bireyin 10-19 yaş arasındaki dönem olarak düşünülebilir ve erken, orta ve geç ergenlik şeklinde üç alt evreyi kapsadığı değerlendirilebilir (Arnett, 2014). Birey, yaşamının başlangıcı ve sonlanması arasındaki yaşam çizgisi içerisinde farklı gelişimsel dönemlerden geçerken, biyolojik yapısı ve yaşına göre fiziksel ve bilişsel olarak farklı gelişim özellikleri göstermektedir. Genel olarak bireyin yaşamı; bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık olarak beş evre şeklinde ayrılabilir (İmamoğlu-Ferşadoğlu, 2016, s. 20). Bu evrelerin birinden, diğerine geçerken yaş sınırları kesin ve net olmamakla beraber, genellikle ardışık bir gelişim seyri gözlemlenir. Çevresel ya da biyolojik faktörlerin bu gelişimi hızlandırıp yavaşlatabilme etkisi olsa da, evrelerin sırasının değiştirilmesi olanaksızdır ve aşamalar birbirlerine basamak teşkil ederler (Parlaz vd., 2012). Yavuzer'e göre (2020) ergenlik süreci bireyde gözlenebilen sürekli ve hızlı bir gelişim evresidir. 0-2 yaş döneminden

sonra bedenin yaşadığı en yoğun gelişme sürecine giren birey, bu durumuyla fiziksel bir revizyon içinde sayılabilir. Erikson (1984) ise bu durumu “fiziksel ayaklanma” olarak nitelendirmektedir (Akt. Coşkunsever, 2022).

Geç çocukluk ile yetişkinliğin başlangıcı arasındaki geçiş dönemi olarak nitelendirilen ergenlik süreci, insanlarda üreme ömrünün başlangıcını işaret eder. Bu dönem, hormonlar ve vücudun fiziksel gelişimi açısından cinsel olgunluğun gerçekleştiği bir süreçtir (Lerner ve Steinberg, 2019). Hall’a göre, fiziksel büyüme, bilişsel büyümeye göre daha kritik gelişimsel öneme sahiptir (1904). Ergenlik sürecindeki fiziksel değişimler, çocuğun yetişkin ölçülerine ve bireyin üreme yeteneğini kazanmasına yardımcı olur. Tüm bu değişimler düzenli olarak gerçekleşse de bazı çocuklarda erken veya geç gerçekleşebilir (Çok, 1994). Kızlar, erkeklere oranla genellikle yaklaşık iki yıl daha önce puberteye girebilir ve erkeklere göre daha kısa sürede cinsel olgunluğa ulaşabilirler. Öte yandan fiziksel anlamda boy artış hızının en yüksek olduğu yaşlar, kızlar için 11-12, erkekler için 13-15 yaşları arası olmakla beraber fizyolojik anlamda ergenlik döneminde büyüme ve gelişme ile ilgili en yoğun gelişimin olduğu yaşlar genel olarak 12-16 yaşlar arasındır (Koç, 2004).

2.1.2.2. Ergenlik Dönemi Duygusal Gelişim

Ergen gelişim dönemi, biyolojik, sosyal ve duygusal büyümenin hızlı olduğu bir dönem olarak (Sinclair-McBride ve Rich, 2023), insan ömründeki en büyük ve en dramatik fiziksel, bilişsel, duygusal ve psiko-sosyal değişimlerin büyük bir kısmını kapsar. Modern toplumların ergenlik olarak tanımladığı dört ila altı yıl (genellikle 13-18 yaş) arasındaki süreçtir. Bu süreçten, ergenlerin pek çoğu olumlu bir benlik duygusu, güçlü ilişkiler ve iyi bir yaşam kalitesiyle çıkarken, bir kısmı için bu dönem gelecekteki yaşamlarındaki psiko-patalojik durumlarının ilk belirme ya da yaygınlaşma dönemi olarak nitelendirilebilir (Rapee vd., 2019).

Bu dönemde hormonal değişimle duygusal gelişim arasında güçlü bir ilişki söz konusudur. Özellikle ilk ergenlik dönemindeki hormonal dalgalanmalar, duygu durumuna da etki edebilir ve ergen için abartılı tepkilere sebep olabilir. Bununla birlikte karşı cinsle artan ilişkiler, beğenilme hassasiyeti ve kimlik gelişimi sancıları bireyin duygusal durumunu etkileyen unsurlar arasında sayılabilir (Karabekiroğlu, 2019). Ergenlik süreci, genelde kırılganlığın ve uyumun artış gösterdiği bir zaman dilimi olarak bilinir. Gelişmekte olan beynin, davranışsal ve bilişsel sistemlerin, hem ortak hem de

bağımsız biyolojik süreçlerin kontrolü altında olunmasının buna neden olduğu ifade edilmektedir. Farklı ve beklenilmeyen hal ve davranışlar bu değişimler sebebiyledir. Ayrıca, genellikle çocukluk döneminde düzenleyici yapı ve rehberlik sağlayan yetişkinlerden uzaklaşma, hedefler ve sonuçlar doğrultusunda duygulanım ve davranışları düzenleme ihtiyacının artması da gözlemlenebilir (Steinberg, 2005).

Ergenlerin yetişkinlere göre daha aşırı ve çalkantılı duygular yaşadıkları gözlemlenmiş olup, yaşanan bu daha az mutlu olma halinin normal gelişim sürecinde yer aldığı bilinmektedir (Santrock, 2014). Bu dönemde geliştirdikleri bilişsel farkındalık ve beceriler, bu dalgalanmalarla baş edip iyilik hallerini sürdürmede yardımcı olmasına rağmen; duygularının farkında olmaları, ilişkileri sürdürmede kendilerini ifade etmenin önemi, başkalarını etkileme durumu, başkalarının duygularını fark edebilmeleri gibi konular, geliştirmeleri gereken duygusal yetkinlikler arasında sayılabilir (Karabekiroğlu, 2019; Santrock, 2014). Bu dönemin temel özellikleri arasında duygusal coşku ve taşkınlık, çabuk kurulan ve bozulan ilişkiler, kolay etkilenme, toplum içinde sivrilmeme, ilgi çekme, rol sahibi olmaya çabalama, bağımsızlık arzusu ve zihni olgunluk sayılabilir. Duygusal özerklik hem bireyselleşmenin hem de duygusal yakınlığın desteklendiği koşullarda en iyi şekilde gelişmektedir (Derman, 2008). Bu dönemde ergen bireyi karakterize eden aykırı ve kafa karıştırıcı eylemlerinin pek çoğu da duygusal gelişiminin çoğunun gerçekleştiği süreç sebebiyle ortaya çıkmaktadır (Judd, 1967). Genellikle ilk ergenlik döneminde yaşanan yoğun fiziksel değişimler sebebiyle beliren stres ve endişe halleri, sonraki süreçte azalmasına rağmen, düşük benlik saygısı, başkaldırma duygusu, ailelerle çatışma eğilimi gibi durumlarda kendini göstermeye devam edebilir (Çok, 1994).

Bu süreçte duygusal anlamda bir bağımsızlık durumu söz konusu olmakta ve ergenler bu dönemde bu konuda bütünüyle özgürleşmektedirler. Fakat bunun yanında özgürleşmenin sebep olduğu ebeveynlerden uzaklaşma, gelecek için belirlenen mesleğe yönelme ve ilişkileri sürdürebilme gibi durumlar bu dönemde ergen bireyde kaygıların artmasına da sebep olabilmektedir (Turan 2021).

2.1.2.3. Ergenlerde Ahlaki Gelişim

Ahlak, Piaget'e göre (1932), bireyin kişilik gelişiminin önemli öğelerinden biri olup, bireyler arasındaki ilişkileri düzenlediğinden, toplumsal düzen ve huzur için de önemi yadsınamaz bir olgudur (Akt. Akçınar vd., 2018). Sosyal çevrenin de etkisiyle öğrenilen bir gelişim özelliği olarak bilinmektedir (Kohlberg, 1971; Yayla vd., 2018). Sadece

kendine özgü bağlamları ve deneyimleri değil aynı zamanda becerileri de beraberinde getiren ergenlik döneminde, ahlaki yaşamla ilgili çeşitli becerileri de çocukluk dönemine göre daha fazla geliştiği söylenebilir. Örneğin, başkalarının bakış açılarını anlama, kendini anlama ve sosyal sorunları çözme becerilerinde gelişmeler bunlardan bazılarıdır (Hart ve Carlo, 2005).

Piaget'ye göre ergenlikte hızlı bir gelişim gösteren bilişsel işlevlerle paralel olarak ahlaki değişim de gerçekleşir. Ergen birey ahlak kurallarının anlam ve işlevini kavramaya ve içselleştirmeye başlar. Davranışların sonuçlarını öngörme, özdenetim gibi bilişsel beceri kazanımlarıyla kendini başkalarının yerine koyma ya da olayları farklı yönlendirme ile ahlaki normları oluşturduğu ahlaki kimliğe entegre etme yeteneği kazanır (Akt. Karabekiroğlu, 2019).

Ergenlerin ahlaki gelişimi konusunda; düşünce yapısı ve metodolojisini Piaget'nin çalışmalarından alan Kolberg'e göre ergenlik dönemi "gelenek sonrası dönem" olarak nitelendirilmiş ve bireyde bulunması gereken ahlaki değerlerin önemli bir bölümünün bu dönemde gelişmesi gerektiği vurgulanmıştır (Carpendale, 2000). Buna göre ergenlik dönemi, daha soyut düşünme becerileri, daha fazla perspektif alma yeteneği ve toplumsal konular hakkında daha fazla bilgi birikimi nedeniyle ahlaki duyarlılığın arttığı gelişimsel bir dönem olarak tanımlanmaktadır (Kay, 2017). Ancak ergenlere yaklaşımdaki en büyük zorluk, gelişim süreçlerinin her ergende farklı şekilde cereyan etmesidir. Aynı sınıftaki ve yaştaki ergenler arasında gelişim basamakları açısından farklılık olduğu gibi, aynı ergenin bir yıl içerisindeki gelişim süreci de değişim gösterebilmektedir. Bu sebeple pek çok bireyde ahlak duygusunun tamamlanması geç ergenlik ve erken erişkinlik döneminde de gerçekleşebilmektedir (Derman, 2008).

Ergenliğin ilk dönemlerinde bireylerin özellikle akranları ile güçlü bir empati duygusu içine girmeleri, onların sıkıntılarını giderme ya da haklarını savunma konusunda aşırı istekli olmaları; zamanla milliyetçilik, dini kabuller gibi toplumsal normlar ve ahlaki değerleri de benimsemeleri gibi özellikler gözlemlenebilmektedir (Damon vd., 2006). Ergenliğin ortalarında ise bireyler farklı özellikler göstererek toplumsal yapıyı anlamak üzere sistematik kavramlar geliştirmeye başlarlar. Bu sayede toplumsal yapıda yer alan ve hiyerarşik bir yapı gösteren rolleri (öğretmen-öğrenci, anne-baba çocuk) ve toplumsal beklentilerin bu rollerin bir parçası olduğunu idrak ettikleri gözlemlenebilir. Böylelikle

gençler toplum tarafından benimsenen kültür ve geleneklerin, toplumsal düzen içerisinde normatif bir yapı taşıdığını kavrayabilmektedirler (Çam vd., 2012).

2.1.2.4. Ergenlerde Bilişsel Gelişim

Bilişsel gelişim, hayata başlayan bireyin çocukluktan ergenliğe ve yetişkinliğe kadar hatırlama, problem çözme ve karar verme dahil olmak üzere düşünce süreçlerinin inşasıdır (Ahmad vd., 2016). Yapısı ve özelliği gereği benzeri olmayan bir gelişim dönemi (Tercan ve Demircioğlu, 2022) olarak tanımlanan ergenliğin bilişsel gelişiminde Piaget'ye göre birey, düşünme ve anlama becerisini önemli ölçüde geliştirerek, bilişsel olarak ileriki yaşamı için çok önemli değişim ve gelişim göstermektedir (Babakr vd., 2019; Feldman, 2013).

Ergenlerde vücudun bilişsel gelişime etki eden unsurların başında gelen beyin kompleksinde önemli bir merkez olan prefrontal korteks; beynin muhakeme ve akıl yürütmeden sorumlu olan merkezi niteliğindedir. Ergenlik döneminde; bu merkez, ergen bireyin gelecek yaşamındaki planlama, duyguları anlama, sorunları çözme gibi işlevler için önemli bir biçimde gelişim göstermektedir (Tercan ve Demircioğlu, 2022). Korteksin yeniden yapılanması sebebiyle, kavramsal düşünme ve yaratıcı araştırmanın belirmesi bu dönemde gerçekleşir. Beynin bu şekilde yeniden modellenmesi, farkındalığın gelişimi, analitik düşünme ve düşünme şeklindeki değişikliklere izin vermektedir. Birey, bilişsel gelişimiyle hem kendini anlamaya hem de problemlere kalıpların dışında ve yaratıcı bir biçimde bakmaya bu dönemde başlamaktadır (Siegel, 2020).

Bilimde "*Homo sapiens sapiens*" ifadesi, İnsan türü kavramı olarak nitelendirilir. Bu ifadedeki mükerrerlik, yalnızca bilmek değil; bildiğini bilmek durumudur ve bireyin yaşamında ilk olarak ergenlikte ortaya çıkar. (Siegel, 2020). Bununla birlikte; *tümevarımsal düşünce* hayatın günlük yaşamında ve her döneminde kullanılmasına (Jakobs ve Portenza, 1991) rağmen; *tümdengelimsel akıl yürütme* ergenliğin en önemli gelişimsel kazanımı olarak görülmektedir (Steinberg, 2017). Ergen bilişsel gelişiminin göze çarpan ikinci bir kazanımı da, daha sistematik soyut düşünme becerilerinin artmasıdır. Bu becerinin artışı, gelişmiş akıl yürütme, ideolojik ve toplumsal alanlarda mantıksal süreçler uygulanmasına izin vererek, siyaset, kişilerarası ilişkiler, felsefe, arkadaşlık, demokrasi hak, adalet ve dürüstlük gibi konulara ilgisinin artmasına olanak verir (Steinberg, 2017).

Bireyin bu dönemde, kendisi hakkında düşünme kabiliyeti ve düşünme üzerine düşünmesini sağlayabilecek üstbiliş (meta cognition) in artış durumu gerçekleşir. Bu gelişme, beyninin kendi şahsiyet, yaşam, arkadaşlıkları, ebeveyn ve ailesi hakkında derinlemesine düşünebilme, bilinçli ve yaratıcı bir şekilde araştırma becerisi kazandırır (Santock, 2014; Siegel). Ergenlerin bu dönemde gelişen çok boyutlu bakış açılarının artışı sonucu karmaşık düşünme ve hatta alaycılık anlayışlarında da değişimler ortaya çıkabilmektedir (Steinberg, 2017). Ergenlik döneminde duyuların, karakteristik olarak yapı, işlev veya her iki şekilde belli değişikliklerden geçmesi bilişsel gelişimi de etkilemektedir. Biçim algısı yavaş yavaş özgürleşen ergen birey, beyinin gelişmesi ve psişik süreçlerle başka yıllarda gösteremeyeceği kadar geçirdiği bilişsel değişimleri de bünyesine katmak suretiyle psikolojik olarak bir tamlık ve bütünlük kazanır (Hall, 1905).

2.1.3. Ergenlik ve Akran İlişkileri

Ergenlik dönemi, sosyal temasların arttığı, sosyal hiyerarşilerin büyük rol oynadığı, akran ilişkilerine karşı özellikle duyarlı olduğu bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır (Sijtsma vd., 2023). Ergenler bireylerarası ilişkilerde; duyarlı olmayı, arkadaşlıkların sürdürebilir olmasını sağlamayı, karşılıklı anlayışa ulaşmanın yollarını bu dönemde deneyimlerler. Ergenlikte elde edilen bu kazanımlar, sadece o dönem için değil, daha sonraki yaşamda da kişilerarası uyum ve sosyal ilişkilerin anahtarı olup, içinde bulundukları sosyal çevreyi de etkilemektedir. Çünkü bu kazanımlar kişilerarası uyum ve istikrarın temelleridir (Youniss, 1982).

Ergenliğe adım atan birey biyolojik ve zihinsel dönüşümleri deneyimlemeye başlar. Endişe veren huzursuzluk halleri, cinsel duygular ve bedensel değişikliklerle tanışmaya başlar. Bu sırada kendi akran grubuna da güçlü bir şekilde yönelim halindedir (Gilmore ve Meersand, 2019). Ergen bireylerin, çocuklara göre, akranlarıyla daha ilgili ve daha yakın oldukları, düşünce ve duygularını daha fazla paylaşmakta oldukları gözlemlenmektedir (Petersen, 1988). Ergenlik döneminde, bireyin sosyal gelişimi ve akran ilişkilerinin doğasında yer alan bazı özellikler çocukluk devresine göre farklılık gösterir. Akran grubunun niceliği ve karmaşıklığının artması gibi sistematik değişiklikler, sınıf arkadaşları hariç kendi seçtikleri arkadaşlarıyla daha fazla zaman geçirmesi ve bundan keyif alması gibi sosyal değişikliklerin olduğu durumlar bunlardan bazılarıdır (Berndt, 1982).

Sullivan ve Piaget, özellikle ergenlerin arkadaşlarıyla olan ilişkilerinin, ergenlerin gelişiminde önemli ve olumlu bir güç olduğunu ileri sürmektedir (Youniss, 1982). Bilişsel sinirbilim araştırmalarının son yirmi yılında yapılan araştırmalar, yakın akranları arasındaki arkadaşlıkların, arkadaş gruplarındaki hiyerarşi durumunun, dolayısıyla içinde yer aldıkları sosyal çevrenin ergen bireylerin nörobilişsel gelişimlerinde de önemli bir etken olduğunu ortaya koymuştur (Choudhury vd., 2023). Bununla beraber, Santrock’a göre (2014) ergenlerin hayatında akranlar ve arkadaşlıkları kuvvetli bir rol oynadığından dolayı, ergenler için sosyal bağlam; özellikle akranların varlığı karar verme durumunu farklı şekillerde etkileyebilir.

Ergen gelişiminin şekillendirilmesinde kritik rolü olan akran ilişkileri, bireylerin gelişimsel yeterliliklerin kazanılması için önemli bir bağlam sunar. Araştırmacılar ergenlik zamanında aile ve özellikle akranlarıyla sık ve yakın ilişkiler gözlemlenen akran ilişkilerinin hem kimlik ve öz değer gelişimi, hem de bu ilişkilerin ruh sağlığı ve hastalık durumu açısından uzun vadeli etkileri olduğunu belirtmektedirler (Nesi vd., 2018; Ross, 1999). Ergen için arkadaşları ile yaşadığı beraberlik ve içinde bulunduğu grupta kabul görmek son derece önemlidir (Şahin ve Özçelik, 2016:42). Ergenlerin göze çarpan ekolojik ortamları, çoğu vakitlerini geçirdikleri okullarının yanı sıra karşı cins ve hemcinslerinden olanlarla ortaya çıkan akran kültürleridir. Araştırmalar, bilişsel yeterlilikteki niteliksel değişimin, arkadaşlık değişimiyle birlikte artan sosyal yeterliliğe eşlik ettiğini de ortaya koymaktadır (Petersen, 1988).

2.1.4. Ergenlik ve Psikolojik Sağlamlık

Yaşamın bu kritik döneminde maruz kalınan yoksulluk, istismar, ebeveyn ayrılığı, akademik ve geleceğe dönük endişeler gibi güçlükler ve sıkıntılara rağmen yeterli ve olumlu düzeyde toparlama gücüne sahip olup, hayata tutunan bireyler sağlam ve başarılı düzeyde hayatlarını sürdürürler. Psikolojik sağlamlık; en temel haliyle zorlu yaşam olayları karşısında yaşamını sürdürebilme, umudunu kaybetmeden kendini toparlama gücüne ve becerisine sahip olma, riskli koşullar altında uyum sağlama becerisi olarak tanımlanmaktadır (Terzi, 2005).

Psikolojik sağlamlığın tanımlanması için, araştırmacılar, bireyi zorluk ve sıkıntı altında bırakan risk faktörlerinin oluşmasından bahsetmektedirler. Ayrıca risk faktörlerine maruz kalan bireylerin, uyum göstermesinde etkili olan koruyucu faktörler büyük önem taşımaktadır. Her türlü travmatik olay ve zorluk risk faktörü olabilirken,

koruyucu faktörler arasında benlik saygısı, sosyal destek, destekleyici, kabul edici ebeveyn tutumu gibi unsurlar büyük önem taşımaktadır. Gizir (2007). Ergen bireyin çevresinde yer alan aile, akran veya yakın hissettiği yetişkin ilişkilerinin bireyi duygusal olarak desteklemesiyle beraber zorluklarla mücadelesinde faydalandığı maneviyat gibi olgular, bireyin bağımlılık yapıcı madde kullanımı, psiko-sosyal stres, intihar ya da başarısızlık sonrasında oluşan stres bozuklukları risklerini hafifleten bir etki oluşturmaktadır. Ergen hedeflerini, gereksinimlerini ve problemlerini ortadan kaldırmak için öncelikle sosyal ilişki alanında bulunan faydalanır (Estanislao vd., 2017).

Ergenlikte ebeveyn ilgisi arttıkça, duyarlı, sevgi dolu ve ilgili olarak algılayan ergenlerin, ergenlik döneminde zorlu geçişler gibi stresli veya olumsuz yaşam koşullarını deneyimlerken daha yüksek dayanıklılığa sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Bunula beraber ergenlerin kabul ve değer gördüklerini düşündükleri, desteklendiğini algıladıkları sosyal ortamlar, okulları, gelişimsel olarak ait olma ihtiyacını yaşayan ve sosyoekonomik açıdan dezavantajlı koşullar altında olan ergenlerde koruyucu faktörler olarak aidiyet duygusunun sağlanmasıyla psikolojik sağlamlıklarını güçlendirmektedir (Gülen, 2019). Yaşamın anlamını bulması, değişim ve yeniliğe karşı açık olma, olayları kontrol etme, sonuçlara etki etme inancına sahip olması psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin özellikleri olarak gösterilmektedir. Dirençli çocuklar, zorluklardan kurtulanlar gelişimsel görevleri ve beklentileri başarıyla gerçekleştiren ve alanlar arasında iyi işlev gören çocuklar olarak nitelendirilmiştir (Howell, 2011).

2.1.5. Ergenlik Dönemi İle İlgili Kuramsal Açıklamalar

Bu bölümde ergenlikteki gelişim konusunda büyük katkı sağlayan temel kuramlar ele alınacaktır. Bu kuramlar ergenlik sürecini, birbirleriyle farklı fikir ve yönlerden ele alıyor gibi gözükse de, sürecin daha iyi anlaşılması için birbirlerini tamamlayıcı niteliktedirler ve ergen gelişimini tüm zenginliğiyle gözler önüne sermektedirler. Psikanalitik, bilişsel-davranışçı, sosyal bilişsel ve ekolojik kuramlar şeklinde dört ana kuram incelenmiştir.

2.1.5.1. Psikanalitik Kuramlar

Psikanalitik kuramların bakış açısıyla gelişim şu şekildedir; bilinçdışı, zihne bağlı olup, duygular tarafından ciddi bir biçimde etki altındadır. Davranışın tümüyle yüzeysel bir özellik olduğu, bireyin gelişiminin doğru şekilde anlaşılabilmesi için davranışın sembolik anlamının ve zihnin derinlerinde yer alan içsel işleyiş durumunun analiz edilmesi bu

ekolü savunan kuramcılarının üzerinde durduğu noktalardır. Ergen için erken dönemde anne babasıyla yaşadığı süreçler de ciddi önem taşımaktadır (Jung, 2016).

Bu kuramda çocuğa bakış açısının olumsuz olduğu yargısı yer alsa da, Freud'un çocuksu cinsellik kavramını öne çıkarması, çocuğun masum olma görevi ile ters düştüğünden dolayı Freud özellikle bu yönden eleştirilmektedir. Aslında, Freud çocuğun çocuk olma rolü ile birlikte dürtü ve arzularının da bünyesinde bulunduran "insan" olma durumunun da dikkate alınması gerektiğini ifade eder. Freud'un ensest yasağı, ego ve süperegö gelişimi kavramlarına hakkındaki düşünceleri ve kızı Anna Freud'un çocukta ben kavramının işlevselliğinin artırılması yönündeki vurguları, asıl amacın çocuğun topluma ne şekilde daha sağlıklı uyum sağlayabileceği üzerine odaklandığını göstermektedir denilebilir (Özşahin, 2019).

Freud'un psiko-seksüel gelişim kuramı, haz veren herhangi bir uyarana organizmanın yönelişi anlamında kullanılan cinsellik ve saldırganlık gibi insan doğasının iki unsuruna odaklanır (Arslan, 2015). "İd", temel dürtüleri, ihtiyaçları, duyguları ve istekleri tatmin etmek için çalışan, bilinçdışı psişik enerjiden oluşan bir kişilik bileşenidir. Haz ilkesine dayalı olarak çalışan id sayesinde kişilerin ihtiyaçlarının anında karşılanması sağlanır. Freud, kişiliğin ana bileşenlerini id, ego ve süperegö olarak ifade etmiştir (Kesavelu vd., 2021). Zihnin cinsel ve saldırgan dürtüleri ve gizli anıları içeren ilkel ve içgüdüsel kısmı "İd", ahlaki bir vicdan olarak çalışan "süper ego" ve id ile süper egonun arzuları arasında aracılık eden gerçekçi kısım "ego" olarak adlandırılır (McLeod, 2023).

1. 0-1 Yaş Oral Dönem

2. 1-3 Yaş Anal Dönem

3. 3-6 Yaş Fallik Dönem

4. 6-11 Yaş Latens Dönemi

5. 11 Yaştan Sonra Genital Dönem olmak üzere beş psiko-seksüel gelişim evresinden geçmektedir. Freud kuramında, bireyin bütün önemli kişilik özelliklerinin temellerinin, gelişimin ilk üç dönemi kapsayan pregenital dönemde atıldığını savunmaktadır (Özdemir vd., 2012).

Bedensel, ruhsal, cinsel olarak belirgin farklılıkların yaşandığı ve yaklaşık 12 yaşlarında başlayan "genital dönem" ergenlik olarak nitelendirilir. Bir yandan duygu ve değişimlerin psikolojik etkisiyle bağımsızlık yaşamak isteyen ergen, bir yandan önem verdiklerine sıkı sıkı bağlıdır. Değişiklik gösteren duygu ve düşünce karmaşasıyla

çevresiyle çatışmalar yaşayabilir. Bu dönemin sağlıklı geçmesi önceki dönemlerin sağlıklı geçmesine bağlıdır (Arslan, 2015). Ergen bireylere yeni beliren cinsel dürtüler sebebiyle gergin ve sinirlilik hali hakim olabilir. Çocuklukta aynı cinsten olan ebeveynlerle özdeşleşen çocukların, ergenlikte görevlerinin, bağımsızlıklarını duygusal bağlarını kırarak kazanmak olduğu anlaşılmaktadır. Bireyin duygularının, davranışlarının, düşüncelerinin, anne babasından farklılaşmasını içeren bu durum “bireyselleşme” olarak nitelendirilir (Dolgin, 2014). Ergenliğin yaşandığı dönem olan genital aşamada bireyin enerjisi tekrar cinsel organına odaklandığından ilgi heteroseksüel ilişkilere doğru yönelir (Elkatawneh, 2013).

Ekolün önemli ismi Freud’un kızı Anna Freud, alanın özgünlüğünü vurgulayarak, çocuk ve ergen psikanalizinin erişkinlerinkiyle farklı olacağını savunmuştur. İlk ergenlikte beliren dürtüsel ivmenin Ben ve İd arasındaki dengeyi değiştirdiği konusunda babası Freud’a katılırken (Parman, 1998), ergenin uyumunu anlama konusunda savunma mekanizmalarının önemini ortaya koymuştur (Santock, 2014). Dürtüleri aşırı denetlenme ve dürtüler tarafından aşılma eğilimleri, ergenlerin davranışlarına aşk, nefret, aşırı cömertlik, ben merkezlilik ya da yalnızlık gibi değişik biçimlerde yansımaktadır. Ergenlik, kişiliğin gelişmesi ve yerleşmesi için gerekli olan ilerleme ve gerileme, yani dürtülerle ego arasında diyalektik bir gerilim süreci meydana getirmektedir. Aslında bu da gelişimin normalliğinin bir göstergesidir (Blos, 1979, Cloutier ve Onur, 1994).

Blos’a (1962) göre ise ergenlik; ergenliğin başlangıcı, asıl ergenlik ve ergenliğin sonu olarak belirlenen süreçlerden oluşur. Bu süreçler yaşanırken biyolojik olgunlaşma derecesi ile psikolojik bilinç arasındaki mesafe ve farklılıktan beslenen karışıklıklar belirir. Varoluşun biyolojik ve psikolojik boyutlarının bütünleşmesi sonucunda birey çocukluğunun imgeleri ve libido yatırımlarını değerlendirerek, kişisel gelişimini tamamlar (Akt, Cloutier ve Onur, 1994).

Freud’un ilk gelişimsel psikoz dizisi erotojenik bölgelerin biyolojik olarak gelişmesi gibi tek nedenselliğe dayanırken, sonraki dönem psiko-dinamik düşüncede birçok şey dikkate alınmıştır. Bireysel gelişimin seyri biyolojik, psikolojik, kültürel ve ailesel sistemlerin tümün beraber etken olduğu karmaşık bir sürecin devam ettiği düşünülmektedir (Gilmore ve Meersand, 2013). Coleman ve Hendry’ ye göre de (1999), ergenlik süreci, Anna Freud, Blos, Spiegel, Erikson gibi yaşamın önemli ölçüde kesintiye

uğramasının beklendiği, sosyal benliğin, kişinin kimliğinin ve sosyal dünyayla ilişkili olarak benliğin anlaşılmasının geliştiği ve pekiştiği bir dönemdir.

Erikson kuramını, farklı gelişim aşamalarında olan bireyleri kendi klinik ve kültürler arası gözlemleriyle geliştirmiştir (Steinberg, 2017). Freud'un erken yaşantıların önemli olduğu fikriyle birlikte geç yaşantıların da en az onlar kadar bireyin yaşamında etken olduğunu savunmuştur (Santrock, 2014). Yaşam boyunca gelişimi sekiz evreye ayırır ve yaşanan her evrenin bireyin kimliğini bütünüyle koruyarak çevrenin gereklerine uyum sağlayarak aşmak zorunda olduğu gerilimler ve çatışmalarla belirlendiğini ortaya koymuştur (Cloutier ve Onur, 1994).

Erikson, ergenlik dönemini *Kimlik Kazanımına Karşı Kimlik Karmaşası* şeklinde niteleyerek, bu dönemin beşinci gelişimsel evre aşamasında yaşandığını savunmuştur. Ayrıca yetişkinliğe geçiş dönemleri olan yirmili yaşlardaki zorluk ve sıkıntıları ele alan “Çeyrek yaşam krizi” fikrini ortaya koymuştur (Santrock, 2014, Yeler vd., 2021). Bireyin, daha sağlıklı bir kişilik geliştirebilmesini, bu dönemde yaşadığı çatışmalarla başa çıkabilme oranına bağlar. Bu şekilde ergen sonraki gelişim süreçlerindeki problemlerle baş edebilmek için kendisine gerekli donanımı elde etmiş olacaktır. Hatta belli bir dönemdeki başarısızlık, sonraki süreçlerde telafi edilebilir şeklinde düşünülmektedir. Bireyin yaşamındaki başarısızlıkların kişilik gelişimi üzerindeki örseleyici izlerinin ortadan kaldırılması için önemli olan; uygun çevresel şartlar ve koşullar sağlanmasıdır (Erikson,1984). Ayrıca Erikson'a göre, bu evrede yaşanan içe bakış, araştırma ve keşfetme sonuncunda kimliğin ortaya çıkması sağlanır (Cloutier ve Onur, 1994).

Erikson'un psiko-sosyal gelişim kuramına göre, ergenlikte en önemli gelişimsel görev kimlik gelişimidir. Bu görev; kişisel olarak anlamlı değerler, hedefler ve ideallerle özdeşleşme deneyimleri yaşayan ergen kişinin “bireyi “oluşturma sürecini ifade eder (Aliisa vd., 2023). Birey bu süreci yaşarken kişisel, sosyal ve çevresel bağlamdaki değişikliklerden etkilenecek, sürekli gelişim altında bulunur (Mannestrom vd., 2019).

2.1.5.2. Özünü Yineleme Kuramı

Hall'a (1904) göre insan türünün gelişim planının her bireyin genetik yapısında kayıtlıdır. Gebelikte olgunlaşmaya kadar evrim, evrimin başlangıcından beri insanlığın geçtiği ve genetik bir iz bırakmış olan evrelerin her birey tarafından yeniden özetlenme şeklinde denk düşmesi biyogenetik “Özünü Yineleme” (Récapitulation) kuramı olarak ifade edilmektedir (Cloutier 1994).

Özünü yineleme kuramı, Hall'un yalnız kendi bulunduğu toplumda inceleme yapması nedeniyle; birçok kültürler arası farklılık olduğunu savunan diğer bilim adamları tarafından eleştirilmiştir. Bu sebeple 20.yüzyılın başlarında itibarını kaybetmiştir. Ayrıca ergenlik gelişiminde sadece evrimi temel alması ve gelişimde çevrenin etkisini dikkate almayıp bütün davranışların (iyi veya kötü) gelişimsel süreç olduğunu daha sonra genetik temele oturacağını savunması da eleştiri konusu olmuştur (Dinçel, 2006; Kulaksızoğlu, 2004).

2.1.5.3. Alan Kuramı

Kurt Lewin'in ortaya koyduğu alan kuramı kendi içinde tam bir bütünlük meydana getirememiş olsa bile sosyal psikoloji, sosyal antropoloji, ergenlik psikolojisi ve grup dinamikleri alanlarına büyük katkılar sağlamıştır. Kuramın dinamik yapısı psikanalitik kuramla benzerlikler de gösterir (Uğur ve Gümüş, 2000).

Lewin'e göre davranışlar, bireylerin çevresiyle etkileşimi neticesinde ortaya çıkar. Tüm bu kişisel ve çevresel faktörler “yaşam alanı” denilen kavramı oluşturur. Ergenlik döneminde bu faktörlerle birlikte hızlı değişim süreçlerine girildiğinden, birey yoğun stres dönemine de girmektedir. Birey, hem fizyolojik değişim süreciyle mücadele etmek zorunda iken, hem yeni beklentiler, hem de geleceğiyle ilgili kararlar vermenin zorluğunu yaşamaktadır. Ergenlik döneminde alışageldiği yaşam alanı bozulmuştur (Kulaksızoğlu, 2004). Ergenler çocuklukla yetişkinlik arasında bir noktada bulunurlar. O ana kadar edindikleri davranışlarla, ergin birer birey olarak yapılması gerekenler arasında direkt olarak bağ olmaması ergenlerde yoğun bir stres ve çelişki yaratır (Dinçel, 2006; Kaşıkçı, 2014).

2.1.5.4. Bilişsel Gelişim Kuramı

Bilişsel gelişim kuramları diğer kuramlardan farklı olarak bilinçli düşünceleri öne çıkarmaktadırlar; sırasıyla Piaget'in bilişsel kuramı, Vygotsky'nin sosyokültürel bilişsel kuramı olarak literatürde yer almaktadırlar.

Piaget'in Bilişsel Kuramı

Bilişsel gelişim üzerine sistematik bir çalışma yapan ilk psikolog olan Piaget'nin (1936) teorisi, bir çocuğun dünyanın zihinsel modelini nasıl oluşturduğunu açıklar (McLeod, 2018). Piaget, bireylerin yaşam süreçlerinde gelişimlerini tamamlamaya çalışırken dört dönemden geçtiklerini savunmaktadır (Huitt ve Hummel, 2003). Bireyin belli yaş dönemlerini, yaşanan her bir gelişme evresine denk tutarak, dünyayı anlama

biçimlerinin değiştiğini, bir dönemdeki biliş durumunun diğer dönemle karşılaştırıldığında farklılaşmasını vurgulamaktadır (Santrock, 2014).

Piaget'in gelişim evreleri, belli zamanlarda bireyler ve kültürlerarası değişimlere maruz kalan gelişim normlarına karşılık, birçok kültürde değişmez bir sıralamaya göre birbirini takip eder durumdadır (Cloutier ve Onur, 1994). Bilişsel gelişimin, biyolojik olgunlaşma ve çevreyle etkileşim nedeniyle ortaya çıkan bir süreç olarak görmekle beraber, zekanın sabit bir özellik olduğu fikrine karşı çıkmakta ve kuramı şu şekilde özetlenebilmektedir;

1. Şemalar (bilginin yapı taşları).

2. Geçiş mümkün kılan uyum süreçleri; bir aşamadan diğerine (denge, asimilasyon ve konaklama).

3. Bilişsel Gelişimin Aşamaları: Duyusal motor, işlem öncesi, somut işlemler, soyut işlemler dönemleri (McLeod, 2018).

Piaget'in bireysel gelişim ekolünde, soyut işlemler aşamasına 11 veya 12 yaşlarında girildiği kabul edilmektedir. Bu dönemde bulunan genç ergen soyut düşünmeyi öğrenir. Akıl yürütme yeteneği, bu aşamanın önemli bir unsuru olarak görülmektedir. Ergenler tümdengelimli ve tümevarımlı akıl yürütme kavramlarını bu evrede öğrenir ve bilgilerini problem çözerek ve deneyler yaparak uygular. Karşılarına çıkan bir sıkıntı ya da problemi çözmek için bu kavramları harekete geçirerek, önce bir dizi hipotez oluşturarak test edip, daha sonra bir sonuca varmaya çalışacaklardır. (Sanghvi, 2020).

Dördüncü ve son Piaget dönemi aşaması olan bu aşamada bireyler, somut karşılaşmaları aşar ve dinamik ve daha tutarlı şekillerde düşünmeye başlayabilirler. İleriki yaşamları için akla yatkın sonuçlarla ilgilenmeye başlarlar. Sorunlarla ilgilenirken, soyut işlem zihinleri daha verimlidir ve mantıksal akıl yürütmeyi kullanır (Babakr ve ark, 2019).

Vygotsky'nin Sosyokültürel Bilişsel Kuramı

Vygotsky'nin kuramı, bilim tarihinde, Piaget'le aynı dönemde ortaya konulup yine O'nun gibi yapısalcı bir kuramcı olmasına rağmen daha sonra değer kazanmıştır. Vigotsky'nin kuramı öğrenmenin sosyal bağlamını ve bilginin sosyal etkileşimler sayesinde kurgulanmasını sağlayan bir kuram niteliği taşımaktadır (Santrock, 2014).

Vygotsky'nin kuramının formülü, insanların içeriden veya dışarıdan karşılaştığı her türlü uyarının köleliğinden kaçma kapasitesiydi. Kuramda, bireyler nasıl çevreyi araç ve sembollerin üretimi ve kullanımı sayesinde fiziksel olarak değiştirebiliyorsa, kendi zihinsel durumları için çevrenin uyarıcı değerini de değiştirebilirler düşüncesi yer almaktadır (Holland ve Lachicotte, 2007). Vygotsky'ye göre insanın psikolojik gelişimi tarihsel olarak konumlanmış ve kültürel olarak belirlenmiştir.

Geleneksel araç ve işaretleri kullanan gelişmiş bir toplumun içinde doğmuş olan bireyler, sosyal etkileşimlerin içselleştirilmesi yoluyla gelişimlerini ilerletir. Buna göre de temel sosyal etkileşim, dil yoluyla etkileşimdir. Vygotsky'ye göre çocukların üstbiliş ve öz-düzenleme gelişimi, ev ortamında başkalarıyla olan etkileşimlerinin içselleştirilmesiyle başlar (Fox ve Riconscente, 2008). Bu noktada, Vygotsky'nin bilişsel gelişim kuramının temelinde yatan çevre vurgusu yakınsal gelişim alanı kavramı içinde açık bir şekilde görünmektedir (Yıldırım, 2016).

Sosyal ve kültürel etkiler ve etkileşimlerin, daha yüksek ve daha derin zihinsel gelişim ve işlevlere yol açtığını savunan Vygotsky, gelişimin içsel yönlerini göz ardı etmeyerek, öğrenmenin hem dış sosyokültürel güçlere hem de iç uyaranlara eşit derecede dayandığını ileri sürmektedir (Panhwar vd., 2016).

2.1.5.5. Davranışçı ve Sosyal Bilişsel Kuramlar

Bu kuramlar gelişimde sürekliliği savunmakta ve gelişimin dönemler şeklinde ayıramayacağını vurgulamaktadır (Santrock, 2014). Davranışçı kuramlar arasında Skinner'ın Edimsel Koşullaması ve Bandura'nın Sosyal Bilişsel kuramı örnek gösterilebilir.

Skinner'ın Edimsel Koşullaması

Edimsel koşullanma terimi, 1937'de B. F. Skinner tarafından refleks fizyolojisi bağlamında, ilgilendiği şeyi -çevreyi etkileyen davranışı- Pavlov'cuların refleksle ilgili konularından ayırmak amacıyla ortaya kondu. Skinner tarafından "sonuçları tarafından kontrol edilen" davranış olarak tanımlanmıştır (Staddon ve Cerutti, 2003).

Skinner'ın çalışması, klasik koşullanmanın, karmaşık insan davranışının tam bir açıklaması olamayacak kadar basit olduğu görüşüne dayanmaktadır. Bireyin davranışını anlamının en iyi yolunun, ortaya çıkan bir eylemin nedenlerine ve sonuçlarına bakılması gerektiğine inanan Skinner, ortaya çıkardığı yeni yaklaşıma "edimsel koşullanma" adını vermiştir (McLeod, 2007).

B. F. Skinner’a göre, ödüller ve cezalar gelişimi şekillendirir (Santrock, 2014). Ergen birey, bir davranış sergiler ve bu davranışın karşılığı olarak olumlu anlamda bir ödül; ya da olumsuz tepki olarak, ceza ile karşılaşabilir. Bu karşılıklar, ergenin davranışı tekrarlayıp tekrarlamamasını belirler (Attila vd., 2023). Bununla birlikte edimsel öğrenme paradigmasında yer alan Thorndike’in etki yasasıyla ilişkili olan “Pekiştirme” kavramı davranışların tekrarlanmasına yol açabilir fakat ödül her zaman bir pekiştirici olarak görülmemelidir (Wong, 2008).

Bandura’nın Sosyal Bilişsel Kuramı

Sosyal çevrenin; öğrenme ve öz düzenleme üzerinde oynadığı kritik rolü (Schunk ve DiBenedetto, 2020) vurgulayan, insan işleyişine ilişkin psikolojik bir bakış açısı sunan sosyal bilişsel kuramın önde gelen mimarı Amerikalı psikolog Albert Bandura’dır (Bandura, 2006, Santrock, 2014).

Bandura kuramında bireyin her şeyi doğrudan öğrenmesine gerek olmadan başkalarının deneyimlerini gözlemlene biçimiyle de birçok şeyi öğrenilebileceğini savunur. Bununla birlikte, öğrenmede pekiştirme ve model alma yapılarını birleştirmenin yalnız model almanın olduğu bir ortamdan daha güçlü olabileceğini vurgulamaktadır (Bandura, 2001). Bandura’ya göre, her etki kümesi, diğerlerini hem etkiler ve sırasıyla onlardan da etkilenir. İnsanların bilişleri, eylemlerini ve çevrelerini etkileyebilir, eylemler düşüncelerini ve çevrelerini değiştirebilir ve ortamlar da bireylerin düşünce ve davranışlarına da etki edebilir (Schunk ve DiBenedetto, 2020).

Bandura’ya (2001) göre, insan zihni yalnızca tepkisel değildir, aynı zamanda üretken, yaratıcı, proaktif ve yansıtıcıdır. Böylece bireyler sadece çevrenin etkisi altında kalmazlar, öğrenmelerine yardımcı olduğuna inandıkları ortamlarda kendileri de yer almayı seçebilirler. Buna göre bireylerin öz-düzenleme yetenekleri, insan gelişiminin dinamik ve döngüsel bir yönünü öne çıkaran Bandura’nın teorisinin ayırt edici özelliği olarak düşünülebilir (Schunk ve DiBenedetto, 2020).

2.2. Spiritüel İyi Oluş

2.2.1. Maneviyat ve Spiritüelite

Maneviyat/ Spiritüelite kavramı Latince nefes almak anlamına gelen “spirare” ve “spiritus” (Cotton, 2005; Ragan, 2000, Akt, Solgi ve Safara, 2018), sözcüğünden türemiştir. Kapsadıkları arasında dindarlık kavramı da olmasına rağmen, hissedilen ferahlık, manevi başa çıkma, iyi oluş, inançtan dolayı duyulan huzur gibi birçok konuyu

da içine alan geniş bir kavramdır (Hill ve Pargament, 2003; Koenig vd., 2004). Etimolojik olarak Arapça'dan gelen maneviyat kelimesinin sözlük anlamıyla tam karşılığı ruhsallıktır (Düzgüner, 2018). TDK'da ise maddi olmayan şeyler, ayrıca karşılaşılan zorluk ve tehlikeler karşısında inanç ve ahlaki değerlere bağlılıktan doğan dayanma gücü ve moral olarak geçmektedir (2023). Akademik ve sosyal hayattaki kullanımları da dikkate alınarak, sözlük tanımları incelendiğinde spiritüelite (spirituality) kelimesi maneviyat olarak kullanılması uygun görünmektedir (Düzgüner, 2021).

Maneviyat/spiritüelite uzun yıllar boyunca dini mutlak kapsayan ya da dinin eş anlamlısı olarak kabul edildiği tanımlarla literatürde yer almıştır. Dinle benzerliklerinin ortaya konduğu, sadece Tanrı ile ilişkinin maneviyatı ifade ettiği bir anlam serüveni olmuştur. Maneviyatın varlığı farklı anlayış ve ideolojilerde yer almış, hatta Tanrı kavramını hiçbir şekilde kabul etmeyen farklı bir mutlakiyetçi görüş olan Nihilizm diye adlandırılan dinsiz maneviyatla (laik maneviyat) da ilişkilendirilmiştir (Fisher, 2017).

Maneviyat, çeşitli tanımların mevcut olduğu anlaşılması zor bir kavramdır. Cicerelli'ye göre (2011), birey, meydana gelen sıradan bir deneyimin ötesinde bir nesnenin, bir kişinin veya fikrin özgün özelliklerini idrak ettiğinde, onu değerli bulduğunda ve takdir ettiğinde; bu özellikleri kendisiyle karşılaştırır. Bu durum kişiyi daha güçlü, sanatı kişinin başarabileceğinden daha güzel veya fikri kişinin başarabileceğinden daha büyük fikir olarak haline getirir. Daha sonra kendisini, o kişi, nesne veya fikirle özdeşleştirir. Bu eşlik eden duygusal deneyim sıradanlığın ötesinde bir deneyim olarak nitelendirilir. İşte bu duygusal doruk deneyim, "maneviyat" olarak değerlendirilir. Kişinin değer ve inançlarından üretilmiş olan maneviyat deneyimi, ne olursa olsun, kişinin değer ve inançlarıyla tutarlı olmalıdır. Örneğin, Koenig ve diğerlerine göre (2004), kişisel bir arayış olarak maneviyat, hayat, anlam ve kutsal ya da aşkın olanla ilişkiler hakkındaki nihai soruların yanıtlarını anlamaya yöneliktir, ayrıca dini ritüellerin gelişmesinden ve topluluğun oluşumundan kaynaklanabilir. Buna göre maneviyat, aşkın bir alemle ilgili nihai sorulara yanıt arayışıdır (Cicerelli, 2011). Maneviyat, aşkın olanı aramayı içerir ve dolayısıyla inançsızlıktan sorgulamaya, inanca, adanmaya ve teslim olmaya giden yolda seyahat etmeyi kapsamına almaktadır (Koenig, 2010).

Maneviyat, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisindeki en yüksek ihtiyaç olarak nitelendirdiği, insan yaşamının değeri ve anlamı, hayatta karşılaşılan problemlerin

çözümünde dikkate alınması gerekli olan bireyin varoluşu bağlamındaki temel olgular arasında kabul edilmektedir (Papaleontiou-Louca vd., 2022). Pargament'e göre ise (1999), maneviyat kutsalın arayışıdır. Yani insanların yaşamlarındaki kutsalı bulma, koruma ve gerekirse dönüştürme çabaları sırasında nasıl düşündükleri, hissettikleri, nasıl davrandıkları veya birbirleriyle nasıl ilişki kurdukları önemlidir; buna göre "maneviyat", kişinin kutsal veya kutsal aşkın bir varlık olarak kabul ettiği şeyin arayışını ve onunla ilişkiyi ifade eder. Koenig ve diğerleri (2004), "Maneviyat, hayat, anlam ve kutsal ya da aşkın olanla ilişkiler hakkındaki nihai soruların yanıtlarını anlamaya yönelik kişisel bir arayıştır; dini ritüellerin gelişmesinden ve topluluğun oluşumundan kaynaklanır" şeklinde görüş ifade etmişlerdir (s. 18).

Peterson ve Seligman (2004), insan psikolojisini ele alırken 24 karakter gücü olan bilgelik, cesaret, insanlık, adalet, ölçülülük ve aşkınlıktan oluşan altı erdemden bahsetmektedirler. Bu bağlamda maneviyatın da dindarlık, inanç ve amacı içeren bir karakter gücü olduğunu ifade etmektedirler. Ayrıca maneviyat kişinin benliğinin, kutsalı da kapsayarak kendinden daha büyük bir şeye gömüldüğü ve anlam, amaç ve katkı ve bağlılık arayışını motive eden, kendini aşmaya yönelik içsel insan kapasitesi olarak da tanımlanır (King ve Boyatzis, 2004). Maneviyat, kişinin kendisiyle, başkaları ve çevresiyle ve kendinden daha yüksek bir güçle ya da Tanrı ile gerçekleşen ilişkisi olarak da nitelendirilebilir (McSherry, 2006; Wallace, 2010). Maneviyat, daha yüksek bir amaç ve evrenin anlamı hakkında tutarlı inançları kapsayan, bireyin davranışlarını biçimlendiren ve yaşamın anlamına dair inançlara sahip olması özelliğiyle dinden daha geniş kapsamlıdır (Peterson ve Seligman, 2004). Maneviyat, kutsal olanla bağlantılı olması ile değerler, ahlak kuralları, hümanizm ve ruh sağlığı gibi diğer olgulardan ayrılır. Çünkü maneviyat, hem aşkın olanı aramayı hem de aşkın olanı keşfetmeyi kapsamaktadır (Koenig vd., 2012). King, maneviyatı; benliği aşmayı ve farkındalıkta büyümeyi ve kişinin inançlarını, kimliğini ve eylemlerini şekillendiren ilahi veya nihailik duygusuyla bağlantı kurmayı içeren bireysel düzeyde psikolojik süreçleri içeren bir kavram olarak tanımlandırır (King vd., 2020).

İnançlar, buna bağlı olarak gelişen davranışlar ve ritüeller, değişen bilinç ve farkındalık düzeyleri ile kişisel deneyimler ve duygusal olguları içine alan maneviyatın çok yönlü bir yapıdır (Benson vd., 2003; King ve Boyatzis, 2004), Dünyayla ve diğer insanlarla iletişimi içeren anlam ve amaç dolu bir yaşam için bireysel holistik bir

araştırmayı ifade etmektedir. Benliğin kendisiyle ve tüm yaratılışla bir olduğu dinamik bir benlik bütünlüğüdür. Dolayısıyla dünyayla ve diğer insanlarla iletişimi de içerir. (Zohar, 2012). Aynı zamanda maneviyat ontolojiktir; her insana aittir. Kendimizi manevi hayatı olan insanlardan ziyade, insani hayatı olan manevi varlıklar olarak adlandırmak daha doğrudur (Groome, 1998). Bu yapıları oluşturan boyutların her birinin hem özel hem de toplumsal yönleri olabilmektedir (Paloutzian ve Kirkpatrick, 1995). Tüm bu özellikleriyle stresli yaşam koşullarına uyum sağlama ya da onlarla baş etmede maneviyattan faydalanıldığı gözlemlenmektedir (Koenig vd., 2012).

Bireyler manevi mercek aracılığıyla bireyler yaşamlarına daha geniş, aşkın bir perspektiften bakabilirler, değişen zaman ve koşullarda temel ve yön sunan eskimeyen değerleri bulabilirler, olağan ya da sıra dışı deneyimlerindeki derin gerçekleri ayırt edebilirler. Manevi bir bakış açısıyla bakıldığında, problemler farklı bir karaktere bürünür ve farklı çözümler ortaya çıkabilir. Bu durumda insan sınırlamaları ve sonluluğuyla mücadeleye uygun bir kaynak olarak maneviyat akla gelmektedir (Pargament, 2011). Yapılan çalışmalarda maneviyatın; ruh sağlığı (Koenig, 1998); ergenlerde depresyon ve sağlık (Cotton, 2005), uyuşturucu ve alkol kullanımı (Benson, 1992); evlilik işleyişi (Mahoney vd., 1999); ebeveynlik (Desrosiers vd., 2011; Malcolm vd., 2021); stresli yaşam deneyimlerinin sonuçları (Pargament, 1997); ve hastalık ve ölüm durumları (Balboni vd., 2022; Chen, 2018; Ellison ve Levin, 1998) gibi insan yaşamında yer alan çeşitli sıkıntılı ve önemli olaylarda ciddi etkilerine dikkat çekilmektedir. Pargament ve Mahoney'e göre (2005), bireyin sahip olduğu maneviyat, evladını kaybeden bir ebeveynin ölümü anlamlandırabilmesi örneği gibi travma veya kayıp gibi olumsuz olayın arkasından yaşam kaynağı olarak ortaya çıkar. Manevi bir amaç görme yoluyla; daha büyük, adil, sevgi dolu bir Aşkına olan inancı sürdürerek yaşanan krizi, manevi açıdan anlamlı hale getirmekle baş edilmesini kolaylaştırır.

2.2.2. Maneviyat ve Din

Maneviyat kavramı, 1900'lü yıllara kadar batı literatüründe din ve dindarlıkla eş anlamlı kelimeler olarak değerlendirilmiştir. Yapılan çalışmalarla bireylerin din ve maneviyat konularına birbirine yakın olsa da farklı anlamlar yükledikleri sonuçları ortaya çıkınca kavramın değerlendirmesi farklı kapsam ve bağlama taşınmıştır (Düzgüner, 2021). Yapılan çalışmalarda, maneviyatın aşkın bir varlıkla ilişkili olarak duyguların ve eylemlerin daha kişisel ve özel bir yapılandırılmasını ortaya koyma eğiliminde olduğu,

buna karşın dinin ise, organize bir inanç geleneğine bağlılığı ifade ettiği gözlemlenmektedir (Zinnbauer vd., 1997, Akt, King ve Boyatzis, 2004). Geçmişte maneviyat, derin dindar kişiyi tanımlamak için kullanılırken, anlam bakımından, yüzeysel dindar kişiyi, dindar kişiyi, esenlik ve mutluluk arayan kişiyi ve tamamen seküler kişiyi de kapsayacak şekilde genişlemiş durumdadır (Koenig, 2008). Yapılan ampirik çalışmalar, birçok kimsenin kendisini hem dindar hem de manevi olarak tanımladığını göstermektedir. Bununla birlikte, kendini dindar addetmeyip, ancak maneviyatı olduğunu ifade eden birçok kişi vardır (Pargament, 2011; Zinnbauer vd., 1997).

Maneviyatı ve maneviyatın din ile ilişkisini tanımlamaya yönelik birçok çabalardan bazıları maneviyatı, kutsal kavramına bağlarken diğerleri, kutsal veya aşkınlı ilişkilendirmeden, iç görü ve anlayış, cömertlik ve minnettarlık duruşu gibi bir takım insani özellik olarak değerlendirmektedir (Benson ve Roehlkepartain, 2008). Ancak Pargament, kutsal arayışının başlı başına meşru bir arayış olduğuna ve başka süreçlere indirgenemeyeceğini belirtir (Pargament, 2011). Maneviyatı dinin kalbi ve ruhu olarak ifade eder (Pargament, 1999). Dini fonksiyon olarak kutsalı aramak en merkezi durumdadır. Din, kurumsal geniş bantlı bir yapıdan, insan potansiyelini kısıtlayan ve engelleyen dar bantlı kurumsal yapıya doğru ilerlemektedir. Öte yandan maneviyat, insani kapasitelerin en büyüğüne hitap eden bireysel bir ifadedir (Pargament, 2011). Araştırmacılar dinin kurumsal, dogmatik ve kısıtlayıcı olduğunu, maneviyatın ise kişisel, öznel ve yaşamı zenginleştirici olduğunu savunmaktadırlar (Smith, 2013). Bununla bağlantılı olarak, evrene ve hayata dair kendilerine has inançları olanlar “dindar değilim ama maneviyatım var” şeklinde kendilerini ifade etmektedirler (Solgi ve Safara, 2018).

Din ve maneviyat genellikle zorluklara karşı bir destek ve koruma kaynağı olarak kabul edilir. Ancak dindarlık ve maneviyatın tanımlarına ilişkin kapsamlı tartışmaların olduğunu belirtmek önemlidir; göreceli anlamları konusunda da bazı anlaşmazlıklar vardır (Miller ve Thoresen 2003). Garssen ve diğerlerine göre (2021), hem din, hem maneviyat; anlam ve bağlantılılıkla ilişkili olmaları yönünden birbirleriyle örtüşerek benzerlik gösterirler. Bundan dolayı bu yapılara “ayrıt edilebilir ancak örtüşen” adı verilmiştir (Miller ve Thoresen 2003). Maneviyat “kişinin daha üstün bir güçle olan aşkın ilişkisi” olarak nitelendirilirken, din “inançlar, uygulamalar, ritüeller ve sembollerden oluşan organize bir sistem” olarak ifade edilmektedir (Thoresen 1998, s. 415). Buna dayanarak maneviyatçıların arasında kendini dindar olarak saymayanlar olduğu gibi tüm

dindar insanlar da kendilerini maneviyatçı olarak görmezler. Maneviyat, hayatın özüyle veya ruhuyla birleşmeye yönelik öznel bir çaba olarak tanımlanabilir (Garssen vd., 2021). Pittsburgh Pastoral Enstitüsü Direktörü D. Gross'un insanı ne olursa olsun homo religiosus -dindar bir varlık- olarak nitelemesine karşın, dini olan her şeyi manevi olarak kabul etmek ya da bunun tersini varsaymak kullanım sıklığı ve toplumsak bakışa rağmen önemli bir yanılgıdır, örtüşseler de eş anlamlı değildirler (Moberg, 1971). Yani bu kavramların benzer yönlerinin yanında ayrışan yönleri de olduğu dikkat çekmektedir. Birçok önemli nesnenin aranmasını kapsayan din, geniş çerçeveli olmasıyla bilinmektedir. Maneviyat ise, belirli bir önem taşıyan nesnenin, yani kutsalın arayışına odaklanır (Ayten, 2013).

Ancak bu bakış açısından bakıldığında, Pargament (1999), yaşamda önemi olan nesnelerin giderek daha fazla kutsanması sebebiyle din ve maneviyat arasındaki ayrımın giderek azaldığının farkında olmak gerektiğini belirtir. Bu durumda yaşamın tamamını kutsal addedenler için din ile maneviyat arasında çok az fark vardır. Maslow, insanın doğal yapısında var olan değerleri “dinî” olarak niteleyerek, dindarlığın insanın doğal yapısında var olduğunu, bu nedenle bu doğal yapıyı takip ederek dindar olunduğunu ileri sürmektedir. Bununla beraber maneviyatı hümanist yaklaşımının en önemli unsurlarından biri olarak görmekte olan Maslow’a göre manevi yaşam, insani özün ve insanlığın temel bir bileşeni niteliğindedir (Maslow, 1964, Akt, Papaleontiou-Louca vd., 2022). Maslow, yaşam sorunlarının çözümünde maneviyata dikkat edilmesini ve insan yaşamının değeri ve anlamını, insanın varoluşu bağlamında temel olgular olarak kabul edilmesini, insan ihtiyaçları hiyerarşisindeki en yüksek ihtiyaç olarak görmektedir (Papaleontiou-Louca vd., 2022).

2.2.3. Ergenlerde Maneviyatın Gelişimi ve Ergenlik Dönemine Etkisi

Ergenlik dönemi kimlik gelişiminin en hızlı geliştiği dönem olarak nitelendirilir. Erikson din ve maneviyat alanını ergenlerin kendilerini keşfetme arayışlarında belirgin bir kimlik alanı olarak tanımlamıştır (Su, 2022). Markstrom’a göre ise (1999), ergenlerin gelişim özelliklerinden olan soyut düşünceye geçme kabiliyetleriyle birlikte maneviyat konularını ele alma düzeyleri artmaktadır. Soyut işlemler döneminin başlamasıyla birlikte ergenler, varoluşsal ve aşkın alemlere dair meseleler ve kavramlar üzerine düşüncelere geçebilirler. Maneviyat, ergenlerin varoluşla ilgili olarak, kendi kimlikleri, hayattaki amaçları, Tanrı ile ilgili sorgulamalar gibi konular, kendilerine ve çevrelerindeki dünyaya dair daha derin anlamlar edinme arayışları için katalizör görevi görür. Maneviyatın

gençler arasında sağlık ve iyi oluşun iyileştirilmesinde önemli bir rol oynadığına dair ampirik kanıtlar literatürde de yer almaktadır (Lee vd., 2019).

Amaca ulaşma ve anlam arayışının yürümesini sağlayan bir “gelişimsel motor” niteliğinde olan manevi/spiritüel gelişim, dini gelenek, inanç ve uygulamaların hem içinde hem de dışında şekillenmektedir. Benliği ve kutsal olanı da içine almak suretiyle, benlikten daha büyük bir şeye gömülü olduğu, insanın kendini aşmaya yönelik içsel kapasitesini geliştirme sürecidir. (Benson ve Roehlkepartain, 2008; Fisher, 2016). Din bağlamı içinde veya dışında gerçekleşebilen manevi gelişim (Ai ve diğerleri, 2021; King ve Boyatzis, 2015), bireyin hayatındaki olumlu gelişimi için potansiyel olarak güçlü bir kaynak niteliğindedir. Bireylerin maneviyatının gelişmesi; manevi değişime, dönüşüme, büyümeye veya olgunlaşmaya odaklanmaya olanak sağlar (Benson, 2019).

Manevi ve dini gelişimi, gelişimin diğer yönlerinden ayıran şey, doğaüstü, kutsal veya algılanan nihai gerçekliğin diğer biçimlerine olan inancın ve/veya deneyimlerin rolüdür. Bunlar ister teistik ister teistik olmayan bir bağlamda kavramsallaştırılsın, benliğin ötesindeki bir şeyle derin bir bağlantı içeren, anlam sağlayan ve kimlik, dünya görüşü ve davranışları bilgilendiren aşkınlığa izin vermektedir (King & Boyatzis, 2015; Lerner vd., 2003; Pargament vd., 2013). Her ne kadar aşkınlığın genellikle “başka dünyaya ait” bir şeyi içerdiği varsayılsa da, yapılan çalışmalarda; ergenliğin siyasi, sosyal deneyimler gibi karakteristik özelliklerinden dolayı “bu dünya” deneyimlerini yahut benliğin ötesinde bir şeyle sınırsızlık ve anlamlı bağlantı hissi sağlayan diğer deneyimleri de spiritüel açıdan ergenlik dönemi için önemli olduğu anlaşılmıştır (King vd., 2021).

Ergen birey gelecek planları kurmaya ve yakın ilişkilerde bulunmaya çabalarak kimlik arayışına devam etmektedir. Gergin bir ruh halini ortaya çıkarabilen tüm bu çabalar, ergende sıkıntılı durumlar meydana getirmektedir (Demir vd., 2005). Ergenlik dönemindeki bu çalkantılı haller, yasaklı madde, alkol ve sigara kullanımı, yasa dışı davranışlarda bulunma, riskli araç kullanımı gibi riskli davranışları beraberinde getirmektedir (Demirbaş, 2017). Yapılan araştırmalarda, ergenlerde dayanıklılık ve koruyuculuk faktörü olarak ileri sürülen maneviyatın, riskli davranışların azalmasında etkili olduğu (Cotton vd., 2005) depresyon, kaygı, intihar gibi suçluluğun olumsuz sonuçlarını engellediği ayrıca hayatta yön bulmak için gereken net bakış açısına katkıda bulunduğu ortaya konmuştur (Shahina ve Parveen, 2020).

Maneviyat kavramı; içerisinde yaşanan toplum, zaman ve bulunulan mekâna göre farklı anlam ve yorumlar içerebilmektedir. Ruh sağlığı açısından ise bireyin anlam arayışı ve içsel huzurunu temin noktasında bir kaynak olarak düşünülen maneviyat, literatürde çoğunlukla bireyin iyilik halini sağlaması noktasında yardımcı bir kaynak olarak görülmektedir. Özellikle bireylerin kimlik inşası, üstün bir güçle ilişki kurulması konularında maneviyat kavramının ruh sağlığı alanında önemli bir yerde olduğu düşünülmektedir (Gencer vd., 2021). 1990 ile 2010 yılları arasında, ergenlerin risk davranışı, depresyon, iyi oluş, benlik saygısı üzerine yapılan bir meta analiz çalışmasında, maneviyatın ergenlerin yaşamında olumlu etkileri olduğu gözlemlenmiştir (Yonker vd., 2012). Maneviyatın ergenlik döneminde koruyucu işlevi olduğuna (Debnam vd., 2018), maneviyat ile alkol ve madde kullanımı (Hodge vd., 2001; Kub ve Solari-Twadell, 2013; Smithline, 2000), ergen stres durumu (Horton vd., 2016) arasında negatif ilişki olduğu sonucuna gerçekleştirilen araştırmalarla ulaşılmıştır. Son yıllarda yapılan çalışmalarda ergenlik döneminde maneviyat ve şiddet arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu yani maneviyatın şiddetin etkisini azaltmada önemli bir faktör olduğu ortaya konmuştur (Ekşi ve Okan, 2021; Sigurvinsdottir vd., 2021).

Başarı için kritik önem taşıyan unsurlar kimsenin farkında olmadığı durumlarda kazanılabilir. Maneviyat da başarıya ve mutluluğa etki edecek kadar kritik ama gizli bir bileşendir (Pargament, 2011). Yapılan çalışmalarda maneviyatın ergenlerin akademik başarıları üzerinde de olumlu bir etkiye sahip olduğu sonucu ortaya çıkmıştır (Anzures, 2023; Flannery, 2012; Line, 2005; Taşkın, 2021). Ekwonye ve diğerlerinin yaptığı çalışmada, katılımcıların dua, meditasyon, kendini yansıtma, doğayla ilgili faaliyetleri ve müzik dinlemeyi kapsayan maneviyatlarının akademik stres faktörlerini azaltmada etkili bir strateji olduğunun gözlemlendiği ifade edilmiştir (2020)

Ergenlik sürecinde; erken ergenlik dönemi ve ergenliğin sonlarına doğru yaşla, bilişsel değişimlerle ve daha yüksek düzeyde mantıksal düşünme biçiminin değişmesi, ayrıca kendi kararlarını verme yeteneğinin gelişmeye başlamasıyla (Butterworth ve Harris, 2014), maneviyatın gelişimi, artması ya da azalması şeklinde değişerek kendini gösterir (Lee vd., 2019). Bununla beraber psikologlar maneviyatın, ergenleri zararlı davranışlardan koruma ve olumlu davranışlar geliştirmede önemli etkisi olduğunu belirtmişlerdir (Kim ve Esquivel, 2011). Lee ve diğerlerine göre (2019), günümüz toplumları için endişe kaynağı olan gençlerin manevi gelişiminin şefkat, insanlık,

fedakârlık ve farkındalık perspektifinden değerlendirilmesi gerektiği; çocukların ve ergenlerin içsel güçlerini, ahlaki gelişimlerini, dayanıklılıklarını ve başa çıkma stratejilerini daha iyi geliştirmeleri yönünde maneviyatın olumlu gelişim için faydalı katkılar sağladığı ifade edilmektedir.

2.2.4. Spiritüel İyi Oluş

İnsanoğlu olarak ‘Nasılsın?’ sorusu sorulduğunda, bir an durup, ifade etmek için en iyi kelimeler bulunamasa bile, refah hali ya da farklı bir hal olsun, somut bir şekilde hissedilen durumu ifade eden kavram “İyi oluş kavramı”dır. Bu deneyimsel esenlik duygusu birçok farklı şekilde ifade edilebilir. Var olduğunda refah, sağlıklı yaşam, mutluluk gibi farklı formlarda, yokluğunun ise acı verici olduğunu somut olarak insanoğlu hisseder (Galvin ve Todres, 2011). Olumlu duygu ve ruh hallerinin varlığı, olumsuz duyguların yokluğu, hayattan tatmin, doyum ve olumlu işlevsellik olarak nitelenebilen iyi oluş (Bautista vd., 2023), refah, sağlıklı yaşam, sağlık ve mutluluk durumunu tasvir etmek için disiplinler arasında kullanılan çok yönlü bir yapıdır. Bu noktada bireylerin yaşamlarına pek çok yönden olumlu katkıları vardır (Diener ve Seligman, 2004; Larsen ve Eid, 2008).

İyi oluş kavramı, öznel iyi oluş, spiritüel iyi oluş, psikolojik iyi oluş kavramlarını da ortaya çıkarmış olup, öznel iyi oluş, bireyin yaşamını değerlendirmesi ve yaşamı hakkında yargı bildirmesi anlamına gelmektedir (Hybron, 2000). Yetişkin öznel iyi oluşunda olduğu gibi “ergen” öznel iyi oluşunda da yaşam doyumu, olumlu duyguların yoğunluğu ve olumsuz duyguların azlığı şeklinde değerlendirilen üç faktör önemlidir (Myers ve Deiner, 1995, Akt, Eryılmaz ve Ercan, 2011). Psikolojik iyi oluş kavramı ise, iyi hissetmenin ve iyi yapmanın birleşimiyle ortaya çıkan mutlu bir yaşam sürme olgusudur. Hayal kırıklığı, başarısızlık, keder gibi acı veren duyguların deneyimi yaşamın normal bir parçasıdır ve bu olumsuz duyguları yönetebilmek, uzun vadeli mutluluk için çok önemlidir (Thamarasseri ve Sruthi, 2023). Bununla birlikte psikolojik iyi oluş, anlamlı amaçları sürdürme, kişisel gelişim ve başkaları ile nitelikli ilişkiler kurma gibi yaşamda karşı karşıya kalınan varoluşsal meydan okumaları yönetme olarak da tanımlanmıştır (Keyes vd., 2002, Akt, Telef, 2013). Bireyin uyumlu ve pozitif özelliklere sahip olmasının ruhen sağlıklı ve iyi olduğu anlamına gelmediğini ortaya koyan toplumsal gerçekler; ruh sağlığı ve iyilik hali kriterlerini yeniden ele alma zorunluluğu doğurmuştur (Acar, 2014). Çoğunlukla öznel iyi oluşla ilgilenen psikologlar, iyi oluşu;

sahip olma, ilişki kurma ve var olma gibi üç temel ihtiyacın tatminine bağlayarak, dördüncü boyut niteliğinde olan insan refahının manevi boyutunu göz ardı etmişlerdir. Bu boyut aşkınlık ihtiyacıdır (Ellison, 1983).

Bu bağlamda insanın anlam arayışının bir parçası olan maneviyat, pozitif psikolojideki psikolojik iyi oluş ile birleşerek ortaya bütüncül bir bakış açısı sunan manevi iyi oluş kavramı çıkmaktadır (Tunç ve Totan, 2020, s. 2). Ruh sağlığının, bireysel olarak uyum sağlama ve genel olarak iyi hissetme yeteneği olarak anlaşıldığı yerde, dinin ve manevi iyi oluşun ruh sağlığı üzerindeki etkisine dair pek çok sonuç vardır (Torabi ve Majidi, 2022).

İlk kez 1971’de yaşlılık ile ilgili bir konferansta (White House Conferance on Aging) ortaya konmuş olan manevi iyi oluş olgusu (Goldstein, 1971, Akt. Ai, 2000; Moberg, 1971), psikolojide Poloutzian ve Ellison tarafından danışmanlık ve psiko-terapi için manevi bir strateji olarak kavramlaştırılmıştır (Ellison, 1983; Paloutzian ve Ellison, 1982). Sağlığa artan ilgi ve pozitif psikolojinin etkisiyle, karmaşık bir kavram olan manevi iyi oluş; ABD’de Ulusal Dinlerarası Yaşlanma Koalisyonu (National Interfaith Coalition on Aging)’nın tanımıyla, “Yaşamın Tanrıyla, benlikle, toplumla ve çevreyle ilişkisinde kutsanan ve beslenen bütünlüğün onaylanması” şeklinde ifade edilmiştir (Fisher, 2016; NICA, 1975). Her ne kadar literatürde manevi iyi oluşu değerlendirmek için evrensel manada kabul görmüş bir “altın standart” olmamasına rağmen (Fisher 2017) ortaya konan tanımlar insan sağlığına bütüncül bakış açısını kapsamaktadır. Örneğin; bazı kaynaklarda maneviyat; aşkın bir güçle, benlikle ve başkalarıyla ilişkiyi gösteren bir yapı olarak ifade edilmektedir (Pargament, ve Koing, 2000, Akt. Torabi ve Majidi, 2022). Ekşi ve Kardaş’a göre (2017), ruh sağlığı ve iyi oluşun bileşenlerinden biri olan manevi iyi oluş, insani değerler ve nihai anlamlar doğrultusunda yaşamı kişisel, sosyal, çevresel ve aşkın açılardan anlama ve deneyimleme sürecini ifade etmektedir.

Opatz (1986, s.61) ise, Spiritüel iyi oluş kavramını bireyin her şeyi sorgulayarak hayatında anlam arayışı içinde olması, açıklanması zor metafizik varlıkları anlamaya istekli olması ve içindeki mevcut güç ile dışardaki güçler arasında uyum sağlaması olarak ifade etmiştir. Waaijman (2007), maneviyatı kendisini ilahi-insan, insanlar arası, insan-kozmik ve insan içi ilişkilerin birliği şeklinde değerlendirmektedir. Bunlar gibi manevi iyi oluşun birçok tanımı, sağlığın yukarıda bahsedilen bütünsel iyi oluş ilişkisinin

kapsama alanları olan manevi-psiko-sosyal-biyofiziksel yönlerine göndermeler içermiştir (Fisher, 2017).

2.2.5. Ergenlerde Spiritüel İyi Oluş

Ergenler hızlı fiziksel, bilişsel ve psiko-sosyal gelişim yaşarlar. Yirminci yüzyılın başlarında bir eğitimci olan Tyler (1907), çocuğun gelişimsel doğal sürecinde sırasıyla önce hayvan, sonra insansı, sonra yarı barbar ve sonra uygar bir birey haline geldiğini ifade eder (Akt., Grinder, 1969). Bu gelişim, onların nasıl hissettiğini, düşündüğünü, karar verdiğini ve çevrelerindeki dünyayla nasıl etkileşime girdiğini etkiler (Steinberg ve Morris, 2001). Bilimde “*Homo sapiens sapiens*” ifadesi, İnsan türü kavramı olarak nitelendirilir. Bu ifadedeki mükerrerlik, yalnızca bilmek değil; bildiğini bilmek durumudur ve bireyin yaşamında ilk olarak ergenlikte ortaya çıkar. (Siegel, 2020).

Ergenlerin varsayımsal akıl yürütme, soyut düşünce ve üst-biliş konusundaki artan yetenekleri dini ve manevi kavramlarla anlamlı bir etkileşime izin verdiğinin gözlemlenmesinden dolayı, pek çok araştırmacı ergenliği, dini ve manevi gelişim için hassas bir dönem olarak görmektedir (Schnitker vd., 2021). Ergenlerin gelişim dönemlerinde, önemli ihtiyaçları arasında anlaşılma, iletişim içinde olma, bir gruba ait olma, güven duygusu, başarılı olma gibi maneviyatının da katkısıyla gelişebilecek düşünceler yer almaktadır. (Yavuz, 2019). Ekwonye ve diğerlerine göre (2016), bireyler dini uygulamalarda, daha yüksek bir varlıkla olan ilişkisinde, doğada, müzikte, sanatta, felsefi inançlarda veya aile ve arkadaşlarla olan ilişkilerinde anlam arayışını ortaya koymaktadırlar. Çünkü dindar olmasa bile aşkın anlam arayan herkesin maneviyatı vardır. Geç ergenlik dönemi üzerine yapılan araştırmalarda, ruhsal gelişimin olumlu ilerlemesinin, antisosyal davranışların azalmasını bir yana, zihinsel sağlık ve yaşam memnuniyetinin artışı açısından da manevi gelişimin önemli etkilerinin olduğunu ifade etmektedir (Barkin vd., 2015). Araştırmacılar kimlik ve aidiyet odaklı ergenlik sürecinin, bireyin ruhsal serüveninde özellikle biçimlendirici bir dönem olduğu konusunda aynı fikirdedirler. Gençlerin iyi oluşu üzerindeki araştırmalar, maneviyat ve ilgili kavramların gençlerin yaşamlarındaki etkisine vurgu yapmaktadırlar (Benson ve Roehlkepartain, 2008). Boyatzis’e göre (2009), ergenlerde spiritüel gelişimin incelenmesi ve ele alınması daha önce hiç olmadığı kadar psikoloji ana akımına doğru ilerlediği görülmektedir. Örneğin çocuk gelişim bilimi alanında en saygın eserlerden sayılan Çocuk Psikolojisi El

Kitabı manevi gelişime önceki baskılarına farklı olarak, özel bir bölüm ayırmıştır (Oser vd., 2006).

Gençler yaşamları boyunca sürececek spiritüel iyi oluş yolculuklarının temellerinin gelişimi için ihtiyaçları olduğu rehberlik ve desteği en önce ailelerinden elde etmekte, sonra kendi değerlerine göre kendi maneviyat eksenlerini ortaya koymaktadırlar (Fisher; 2004; Smith vd., 2013). Ergenlik döneminde bireyler, farkında olmadan aileden geldiği gibi sürdürdükleri maneviyat durumlarını sorgulamaya, bazen eleştirmeye başlarlar ve kendilerine yeni bir bilinç oluşturarak spiritüel iyi oluşlarını gerçekleştirebilirler (Yılmaz, 2019).

Maneviyatın önemini vurgulayan Frankl, bireyin beden ve psikolojisi kadar ruhunun da iyileşmede önemli bir rolü olduğunu belirtmiştir (Okan ve Ekşi, 2017). Manevi iyi oluşun büyük kriz ve felaketlerin ardından, kişisel ve sosyal toparlanması bakımından ciddi bir kaynak olduğu araştırmacılar tarafından da ortaya konmuştur (Koenig, 2004; Tuck ve Anderson, 2014) Sıkıntılı durumlarda daha az depresif belirtiler gösteren ve daha az risk alan davranış gösterenlerin, manevi iyi oluşları yüksek olan ergenler olduğu gözlemlenmiştir (Cotton vd., 2005). Bu doğrultuda Kang'ın (2009) terminal döneminde bulunan ergen kanser hastaları üzerinde yaptığı çalışmalara göre, maneviyatın artırılarak manevi iyi oluşun desteklenmesinin, gençlerin iyileşme ya da sıkıntılara dayanma güçlerini artırdığı sonuçlarına varılmıştır. Ergen bireyin, yaşadığı durumu Tanrı'nın iradesi gibi nedensel kökenlere atıf yaparak açıklamaya çalışma çabası, anlam yaratmaya yönelik bir girişim olabilir. Bu da sıkıntı düzeylerini aza indirebilecek bir başa çıkma hareketiyle iyi oluşuna katkı sunabilir (Estanislao vd., 2017).

Hardy ve arkadaşları, 241 kişiyle gerçekleştirdikleri 30 yıl süren (1988-2017) sistematik araştırmada, manevi iyi oluşun, ergenler için riskli davranışlar ve mental rahatsızlıklar gibi olumsuz sonuçlardan koruyucu, gençliğin olumlu gelişimi için de uyum sağlayıcı olduğunu ortaya koymuşlardır (Hardy vd., 2019). Yapılan çalışmalarda gençlerin manevi iyi oluşları ve sıkıntılara karşı dayanıklılık halleri arasında da nicelik ve niteliksel sonuçlar bakımından bir tamamlayıcılık olduğu gözlemlenmiştir (Smith vd., 2013) Savaş gibi sıkıntı ve üzüntü deneyimine sahip olan ergenlerin yüksek spiritüel iyi oluşları sayesinde bu kriz durumunun üstesinden gelme ve sağlıklarını korumaya, ayrıca gelecek için umut beslemelerine yönelik duygu düzenlemelerinde bulunabildikleri gözlemlenmiştir (Altunbezer, 2020). Batı psiko-terapi literatüründe var olan manevi

değerlerin bireylerin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğu (Sagiv ve Schwartz, 2000), buna paralel olarak yapılan araştırmalarda; ergenlerin manevi değerlerinin artması ruhsal iyi oluş düzeyini de artırdığı gözlemlenmiştir (Şimşir vd., 2018).

Manevi iyi oluş, birçok farklı araştırmaya konu edinmiştir. Mesela savaş deneyimine sahip olan ergenler, içsel olarak benimsedikleri manevi iyi oluş sayesinde kriz durumunun üstesinden gelmeye ve sağlıklarını korumaya yönelik duygu düzenlemelerinde bulunabilmişlerdir. Tıpkı diğer yaş gruplarında olduğu gibi bu bireylerde de yaşama dair umut beslemelerine yardımcı olacak üstün bir yaratıcı fikri burada etkili olmuştur (Altunbezer, 2020). Literatürde rastlanan bazı çalışmalarda da kanserli ergenlerde umut ve manevi iyi oluş ilişkileri ele alınmıştır. Bu çalışmalarda, ergenlerde spiritüel iyi oluş arttıkça kronik hastalıkla yaşamaya ilişkin sorunların azalma gösterdiği, spiritüel iyi oluşun varoluşsal iyi oluş boyutunun, psikolojik sıkıntı düzeylerinin azalmasına katkıda bulunan en önemli faktörlerden biri olduğu ortaya konmuştur (Hendricks-Ferguson, 2006; Sundararajan-Reddy, 2005).

2.2.6. Spiritüel İyi Oluşla İlgili Yapılan Çalışmalar

Bu başlık altında yurt içinde ve yurt dışında spiritüel iyi oluş ile ilgili yapılan araştırmalar değerlendirilmiştir.

2.2.6.1. Spiritüel İyi Oluş ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Şimşir ve diğerlerinin (2018), 470 öğrenci (302 kız, 98 erkek) katılımcı ile gerçekleştirdikleri araştırmanın amacı ergenlerin değerleri, manevi iyi oluşları ve algılanan sosyal destek arasındaki yordayıcı ilişkileri ortaya çıkarmak ve bu ilişkilerden yola çıkan bir modeli test etmektir. Elde edilen bulgulara göre; ergenlerin sahip olduğu değerler manevi iyi oluşu doğrudan yordadığı gözlemlenmiştir.

Savaş görmüş ergenlerin gelecek beklentisi ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide manevi iyi oluşun rolü arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmada Altunbezer (2020), İstanbul ilinde 14-18 yaş aralığında yer alan 300 Suriyeli ergeni örneklem olarak belirlemiştir. Çalışmada elde edilen sonuçlara göre savaş görmüş ergenlerin benlik algıları ve özgüvenleri arasındaki ilişkilerde manevi iyi oluşun rolünün olduğu, ancak manevi iyi oluş rolünün ergenlerde gelecek umudunun, hayattan beklentilerin şekillenmesinde ve hayallere kavuşulmasında öznel iyi oluş kadar belirleyici olmadığı bulguları ortaya çıkmıştır. Tosyalıoğlu'nun (2021), üniversite öğrencilerinde maneviyat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelediği tez çalışmasında 525 öğrenci katılım

göstererek, öğrencilerin maneviyatları ilişkisel tarama modeli ile analiz edilmiştir. Yakın zamana kadar dindarlıkla bir kabul edilen maneviyat görüşünün dinden ve dindarlıktan farklı bir kavram olduğu, psikolojik sağlığa katkısı belirli değişkenler açısından incelenmiştir. Cinsiyet, anne-baba beraberlik durumu, mezun olunan lise türüne göre maneviyat puanlarında anlamlı bir farklılaşma olduğu gözlemlenmiş, maneviyat ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

2.2.6.2. Spiritüel İyi Oluş ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Fehring ve diğerlerinin (1987) yaşam değişimlerine tepki olarak maneviyat ve psikolojik ruh hali durumları arasındaki ilişkiyi araştırmak için gerçekleştirdiği çalışmada, iki seviyede 95 ve 75 kişilik iki grup örneklem olarak kullanılmıştır. İlk gruba spiritüel iyi oluş, manevi olgunluk, yaşam değişikliği ve depresyon ölçekleri uygulanmıştır. İkinci gruba ruhsal bakış açısı ölçeği ve Ruh Hali Profili de eklenip uygulama tekrarlanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre yaşam değişikliği ile depresyon arasında zayıf bir pozitif ilişki olmasına rağmen, manevi iyi oluş, varoluşsal iyi oluş ve manevi görünüm, olumsuz ruh halleriyle güçlü ters ilişkiler göstermiştir. Manevi değişkenlerin psikolojik iyi oluşu etkileyebileceği gözlemlenmiştir.

Cotton ve diğerlerinin (2005) ergen maneviyatının depresif belirtiler ve sağlık açısından riskli davranışlar konulu çalışmasında katılımcı olarak 134 ergen seçilmiş, spiritüel iyi oluşu, yüksek olan kişilerin, daha az depresif belirtilere ve daha az risk alma davranışlarına sahip oldukları gözlemlenmiştir. Katılımcıların Tanrıya inanma oranı yüzde 90 olup, yüzde 77 'si dinin hayatlarında önemli bir yere sahip olduğunu belirtmişlerdir. Buna göre dini ve manevi kavramların sağlıklı ergen gelişimini desteklediği belirtilmiştir.

Sundararajan-Reddy'nin 2005 yılında 274 katılımcıyla yaptığı çalışmada, hayatlarında bir anlam veya amaç bulan ya da stresli durumda olan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğu sonucu gözlemlenmiştir. Yapılan spiritüel iyi oluş ve sağlamlık uygulama sonuçlarından elde edilen bulgular, ergenlerin sahip oldukları varoluşsal inançların, psikolojik sağlamlığa dini inançlardan daha güçlü bir şekilde katkıda bulunduğunu göstermiştir.

Amacı kanserli ergenler arasında umut ve manevi iyi oluş, dini ve varoluşsal refahın yaş ve cinsiyetle ilişkili olarak incelemek olan bir çalışmada 78 ergen katılımcı olarak yer almıştır. Elde edilen bulgularda kızların erkeklere göre daha umutlu ve spiritüel

iyi oluşlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca (15-17 yaş) orta ergenlerin, (18-20 yaş) geç ergenlere göre daha yüksek manevi iyi oluş düzeyleri olduğu belirlenmiştir (Hendricks-Ferguson, 2006).

Moodley'in (2008) yaptığı çalışma, Cape Town şehrinde 1283 ergen öğrenciden oluşan Güney Afrikalı bir grubun katılımıyla, ergende başa çıkma ve ergenlerin spiritüel iyi oluşları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olup olmadığını araştırmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre anlamlı pozitif bir ilişki ortaya çıkmış, ayrıca başa çıkma alt ölçeği "manevi destek arama" ile aşkın manevi refah alanı arasında pratik önem olduğunu ortaya konmuştur.

Genç bireylerin spiritüel iyi oluşları ve psikolojik sağlamlıklarıyla ilişkisini araştıran ve nitel ve nicel yöntemler kullanılarak Smith ve diğerlerinin yaptığı araştırma (2013), 65 katılımcının yer aldığı bir örneklem ve büyük şehir kilisesine ilişkin bir vaka çalışmasıyla ortaya koyulmuştur. Elde edilen bulgular sonucunda, çalışmaya katılan Avustralyalı gençler için spiritüel iyi oluş ile ergenlerin dayanıklılığı arasında açık bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca niceliksel ve niteliksel sonuçlar arasında bir tamamlayıcılık olduğu gözlemlenmiştir.

Scales ve diğerlerinin (2014); çoğunluğu ABD olmak üzere birçok ülkeden (Birleşik Krallık, Kamerun, Kanada, Hindistan, Tayland, Avustralya ve Ukrayna) olmak üzere, farklı dinlere mensup ya da kendini dindar olarak tanımlamayan gençler dahil edilmek suretiyle, 12-25 yaşlarındaki ergen ve genç geniş bir kitlenin (Verilerin temizlenmesiyle yaklaşık 6.725 kişi) katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada geniş örneklem kullanılmıştır. Araştırma sonucunda spiritüel gelişim ve manevi iyi oluş endeksleri yüksek olan katılımcıların şiddete daha az katılım, psiko-sosyal ve zihinsel sağlık açısından daha iyi durumda oldukları, daha fazla toplumsal katılım ve akademik başarıya sahip oldukları, daha fazla başa çıkma becerisi, mutluluk, kişisel farkındalık, empati, affetme, şükran, pozitiflik, amaç ve anlam, genel olarak işlerinden tatmin oldukları bulgularına ulaşıldığı ortaya konmuştur.

Üstün yetenekli ergenler arasında manevi iyi oluş ve varoluşsal anlam, duygulanım ve benlik saygısı üzerine yapılan bir araştırma 13-18 yaşları arasındaki üstün yetenekli kabul edilen 46 kişilik kadın ergen grubu örneklem olarak seçilmiştir. Araştırma sonucunda kendileriyle ve dünyadaki amaçlarıyla ilgili pozitif bir anlayışa sahip olan üstün yetenekli ergenlerin zorluklarla daha başarılı şekilde mücadele ettikleri, daha az

depresif oldukları, psikolojik sağlamlıklarının ve spiritüel iyi oluşlarının daha yüksek olduğu bulguları ortaya konmuştur (Friedrich, 2015).

Mathad ve diğerlerinin (2019), hemşirelik lisans öğrencilerinde manevi iyi oluş ve farkındalık, öz şefkat ve yaşam doyumu ile ilişkisini incelediği çalışmaya 145 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara, manevi iyi oluşun kişisel, toplumsal, çevresel ve aşkın alanlarında öz şefkat, farkındalık ve yaşamdan memnuniyet ile önemli miktarda farklılığın gözlemlendiği ve değişkenler arasında anlamlı bir korelasyon olduğunu ortaya konmuştur.

Shahina ve Parveen'in (2020) ergenler arasında psikolojik sağlamlık ve zihinsel sağlığın geliştirilmesinde maneviyatın rolünü inceledikleri yaklaşık 60 ergen bireyin katılımcı olduğu çalışmada elde edilen bulgulara göre maneviyatın ergenler arasında psikolojik sağlamlık ve ruh sağlığı ile pozitif ve anlamlı ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik sağlamlık ve zihinsel sağlığın, eko-farkındalık ve kendini keşfetme boyutlarınca yordandığı anlaşılmıştır. Bütünsel olarak maneviyatın, psikolojik sağlamlık ve ruh sağlığının iyi bir yordayıcısı olduğu bulguları elde edilmiştir.

2.3. Akran İlişkileri

TDK'nın tanımlamasına göre “akran”, “yaş, meslek, toplumsal durum vb. bakımından birbirine eşit olanlardan her biri, boydaş” olarak nitelendirebilir (Türk Dil Kurumu, TDK, 2023). “Akran ilişkileri” ise, aynı yaş, meslek, toplumsal durum vb. bakımından denk bireylerin birbirleri ile aralarındaki ilişki düzeyleri (Salmela, 2011, s.60) olarak literatürde tanımlanırken, Hall'un (1904) bir asır önce ortaya koyduğu ufuk açan çalışmasından sonra, ergenliğin merkezi bir özelliği olarak kabul edilmiştir (Brown, 2004).

Doğduğu andan itibaren sağlıklı bir gelişim göstermek için gerek anne, gerek çevresiyle sosyal ilişkiler içinde olan birey, yaşamının her döneminde çeşitli ilişki ağlarının ihtiyacını hissetmiştir. Ergenlik döneminde, bireylerin; doğduklarından beri etkisi altında oldukları ebeveyn ve yakın çevre ortamından çıkıp, sosyal çevre ve okul ortamları ile mesleki yönelim gibi, bağımsız seçimler yapmaya başladıkları sosyal bir dünyaya geçiş sürecinde, desteğe ve yönlendirilmeye ihtiyaç duymaktadırlar. İşte o zaman toplum normlarına uyarak akranları ile ilişki kurma ve geliştirmeleri olağandır (Sussman, vd., 2007). Akranların ebeveynlerinden ziyade birbirlerinden etkilenme durumlarının en fazla olduğu zaman, özellikle erken ergenlik dönemidir (Gardner ve

Steinberg, 2005). Akranlar arası arkadaşlıklar, her türlü sosyal aktivite de dahil olmak üzere daha yoğun duygusal ve yakınlık özellikleri göstermeleri bakımından arkadaşlık ilişkilerinden farklılık gösterebilmektedir (Newcomb ve Bagwell, 1996).

Ergenler, öncelikle akran gruplarından etkilendiğinden dolayı, akran ilişkileri ergenlik dönemindeki etkileşim ve iletişimin önemli bir boyutunu oluşturmaktadır (Savcı ve Aysan, 2016). Bireyin yaşamının her döneminde önemli olan yakın ilişkilerle birlikte, özellikle hızlı ve yoğun değişimlerin yaşandığı ergenlik döneminde, akran ilişkileri daha da ön plana çıkmakta ve ergenin kimlik oluşumuna önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır (Marcia, 1980, Akt, Atik vd., 2014). Akran ilişkileri bağlamında genç bireyler, yakın ilişkiler kurmak ve sürdürmek için gerekli olan sosyal etkileşim becerilerini geliştirirler (Coie vd., 1990, Akt. Coleman, 2003). Akran ilişkileri, bireyin toplumdaki düzenini meydana getirmesini, toplumdaki yeri ve özellikle kimliğini belirlemesini, ayrıca kendisiyle ilgili olarak olumlu ya da olumsuz duygular geliştirmesine olanak tanıyan gayri resmi sosyal mekanizma niteliğindedir (Adler ve Adler, 1998). Akranlarıyla başarılı ilişkiler içinde olan ergenlerin, uyum sağlama ve psikolojik açıdan sağlıklı olma yönünden doğru yolda ilerledikleri, ilişkilerde zorluk yaşayanların ise içsel ve kişilerarası uyumsuz sonuçlar bakımından risk altında bulundukları düşünülmektedir. Bu yöndeki nitelikleri, akran ilişkilerinin, ergenlerin gelişim ve iyi oluşları için bazen olumlu bazen olumsuz ancak her şekilde ciddi etkileri olduğunu göstermektedir (Brown ve Larson, 2009).

Ergen birey, akranlarıyla olan ilişkileri vasıtasıyla kendisini test etmeyi ve karşılaştığı sıkıntılarla başa çıkmayı öğrenir. Ergenler, her ne kadar yaşama dair önemli değerleri ebeveynlerinden elde etmiş olsalar da, arkadaşlarıyla birbirlerine sosyal statü kazandırma, ilgilerini paylaşma konusunda daha isteklidirler. Ayrıca, akran ilişkilerinin yetişkin-çocuk ilişkilerine göre daha eşitlikçi ve esnek olarak görülmesi gibi nedenlerden dolayı ergenlerin birçoğunun ailesini değil, akranlarıyla birlikteliği tercih ettiği gözlemlenmiştir (Demir vd., 2005). Bu etkileşim ortamı, ergene, sosyal hareketlerini başlatma fırsatı da sunarak, kendini sosyal yaşamda kanıtlama zemini olarak işlev görmesine destek olur. Buna göre akran ilişkileri hayata hazırlık değil bizzat yaşamın kendisi olarak ifade edilmektedir (Adler ve Adler, 1998).

Ergenlik döneminde, ergen-ebeveyn ilişkileri ergenlerin yaşamları için hala çok önemli bir yer işgal eder (Scholte ve Van Aken, 2020). Buna karşın davranışları

modelleme ve uygulama eğiliminde olan ergenler, insanların kendilerine benzeyen insanlarla ilişki kurma eğilimine sahip olması olarak adlandırılan homofili etkisiyle (Aygün ve Sağbaş, 2022) hareket ederler. Yani zamanla kendilerine yakın hissettikleri akranlarının normlarını kişisel inanç ve değerleri olarak benimsemekte ve kendi kişiliklerini oluşturma yolunda kullanmaktadırlar (Brown ve Larson, 2009; Shin ve Ryan, 2014). Çünkü arkadaşlık ilişkileri, kendilerini duygu ve yönelimler açısından benzerlik gören kişiler arasındaki karşılıklılık ve bağlılıkla nitelendirilen bir kavramdır (Scholte ve Van Aken, 2020). Cinsiyet rollerini denemek, farklı imgeler sunmak ve bunların toplumsal etkisini gerçek kişilerarası ilişkiler çerçevesinde tanımak açısından en uygun ortam, akran ilişkileriyle ortaya çıkmaktadır (Cloutier ve Onur, 1994).

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş döneminde ergenler akranlarına daha bağımlı hale gelmektedirler. Bu bağlanmayla özellikle erken ergenlik döneminde, akran ilişkilerinde, akranların ait oldukları grubun standartlarına uyma baskısı, gençlerin davranışlarını ciddi şekilde etkilemektedir (Conger ve Galambos, 1997; Judyv ve Nelson, 2000). Adler'e göre (1998), akran ilişkileri kültürü, etkileşim halinde olan bireyler tarafından ortak paydaları olmak suretiyle, katılımcıların kendilerini yeniden ifade edebildiği ayrıca daha fazla etkileşiminin temeli olarak hizmet eden inanç, gelenekler, bilgi ve davranış sistemi olarak tanımlanabilir. Arkadaşlıklar, kendilerini duygu ve yönelimler bakımından benzerlik gösteren kişiler arasındaki karşılıklılık ve bağlılıkla karakterize edilse de, bu dönemde bazen çatışmalar da kaçınılmaz olur. Buna rağmen, arkadaşlığın büyümesi ve ilişkinin gelişmesi için fırsatlar sağlaması nedeniyle çatışmaların olumlu etkileri olduğu kabul edilir. Bununla beraber akran ilişkileri sadece olumlu sosyal beceriler edinme fırsatları sunma yanında, olumsuz etkilerle gerek sağlık, gerekse psikolojik davranışları da etkileyebilmektedir (Scholte ve Van Aken, 2020).

Ergenlik sürecinin akran ilişkileri olarak en hassas konularından biri duygusal ilişkiler sayılabilir (Steinberg, 2005). Ergenlerin bazısının bu süreçte, cinsel gelişimle alakalı eksik bilgilenme veya kötü şartlanma, duygusal ilişkilerin olumsuz sonuçları, negatif akran ya da aile ilişkileri gibi sebeplerden meydana gelmiş olan karşı cinse karşı korku ve çekingenlik durumlarının ileriki hayatlarını etkileyebileceği bilinmektedir (Bayhan ve Işıtan, 2010). Bu gibi durumların, ergenin akademik başarısına olumsuz etkileri olabileceği de yapılan çalışmalarda gözlemlenmiştir (Steinberg, 2005) Bunlarla

beraber akran zorbalığı ve mağduriyeti de akran ilişkilerinin olumsuz yönleri olarak gözlemlenebilmektedir (Scholte ve Van Aken, 2020).

2.3.1. Akran İlişkilerinin Önemi

Ergenlerin akranlarıyla olan ilişkileri, ergenin sosyal gelişimi açısından çok önemlidir. Ergenler için akran ilişkilerinin olumlu gelişmesi, yaşamış oldukları anlaşmazlıkların üstesinden gelmeye çalışarak tarafsızlık ve adalet ilkelerini keşfetmesine olanak tanımaktadır. Akran aktivitelerine kendilerini dâhil ederek içinde yer aldıkları akran grupların ilgi ve bakış açılarının gözlenmesini en iyi şekilde sağlar. Bunun sonucunda ergenlerin akranlarıyla sağlıklı yakın ilişkiler geliştirmeleri, ileriki yaşamlarında kuracakları yakın ilişkiler için de olumlu katkılar sağlayacaktır (Santrock, 2014; Youniss, 1982).

Arkadaşları olmayan çocuklar, arkadaşı olan akranlarıyla karşılaştırıldığında daha sosyal, işbirlikçi ve kendine güvenli oldukları söylenebilir. Akran ilişkileri kuvvetli olan bireylerin daha bağımsız, motivasyon açısından yüksek düzeyde, başarı ve sosyal davranışsal açıdan olumlu oldukları görülmektedir. Ayrıca bu tür arkadaşlara sahip olmayanlara göre daha az şiddet eğiliminde oldukları düşünülmektedir (Newcomb ve Bagwell, 1995, Akt. Wentzel ve Muenks, 2016). Akranlarla ilişkiler sayesinde duygusal ve fiziksel iyi oluş sağlayarak; yakın, karşılıklı ve güvenli ilişkiler içinde olmak, yaşanan stresli bir süreç sonrası muhtemel bir depresyon olasılığını azaltmanın önemini ortaya koymaktadır (Gottman ve Graziano, 1983). Akran ilişkilerinin ergenin kişiliğini etkilediği mekanizmaları düşünüldüğünde; bireyin kendi davranışlarını değerlendirebileceği ve bütünlük baskısı yoluyla davranışlarını şekillendirebileceği bir ortam sağlaması akla gelmektedir. Akran grubu ergenin, ebeveynine ait davranışları değerlendirirken bir süzgeç olarak işlev görmektedir. Ayrıca bireyin kriz hallerinde gereksinim duyduğu, pratik ve duygusal kaynak olarak sosyal destek sağlayabilme kabiliyetleri gibi özellikleri de gözden kaçırılmamalıdır (Foster-Clark, ve Blyth, 1991).

Akran ilişkilerinde bir akran grubunda yer almak çok önemlidir. Arkadaşlara sahip olmak ile daha büyük akran gruplarıyla etkileşim arasındaki temel ayırım, arkadaşlıkların genelde kendine özgü ölçütler temelinde oluşan, nispeten özel ve eşitlikçi ilişkileri yansıtmasıdır (Haddow vd., 2021). Aksine, akran grupları çevre tarafından kabullenilen, grup tarafından değer verilen, kolaylıkla tanımlanabilen ve tahmin edilebilen özelliklerle nitelendirilebilir. Ayrıca akran ilişkilerinin kalıcı bir yönü olarak

arkadaşlıklar her yaştaki çocukların özellikleri olsa da, akran grupları genelde ergenlik döneminde, ortaokul seviyesinde ortaya çıkıp, lise başlarında zirve yapar, lise sonunda hem etkisini hem de yaygınlığını kaybeder (Brown, 1989, Akt. Wentzel ve Muenks, 2016). Öte yandan, erken ergenlerin bazen ilgi çekici özelliğe sahip arkadaşlarını veya idealleştirebilecekleri arkadaşlarını ya da kendilerini büyüleyen ancak kendilerinin yapmaktan korktukları davranışlarda bulunan arkadaşlarını seçtikleri gözlemlenmektedir (Berndt, 1982).

2.3.2. Akran İlişkilerin Ergen Birey Üzerindeki Etkileri

Akran ilişkilerinin ergenlik sürecinde önemli bir konu olması nedeniyle, ergenin üzerinde arkadaşlarının etkisi ciddi önem taşımaktadır. Ergenlik döneminde akranların, tercih edilen moda, müzik, vb. gibi akran kültürüne yönelimleri benzerlik gösterebilir. Bu benzerlikler bazen arkadaşların benzer seçimler yapmasından, bazen de birbirleri üzerindeki etkisinden kaynaklanmaktadır (Berndt, 1982). Akran ilişkilerinin ergen üzerindeki etkileri olumlu ve olumsuz olarak farklı açılardan değerlendirilebilir (Meriç, 1999).

Akranları tarafından değerli ve takdir edildiğini hissedenden bireyler, daha az kabul edilenlere göre akranlarıyla daha destekleyici etkileşimlere sahiptir (Deci ve Ryan, 2000). Buna karşın, akranları tarafından dışlanmış ve reddedilmiş hissedenden öğrencilerin, akranlarıyla daha fazla olumsuz etkileşime girerek okul ortamından kopmalarına ve öğrenme sürecinden uzaklaşmalarına neden olmaktadır (Skinner, 2016; Steenberghs vd., 2023). Akranların değer verdiği davranışlara katılma motivasyonu, bu davranışları engelleyebilecek mantıksal akıl yürütmeye ağır bastığından, ergenler akran etkisine karşı özellikle duyarlı olabilirler. (Prinstein ve Giletta, 2016, Akt, Nesi, 2018). Akranlar ve arkadaşlar pek çok zaman sevinç ve üzüntülerin paylaşılmasına fırsat veren sosyal ve duygusal destek kaynaklarıdır. Ergenler kendilerini akranlarıyla ilişkilendirdikçe, kendi inançlarına ters düşecek bile olsa, çatışmadan kaçınma ya da reddedilme sebebiyle davranışlarını onlara uyarlama konusunda daha istekli oldukları gözlemlenmektedir (Steenberghs vd., 2023).

Yapılan çalışmalarla ergenlik döneminde iyi oluşun büyük ölçüde akran ilişkilerinin kalitesiyle ilişkili olduğu belirtilmiştir. Yakın ve destekleyici akran ilişkileri olan ergenlerin, yüksek düzeyde akran kabulü, motivasyon ve aktif okul katılımı artan sosyal yeterlilik sahibi oldukları gözlenmiştir. Böylece arkadaşlarla olan sıkı ilişkilerin,

ergenlik dönemindeki duygusal sağlıkla sürekli olarak ilişkili olduğu düşünülmektedir (Hall-Lande vd., 2007). Ergenliğe girerken akranlarıyla kurdukları sık ve yakın ilişkilerle elde ettikleri deneyimler, kimlik ve öz değer gelişimi açısından da bireylere oldukça önemli katkılar sağlamaktadır (Brown ve Larson 2009; Youniss 1982). Araştırmalar sonucunda akran ilişkilerinin ergen gelişimi ve ruh sağlığı üzerindeki derin etkisi göz önüne alındığında ergenler için olumlu etkileri olduğu bilinmektedir (Prinstein ve Giletta 2016, Steinberg ve Morris, 2001). Bunun yanında, zararlı alışkanlıklar; alkol, madde bağımlılığı gibi her türlü bağımlılıklar, tehlikeli araç kullanma gibi risk alma davranışlarının yaygınlığı şeklindeki olumsuz durumlarla da ergen üzerinde risk faktörü olabilecek başka yönlerini oluşturduğu da gözlemlenmektedir (Güroğlu, 2021; Karakaş, 2019; Steinberg, 2007).

2.3.3. Akran İlişkilerine Dair Kuramlar

2.3.3.1. Piaget'nin Bilişsel Gelişim Kuramı

Akran ilişkilerini konu edinen yirminci yüzyılın başlarına kadar uzanan modern çalışmalar incelendiğinde Piaget'nin, bilim dünyasının en etkili bilişsel teorisyenlerinden biri olarak kabul edildiği görülmektedir. Ergenleri soyut işlemler döneminde kabul eden Piaget, 11 yaş ve üzeri ergenlerin soyut kavramlar hakkında akıl yürütebildiği, sistematik düşünebildiği ve hipotezler üretebildiği fikrindedir (Piaget, 2000). Piaget'nin bilişsel gelişimci kuramı, niteliksel olarak, belirli bir yaş aralıklarını baz alarak; farklı düşünme aşamaları, somuttan soyut anlayışa doğru bir ilerleme ve olgunlaşmamış düşünceden olgun soyut ve rasyonel düşüncenin son noktasına ulaşma gibi bazı bilişsel gelişim ilkelerini ortaya koymaktadır (King ve Boyatzis, 2015). Piaget çocukların akran ilişkilerinin anne babalarıyla olan ilişkilerinden ayırt edilebileceğini de savunmaktadır. İlişkileri dikey bir güç düzlemi ile bağdaştırarak, çocukların; yetişkinleri ve kurallarını anladıklarından değil, itaat için kabul ettiklerini savunur. Buna karşın akranlarıyla olan ilişkilerinde yatay bir güç iddiası ve dengeli, eşitlikçi ilkeyle hareket ettiklerini ortaya koymaktadır (Zelazo, 2013).

2.3.3.2. Sullivan'ın Kişilerarası İlişkiler Kuramı

Amerikan psikiyatrisinde “en orijinal figür” olarak tanımlanan Harry S. Sullivan, Freud'un psiko-seksüel teorisine meydan okuyarak, kişilerarası ilişkilerin, toplumun ve kültürün rolünü, kişilik gelişimi ve psiko-patolojinin birincil belirleyicileri olarak ortaya koymuştur (Evans, 2006). Sullivan (1953) da Piaget gibi akran ilişkileriyle karşılıklı

saygı, eşitlik ve karşılıklılık kavramlarının geliştiğini düşünmektedir. Bununla beraber ergenlerin psikolojik sağlıkları için akran iletişiminin önemini vurgulamıştır (Zelazo, 2013).

Ergen akran ilişkilerinde en etkili kuramcı olarak kabul edilen Sullivan'a göre ergenlik süresince, sosyal gereksinimlerin karşılanması adına akran ilişkileri daha önemli hale gelmektedir. Sullivan, esas olarak erken ergenlik döneminde yakınlık ihtiyacının arttığı, bu durumun ergenleri arkadaş edinmek için güdümlendiğini savunmaktadır. Yakın ilişkiler kurmakta başarılı olamayan ergenler, iyi oluş ve öz değer duygularının azalması durumuyla karşı karşıya kalabilirler (Santrock, 2014). Kişiliğin sosyal bir çevrede geliştiğini, bireyin yaşadığı ve varlık bulduğu ilişkilerden ayrı düşünülmemeyeceğini belirten Sullivan, diğer bireylerle yakın ilişki kurabilmenin sağlıklı gelişim yolunda önemli bir ölçüt olduğunu ifade eder. Ön ergenlik dönemini, en önemli gelişim safhası olarak nitelendiren Sullivan, ergenlerin bu süreçte aynı cinsten arkadaşlarla yakın ilişki kurmasının önemine vurgu yapar (Evans, 2006). Sullivan (2013)'a göre, ön ergenlik sürecinde (ilkokul sonları) bireyler yakın ilişkilere daha fazla gereksinim hissederken, orta ergenlik döneminde (ortaokul sonları) genellikle karşı cinsiyetten kişilerle ve sayı olarak daha az kişiyle yakınlık kurmak daha fazla ihtiyaç olarak görülmektedir (Santrock, 2014; Sullivan, 2013).

Kişilerarası ihtiyaçların tamamlanmasının büyük önemi olduğunu ifade eden Sullivan, bireylerin en fazla aradığı şeyin "güven" olduğunu vurgulayarak, güven ihtiyacını "kaygıdan kurtulma gereksinimi" olarak nitelendirir (Gallatin, 1995). Sullivan'a (1953) göre, bireyin her şeyden önemli olan temel sosyal ihtiyaçları olarak, kendini güvende hissetmesi, sosyal kabul ve yakınlık gibi ihtiyaçları göz önüne alındığında, arkadaş ilişkilerinin, tüm bu gereksinimleri karşılamakta olduğu gözlemlenebilir (Akt. Aladağ ve Tezer, 2007). Sullivan ve Piaget, akran ilişkilerine ilişkin tanımlamalarında ortak bir düşünce olarak, çocukların birbirlerine saf bir şekilde eşit olarak davranmaları noktasından hareket ederler. Buna göre gelişim süreçlerinde benzer kişiliklere sahip olan ergenlerin birbirlerinin gereksinim ve ilgilerine yakın şekilde bir ilişkiye doğru ilerleme gösterdiklerini vurgulamaktadırlar (Youniss, 1982).

2.3.3.3. Adler'in Sosyal İlgi Kavramı

Adler (1964) geliştirdiği "sosyal ilgi" kavramı ile iletişim kurmayı, bireyin dengeli ve psikolojik sağlığının en önemli maddesi olarak ifade etmiştir. Sosyal ilgi; bireyin toplumu

bir bütün, kendisinin de bu bütünün bir parçası olduğunu fark etmesi ve yaşamla mücadelesinde gösterdiği davranışlar olarak nitelendirilebilir. Adler'e göre kimlik duygusuyla aynı derecede değerli olan sosyal ilgi; bir topluluğa aidiyet, katkıda bulunma gibi özellikleriyle bireyin sağlıklı gelişimi için önemlidir (Akt. Atik vd., 2014). Adler' in kuramı bireysel psikolojiye göre iyi oluşun ve başarının temel taşı olarak sosyal bağların ve bağlantıların varlığı sayılabilir. Sosyalleşmeyi sağlıklı gerçekleştiren bireyler çekingen olmayan, üretken bireyler olarak nitelendirirler (Corey, 2008). Buna göre akran ilişkilerinin, bireylerin sosyal ve bilişsel gelişiminin temel taşı oluşturmakta olduğu düşünülebilir (Acar vd., 2018).

Atik ve diğerlerine göre (2014) arkadaşlık kurma, yakın ilişki oluşturabilme ve topluma katkıda bulunma gibi üç evrensel yaşam görevini ortaya koyan Adler (1964), uzlaşma ve uyumluluğa dikkat çekmektedir. Çünkü kişinin arkadaşlık kurma seviyesinde yaşadığı zorlukların, toplumla iletişimde ve duygusal ilişkilerinde de sorunlara sebep olacağını belirtmiştir.

2.3.3.4. Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramı

İlk kez 1963 yılında Bandura ve Walters tarafından öğrenmede model alma prensibiyle ortaya konulan Sosyal öğrenme kuramı (Taylan, 2011; Gönül, 2023), literatürde genel olarak bilişsel teori ile davranışçılık, geleneksel öğrenme teorisi arasında bir ara madde olarak nitelendirilmektedir (Rumjaun, 2020). Bireylerin sosyal ve bilişsel bazı becerileri, taklit yoluyla öğrendiğini ileri süren Bandura (1969), öğrenmenin gerçekleşmesinin sosyalleşme sürecinde, davranışların gözlemlenmesiyle ortaya çıktığını savunmaktadır. Kimliğin oluşturulup davranışların benimsenmesinde, gözlemsel öğrenme ön planda olsa da sadece gözlemlenen davranışın taklit edilmesi yeterli olmamaktadır. Ayrıca dikkat süreci, motivasyon, hafıza ve üretim basamakları da sürece dahil olmalıdır (Taylan, 2011, Akt, Gönül, 2023).

Sosyal öğrenme kuramı, öğrenmenin sosyal bir kavram olduğunu ve kişinin sosyalleşirken gözlemlene yoluyla model aldığı davranışları öğrendiğini ortaya koymaktadır. Bununla beraber bireylerin sosyal çevrelerinde öğrenip modelledikleri davranışlarını sergilerken ödüllendirme veya cezalandırılma durumları, toplumun ya da bireyin etrafında yer alan grubun onayını gösterme açısından önemlidir. Ve bu durum kişinin davranışı üzerinde etkilidir (Gökalp, 2009). Bireyler beğendiği kişiden modelleme yoluyla, kendi karakteri ile benzer olan davranışları daha kolay öğrenmektedir. Bununla

birlikte, her davranışın bizzat deneyimlenerek öğrenilmesi kolay değildir. Bu yüzden davranışların başkalarının deneyimlerini gözlemleyerek öğrenilmesinin, zaman ve emek bakımından daha rasyonel ve faydalı olduğu düşünülebilir (Bandura, 1986, Akt. Dağcı ve Orhan, 2015),

Ergenlik döneminde akranların mikro sistemlerinde yer alan ortamlardan en önemli olanı okullardır. Akranları bir araya getiren okullar aynı zamanda akranlarda davranış öğrenimi de sağlamaktadır. Ergen bireyler, karmaşık duygularını, çatışmaları, problem çözme ve paylaşmayı akranları arasında öğrenmekte; fakat olumlu davranışlarla beraber olumsuz davranışlar da öğrenilen davranışlar arasında yer almaktadır (Yavuzer, 2019, s. 144-147)

2.3.4. Akran İlişkileri İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Bu başlık altında akran ve arkadaş ilişkilerini ele alan yurtiçi ve yurtdışı çalışmalar değerlendirilmiştir.

2.3.4.1. Akran İlişkileri İle İlgili Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar

Ullah ve Dam'ın (2009), öğrencilerin akademik başarısı ve bunun öğrencinin öğrenmeye katılımı, fakülte ve arkadaş ilişkileriyle bağlantısını inceledikleri çalışmalarında Amerikan Ulusal Öğrenci İşleri Araştırma Kurulu'nun uygulamasıyla 2003-2005 yılları arasında elde edilen üç yıllık veriler incelenmiş, analiz edilmiştir. Öğrencilerin arkadaşlarıyla bağlantısı ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin yalın olmadığı, kızların arkadaş ilişkilerinin, akademik başarılarını olumlu yönde etkilerken, erkeklerin arkadaş ilişkilerinin akademik başarılarını olumsuz yönde etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Tozlu'nun (2014) amacı geç ergenlik düzeyindeki üniversite öğrencilerinin arkadaşlık ilişkilerinin ve arkadaş gruplarının incelenmesi olan fenomenolojik modeldeki nitel araştırmasında, 18-20 yaş arası toplam 14 kadın 4 erkek öğrenci çalışma grubunu oluşturmuştur. Araştırmada, arkadaşlık kavramı, arkadaşlık kavramının kendileri üzerindeki etkileri boş zaman etkinlikleri gibi konular amaca uygun hazırlanan açık ve kapalı uçlu sorularla irdelenmeye çalışılmış ve sonuçları değerlendirilmiştir. Çalışma sonucunda ortaya çıkan bulgulara göre, arkadaşlık kavramı; arkadaşın niteliği; arkadaşlığın işlevi ve arkadaşlığın oluşum süreci olmak üzere üç temadan meydana gelmektedir. Üniversite öğrencilerinin arkadaş gruplarının kendileri üzerindeki etkileri, sosyal, duygusal ve akademik etkiler olmak üzere üç tema şeklinde ortaya çıkmıştır.

Üniversite öğrencilerinin arkadaş gruplarıyla konuştukları konular kişisel ve sosyal konular olmak üzere iki tema altında belirlenmiştir. Ayrıca arkadaş gruplarıyla yaptıkları boş zaman etkinlikleri sosyal, fiziksel, sanatsal ve akademik etkinlikler temalarından oluşmaktadır. Üniversite öğrencilerinin arkadaş gruplarının yapısı, grup-içi iletişim örüntüleri, liderlik ve grup normları ana temaları altında ele alınmıştır. Üniversite öğrencilerinin arkadaş gruplarıyla benzer yönleri olarak ilgi, değer ve davranış temaları tespit edilmiştir

Psikolojik sağlık alanındaki araştırmalara göre psikolojik sağlık düzeyi yüksek olan çocuklar, başarılı sorun çözme becerilerine sahiptirler ve akranlarıyla daha iyi ilişkiler kurabilmektedirler. Karataş ve diğerleri (2016), Ankara ilinde 355 ergende okula bağlanma, akran zorbalığı düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığını ve okula bağlanma ve akran zorbalığı değişkenlerinin psikolojik sağlamlığı yordaması ile ilgili çalışma yapmışlardır. Elde edilen sonuçlara göre, psikolojik sağlık ile okula bağlanma arasında pozitif yönde; akran zorbalığı ile negatif bir ilişki olduğu; okula bağlanma ve akran zorbalığı değişkenlerinin psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordadığı; kızların psikolojik sağlamlıklarının erkeklerden daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Şanlı'nın (2018) ergenlerin akran ilişkilerinin akıllı telefon bağımlılığına etkisini incelediği çalışmada, örneklem olarak 707 öğrenci seçilmiştir. Çalışmada “Tanıtıcı Bilgiler Formu”, “Akran İlişkisi Ölçeği”, “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği” uygulanmak suretiyle elde edilen bulgulara, ergenlerin akran ilişkilerinin arttıkça akıllı telefon bağımlılığının azaldığı ortaya konmuştur.

İstanbul ilinde lisede öğrenim görmekte olan 15-19 yaş arasındaki 317 ergende iyilik hallerinin, arkadaşlık kalitesinin ve psikolojik sağlık düzeylerinin yordayıcı ilişkilerini inceledikleri bir araştırma sonucuna göre, ergenlerin, psikolojik sağlamlıkları ve arkadaşlık kaliteleri arttıkça iyilik hallerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bağımlı değişken olan iyilik halini etkileyen en önemli bağımsız değişken psikolojik sağlık olduğu gözlemlenmiştir (Han, 2018),

Yenigün'ün (2019), öğrencilerin algılanan anne baba tutumları, psikolojik belirtileri ve akran ilişkilerini incelemeyi amaçladığı çalışmaya 9, 10, 11, 12. sınıfta okuyan 138 ergen öğrenci katılmıştır. Verilerin elde edilmesi için, Demografik Bilgi Formu, Anne Baba Tutum Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri ve Akran İlişkileri Ölçeği esas alınmıştır. Bulgulara göre algılanan anne baba tutumu, psikolojik belirtiler ve akran

ilişkileri alt boyutlarının anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca, demokratik ebeveyn tutumu ile akran ilişkileri alt boyutları negatif ilişkili bulunmuş, koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumlarında ise akran sadakati negatif ilişkili olduğu, akran bağlılığı, güveni ve kendini açma alt boyutları demokratik tutum ile negatif ilişkili olduğu gözlemlenmiştir.

2.3.4.2. Akran İlişkileri İle İlgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

Sherman, Lansford ve Volling (2006) ergenlerin yakın arkadaşları ve kardeşleri ile olan ilişkilerinde uyumluluk, çatışma ve iyi oluş düzeylerini incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre ergenlerin çoğunluğunun hem kendi cinsiyetlerinden hem karşı cinsiyetten arkadaşlık kurabildiği, arkadaşları ve kardeşleriyle uyumlu ilişki içerisinde olanların daha güvenli hissettikleri ve iyi oluşlarının yüksek olduğu, tam tersi durumda ise yalnızlık hissettikleri ve çatışma yaşadıkları görülmüştür. Bir diğer ifadeyle arkadaş ilişkilerinin kalitesinin ergenin iyi oluşunda etkili olduğu söylenebilir.

Wang ve diğerlerinin (2014) ergenlerde sosyal ağları kullanmanın arkadaşlık ilişkileri ve iyi oluş açısından etkisini araştırmışlardır. Araştırmada ergenlerde sosyal ağlarda kendini açma davranışının arkadaşlık ilişkilerinin kalitesini olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur. Sosyal ağların arkadaş edinme amacıyla kullanıldığında iyi oluşu artırdığı; eğlenme amaçlı kullanıldığında ise iyi oluşa anlamlı etkisi olmadığı tespit edilmiştir.

Souri ve Hasanirad (2011), İran’da 414 öğrenciyle yaptığı çalışmada iyimserlik, psikolojik sağlamlıkları ve iyi oluşları arasında ilişkiyi araştırdığı çalışmada, psikolojik sağlamlıklarıyla iyi oluşları arasında pozitif yönlü ilişkinin olduğu; iyimserliğin psikolojik sağlamlıkla iyi oluşları arasında aracı rolü olduğu sonuçları elde edilmiştir.

Haddow ve diğerlerinin (2021) yaptığı çalışmada, olumlu akran ilişkilerinin psikolojik sağlamlık ve başa çıkmayla ilgili psikolojik değişkenler üzerindeki potansiyel etkisi araştırılmıştır. Araştırmanın bulgularından belirlenen dört ana tema olarak; akran ilişkilerinden algılanan memnuniyet; akran grubu ağlarının etkisi; ergenlikte olumlu bağlanmalar ve sosyal becerilerin rolü ortaya konmuştur. Çalışmanın sonucunda ergen bireylerin akran ilişkilerinden mutlu oldukları ve memnuniyetin artan dayanıklılıkla ilişkili olabildiği, arkadaşlık ilişkilerinin direkt ya da dolaylı olarak erken dönemde bozulan bağlanmaların bazı olumsuz etkilerini hafifletmede etkili olduğu şeklinde sonuçlar gözlemlenmiştir.

COVID-19 salgını sırasında Çinli ergenlerin ruh sağlığı için potansiyel risk ve koruyucu faktörler olarak psikolojik sağlamlıkları ile akran ilişkilerinin kalitesi ve aile süreçlerini inceleyen çalışma, Çin'in Pekin kentinde toplam 504 yedinci sınıf öğrencisi (%52 erkek) Eylül 2020'de çevrimiçi bir uygulama ile gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular kişisel dayanıklılığın ve akran ilişkisinin kalitesinin, zihinsel sağlığı olumlu etkilediği daha az sağlık sorunlarına yol açtığını ortaya koymuştur (Cheong vd., 2023).

Steenberghs ve diğerlerinin (2023), erken ergenlikte akran etkileşimi ve arkadaşlığın, sosyal statü ve akademik durumun rolünü incelediği araştırmada, örneklem 3409 Flaman sekizinci sınıf öğrencisi tarafından meydana getirilmiştir. Arkadaşlık, popülerlik, zeka durumları, katılım gibi değişkenlerin ele alındığı analizlerde elde edilen bulgulara, popüler ve zeki öğrencilerin duygusal bağlanmayı etkilediği ortaya konmuştur. Ayrıca akran dinamiklerinin karmaşık doğasının yapısı bulgular ışığında açıklanmaya çalışılmıştır.

2.4. Psikolojik Sağlamlık

İnsanoğlu hayatı boyunca pek çok kederli, sarsıcı ve stresli olumsuz yaşam olaylarına maruz kalabilmektedir. Bireylerin, tüm bu olumsuz deneyimler karşısında tepkileri ya da bu durumlarla başa çıkıp hayata devam edebilme stratejileri birbirinden farklılık göstermektedir. Bazısı olumsuz durumlardan kolay çıkamayıp depresyon ve anksiyete gibi rahatsızlıklar yaşayabiliyorken, bir kısım bireyler hızlı bir şekilde normal hayatlarına geçiş yapabilmektedir. Bu bağlamda psikolojik sağlamlık kavramı bireylerin kendini toparlama ve hızlı bir şekilde normal yaşantılarına dönme güçleri olarak nitelendirilmiştir (Doğan, 2015). Latince “resiliens” kökünden türemiş olan psikolojik sağlamlık kavramı, bir maddenin elastik olması ve eski haline kolayca dönebilmesi anlamına gelmekle beraber (Oxford English Dictionary), Silliman, (1994) kavramın, “geriye dönmek” manasındaki “to jump back” kelimesinden türediğini belirtmektedir (Işık, 2016). Kavramın sosyal bilimler için bir kavram haline gelmesi, Holling'in (1973) çalışmalarıyla başlayıp, belirgin şekilde kullanılması, toplumların “resilience” düzeylerini inceleyen Timmerman (1981) tarafından gerçekleştirilmiştir (Börekçi ve Gerçek, 2018).

“Resilience” kavramının, Türkçe alan yazın incelendiğinde farklı şekillerde çevrildiği ve ortak bir kavram üzerinde uzlaşamadığı görülmektedir (Işık, 2016). Kavram, psikoloji, eğitim, sağlık ve işletme alanlarında yapılan yüksek lisans ve doktora tezlerinde ele alınmaktadır ve çoğunlukla “psikolojik dayanıklılık” (Taşgın ve Çetin,

2006) veya “psikolojik sağamlık” (Gizir, 2007; Kararımak, 2007; Doğan, 2015) şeklinde kullanıldığı görülmektedir. “yılmazlık” ( akar vd., 2014; G rgan, 2006), “kendini toplarlama gücü” ve “psikolojik güçlendirme” ( etinkaya ve Bulut, 2019; Işık, 2016) kavramlarının da az miktarda kullanımı söz konusudur (Börekçi ve Gerçek, 2018; Işık, 2016). Bu çalışmada, psikolojik sağamlık kelimesi tercih edilmiştir.

Yüzlerce makalenin incelenmesiyle psikolojik sağamlığın evrensel bir tanımının olmadığı sonucuna rağmen (Aburn vd., 2016), alan yazın incelendiğinde tanımlarda ortak birçok noktanın olduğu, özellikle; risk faktörleri ve/veya zorluk; olumlu uyum gösterme, baş etme, yeterlik; ve koruyucu faktörler şeklinde üç temel ortak nokta gözlemlenmektedir (Işık, 2016). Psikolojik sağamlık terimi en dar anlamıyla; bir tedirginlik durumunda dengeye dönüş oranını ifade etmek için kullanılır (Folke, 2016). Luthar ve Cicchetti’nin (2000b)  nemli sıkıntı veya travma deneyimlerine rağmen bireylerin olumlu uyum sergilediği dinamik bir süreç olarak tanımladıkları psikolojik sağamlık; Southwick ve diğerlerine göre (2014), sıkıntılarının ardından geçen sürede sağlıklı, uyumlu veya olumlu işleyişi hayata entegre etme olarak tanımlanmaktadır. Amerikan Psikoloji Derneği dayanıklılığı “zorluklar, travma, trajedi, tehditler ve hatta önemli stres kaynakları karşısında iyi uyum sağlama süreci” olarak betimlemektedir (APA, 2024). Windle ise (2011), psikolojik sağamlığın ciddi stres veya travma kaynaklarını etkin şekilde değerlendirme, bu kaynaklara uyum sağlama ve bunları yönetme süreci olduğunu savunur. Bu tanıma benzer şekilde Masten ve diğerleri de (1998) dayanıklılığı, risk ve olumsuzluklara rağmen başarılı bir uyum sağlama süreci olarak tanımlamaktadırlar.

Werner’in (1992) alanda  nc  nitelik taşıyan 40 yıl süren boylamsal psikolojik sağamlık çalışmalarına göre, psikolojik sağamlığın oluşabilmesi için, olumlu bir sonuç elde etmek, olumsuz bir sonucu azaltmak ya da engellemeye yardımcı olan risklerin ve teşvik edici faktörlerin bulunması gerekir. Psikolojik sağamlık, bireyin riske maruz kalmasının olumsuz etkilerinin üstesinden gelmesi, travmatik deneyimlerle başarılı bir şekilde başa çıkabilmesi ve riskli durumların olumsuza dönmesini önleyebilme durumunu ifade etmektedir (Luthar vd., 2000; Masten ve Powell, 2003). Psikolojik sağamlık doğuştan gelen bir yeti olmayıp; dayanıklılık becerileri öğrenilebilir. Zor zamanlar karşısında şartlara iyi uyum sağlama yeteneği olan bu durum, doğal afetler gibi felaketler; trajedi; tehditler ve yüksek stres gibi sıkıntılı hallerde dayanıklılık becerilerini

kullanabilen bireylerin en hızlı şekilde toparlanabilip yaşama devam etmelerine neden olan niteliktir (APA, 2020). Cotton (2005), bunun hayatın daha sağlıklı yaşanabilmesi, birey için olumlu olmayan durumlarla baş edebilme kabiliyeti ve gelişmiş karar verme ile ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Psikolojik sağlamlık uygun sosyal ve kişisel bağlamlarla beraber, birden fazla süreç ve gelişimin sonucu olarak zamanla değişebilen dinamik bir nitelik olarak değerlendirilmektedir (Howe vd., 2012). Zaman içinde şartlara bağlı olarak hem ortaya çıkabilmekte ve hem de geliştirilebilmektedir Gerek bireysel, gerekse aile sisteminde zorluklara yanıt olarak harekete geçirilebilecek kapasite ve kaynaklarının hepsini içine alır. Bireyin hem içsel hem de dışsal birçok sistemine bağlıdır. (Masten vd.,2021). Bu sistemler içinde yer alan kültür dayanıklılıkla ilişkili tüm faktörleri etkiler. Weisner’e göre (2002), her kültürel topluluk, eko-kültürel bağlamda çocuklara yaşamlarında uygulanacak gelişimsel yollar sağlamaktadır. Bilim insanları, toplumlarda kültürel anlatı olarak tanımlanan hikâye, mitler ve kutsal öğretilerle, dayanıklılığa ilişkin bilgeliği aktarılmasını gözlemlemişlerdir (Masten vd., 2021).

Dayanıklılığın öğrenilebilir bir beceri olması nedeniyle (PeConga vd., 2020), dayanıklılığı teşvik edecek evrensel müdahaleler yapılabilir. Örnek olarak son yıllarda yaşanan pandemi boyunca psikolojik sağlamlık becerilerinin bireylerin ruh sağlığını desteklediği düşünülmektedir (Riehm vd., 2021). Anthony (1987), bazı stresli olay ve durumların daha sonra yaşanabilecek stres faktörlerine karşı ‘aşı’ oluşturabileceğini, böylece dayanıklılığı artırabileceğini belirtmiştir. Yani yüksek riske maruz kalan, ancak her olumsuzluktan sonra ısrarcı olan bireyleri gelişen bireyler olarak nitelendirmiştir (Akt. Markstrom vd., 2000). Southwick’e (2016) göre birey, genelde “aşılama” veya “çelikleştirme” etkisi olarak ifade edilen bu durum sayesinde, yaşamının ileri döneminde karşılaşılabilecek riskler veya olumsuzluklarda önceki deneyimlerinden yararlanarak kendisine faydalı olan stratejileri belirleyebilecektir.

Son yıllarda psikolojik sağlamlık “resilience” kavramına ilgi bilimsel alanda oldukça artış göstermiştir. Doğal ve teknolojik felaketler, salgın hastalıklar, terör ve siyasi çatışmalardan kaynaklanan tehditlerdeki artış, çocukluk deneyimlerindeki olumsuzlukların yaşam boyunca sağlık ve gelişim üzerinde kalıcı etkileri olabileceğine yönelik kanıtların artması ve bunlara karşı koruma ve tampon oluşturulabileceği

düşüncesiyle bu yönde yapılan çalışmalara önem verilmektedir (Gizir, 2007; Masten vd., 2021).

2.4.1. Psikolojik Sağlamlıkta Risk Faktörleri Ve Koruyucu Faktörler

Konuyla ilgili literatür mercek altına alındığında, üç temel noktanın psikolojik sağlamlık kavramının tanımlarında ortak olarak yer aldığı gözlemlenmektedir. Bu noktalar; risk ve/veya zorluk, olumlu uyum gösterme, baş etme, yeterlik ve koruyucu (protective) faktörlerdir (Gizir, 2007). Psikolojik sağlamlığa etki eden faktörlerin incelenmesinde ele alınan yaklaşımlar, risk odaklı (risk-focused) yaklaşım, nitelik odaklı (asset-focused) yaklaşım ve süreç odaklı (process-focused) yaklaşımdır. Risk odaklı yaklaşım risk faktörlerini azaltmaya veya ortadan kaldırmaya yönelik stratejileri içermektedir. Erken gebeliği ve prematüre doğumları önlemeye yönelik çalışmalar risk odaklı yaklaşımın konusuna giren örnekler arasındadır. Nitelik odaklı yaklaşım riskleri azaltmak, uyumu artırmak ve bireyin niteliklerini geliştirmek için fırsat ve kaynakların (sağlık hizmetlerine kolay erişim, ebeveynler için anne-baba ve mesleki eğitim olanakları vb.) geliştirilmesine yönelik yaklaşımları içerir. Süreç odaklı yaklaşımın kapsamına ise bireyin yeterliliğini artırmak adına temel adaptasyon sürecinin içinde yer alan aile, okul ve toplumu harekete geçirecek, eksikleri giderecek ve güçlendirilmesi gereken yönleri destekleyecek stratejiler girmektedir (Demircioğlu ve Yoldaş, 2019; Zimmerman, 2013).

Risk faktörleri ve koruyucu faktörler birbirine zıt iki grup olarak bireyin psikolojik sağlamlık becerilerini arttırırken stres faktörlerinin azalmasında önemli rol oynamaktadır (Masten, 1994:3-25). Psikolojik sağlamlığın ortaya çıkabilmesi için “risk” kelimesi anahtar kavramdır. Belirgin bir risk durumunun var olmadığı koşullarda yaşayan bireyler “iyi uyumlu”, “yeterli” veya sadece “normal” olarak nitelendirilebilir, fakat bu bireyler için “Psikolojik sağlamlık” olgusundan bahsetmek mümkün değildir (Luthar ve Cicchetti, 2000b). Risk faktörleri genetik, biyolojik, sosyokültürel ve demografik koşulları ya da özellikleri içerebilir (Masten, 1994). Psikolojik sağlamlık risk faktörleri bireysel, aile ile ilgili ve çevresel şeklinde sınıflandırılabilir (Gizir, 2007; Sundararajan-Reddy, 2005).

Bireysel risk faktörleri olarak kronik fiziksel ve duygusal istismar ve ebeveynde ciddi bir psikolojik patolojinin varlığı en yüksek risk faktörleri olarak değerlendirilmektedir (Sundararajan-Reddy, 2005). Erken doğum, kronik hastalıklar, olumsuz yaşam olayları, davranım bozukluğu, bilişsel, dil, ya da motor alanındaki zedelenmeler sayılabilir (Demircioğlu ve Yoldaş, 2019). Ailesel risk faktörleri

kapsamına, ebeveynlerin ölümü, boşanması ya da tek ebeveyn ile yaşanması, ebeveynlerin fiziksel ya da psiko-patolojik hastalık durumu, ebeveynlerin tutumlarındaki ilgisizlik, olumsuz çocuk yetiştirme yöntemleri, ergen dönemde anne olma ve evlat edinilme, madde bağımlılığı, gibi konular ele alınmaktadır. Savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar, ekonomik sıkıntılar ve yoksulluk, evsizlik, toplumsal şiddet ve ailevi sıkıntılar, çocuk ihmali ve istismarı, olumsuz akran desteği, kırsal kesimde yaşamak, yakın kaybı çevresel (dış) risk faktörleri içinde düşünülebilir (Benard, 1991; Gizir, 2007; Werner, 1995, 2000; Yazıcı, 2017).

Ele alınan risk faktörleriyle her yaş aralığında karşılaşılacakla birlikte özellikle güvensiz bağlanma durumu bir risk faktörü olarak yaşamın ilk yıllarında karşılaşılabilen ve çocuğun gerekli ihtiyaçları giderilmediğinde ileriki yaşlara etki edebilme riski olan bir problem olabilmektedir. Araştırmalar, ilk yıllarında öz-bakım ve sevgi ihtiyaçları yeterli derecede karşılanmayan çocukların ileriki yaşlarda geliştirdikleri güvensizlik duygusu sebebiyle, akademik, duygusal ve sosyal gelişim alanlarında problem davranışlara sahip olabileceği riskini ortaya koymaktadır (Şimşek vd., 2008).

Deneyimlenen risk faktörlerinin niceliği de bireyin gelişim ve etkilenimi açısından önemlidir. Gerard ve Buehler'in (2004) beş bini aşkın ergen bireyin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada yaşanan risk faktörlerinin sayısı arttıkça çocuğun uyum sorunları geliştirme olasılığının da arttığı gözlemlenmiştir. Ayrıca Rutter ve arkadaşlarının Wright adasında, aşırı kalabalık aile, babanın suç durumu, annenin psikiyatrik bozukluğu, şiddetli geçimsizlik, düşük sosyal statü ve devlet bakımına kabulün çocuğun uyumu üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Ergenlerle yaptıkları bu çalışmalarda sadece bir risk faktörünün varlığının çocukta psiko-patoloji ihtimalini artırmadığını ancak birden fazla risk faktörünün ergenin gelişimi üzerinde etkili olduğu yönünde sonuçlar elde etmişlerdir (Shortt ve Spence, 2006).

Yaşanan olumsuz deneyime karşı, bireyin yapıcı tepki vermesini kolaylaştıran koruyucu faktörler, psikolojik sağlamlıkla ilgili diğer bir mekanizma olarak risk faktörlerinin karşı kutbunda yer alırlar (Kararımak, 2006; Murray, 2003). Genç bireylerde sağlamlığı artıran olumlu eylem stratejilerini niteleyen koruyucu faktörler ifadesi (Benard, 1991), risklerin ve zorlukların etkisini azaltan ve/ya yumuşatan, ortadan kaldıran, uyum ve dengeyi geliştiren durumlar olarak tanımlanabilir (Masten ve Coatsworth, 1998). Bu faktörler sıkıntılı yaşam olaylarına maruz kalındığında olumsuz

etkileri azaltıp bireyin yaşadığı zorluklara uyum sağlamasına yardımcı olurlar (Werner, 2000).

Rutter (1993), dayanıklılığın doğası gereği gelişimsel olduğunu, biyolojiden ve erken yaşam deneyimlerinden kaynaklandığını belirtmiştir. Buna göre koruyucu faktörler, gelişimin farklı aşamalarında farklılık gösterebilir. Örneğin bebeklik döneminde ebeveyn bakımı oldukça koruyucu nitelikteyken tam tersine bu tür ebeveyn davranışları ergenlik döneminde sağlıklı gelişimi engelleyebilmektedir (Demircioğlu ve Yoldaş, 2019). Werner, literatürde psikolojik sağlık alanında kilometre taşı sayılan çalışmaları sonucunda (1982), koruyucu faktörlerin psikolojik sağlık açısından ne denli önemli olduğu ortaya koymuştur.

İstenmeyen sonuçların olasılığını azaltan veya olumlu sonuçların olasılığını artıran koşullar, beceriler veya olaylar demek olan koruyucu faktörler (Shortt ve Spence, 2006); bireysel, aile ile ilgili, aile dışında çevresel (dışsal) olarak değerlendirilebilir (Kararırmak, 2006). Bireysel koruma faktörleri; zekâ, akademik başarı, kişisel farkındalık, olumlu mizaç, başarı odaklı olmak, benlik saygısı gibi olguları içerir. Ayrıca maneviyat ve sosyal açıdan anlayışlı olmak sosyal konularda beceri, geleceğe dair hedeflerin var olması ve olumlu beklentiler, özerklik, iyimserlik ve umut, yaş grubu, etkili problem çözme yetkinliği ve cinsiyet şeklinde ortaya konabilir (Werner ve Smith, 1982). Ailesel koruyucu faktörler ise ebeveynlerin destekleyici tutumu, aile üyelerinden biri ya da birden fazlasıyla sahip olunan olumlu ilişki çocuktan beklentilerde gerçekçi olunması, başarılı anne- babalık, ev kurallarının olması ve etkili ev yapısı şeklinde sıralanabilir. Son olarak, sosyal çevredeki destekleyici tutuma sahip ve olumlu ilişki kurulan bir yetişkinin varlığı, kaliteli okul, gençlik merkezi, gençlik dernekleri, izcilik gibi gençlere yönelik sosyal kaynaklardaki etkililik, akran ya da arkadaş desteği çevresel (dış) koruyucu faktörler olarak belirlenmiştir (Gizir, 2007; Werner, 1995, 2000; Yazıcı, 2017).

Werner (2000), akranlarına göre daha fazla sorumluluk alan ve başarı odaklı olan ergenlerin, ebeveyn psiko-patolojisi, kronik yoksulluk ve ailevi sıkıntılar gibi zorluklarla mücadelede daha başarılı olduklarını; bu bireylerin yaşlıtlarına göre daha empatik, daha anlayışlı olmak gibi olumlu değerleri içselleştirdiklerini belirtmiştir. Ayrıca Smith'in yaptığı çalışmada (2013), katılımcıların küçük yaşlardan itibaren manevi farkındalığı geliştirmeleri, spiritüel bir aile ya da sosyal kuruma bağlı olmak ve daha da önemlisi Tanrılarıyla olan ilişkilerinin, dayanıklılıklarını artıran koruyucu faktörler olarak

davranışlarını etkilediği ortaya konmuştur. Bunlarla beraber sosyal destek, riskli davranışları azaltma motivasyonu gibi bir dizi aracı mekanizma aracılığıyla psikolojik sağlamlıkla ilişkilidir. Sosyal destek, bireyin sosyal ağının boyutları, kalitesi ve sosyal etkileşimlerinin sıklığı gibi birçok faydalı tarafı değerlendirilerek psikolojik sağlamlıkta koruyucu bir faktör olarak ele alınmıştır. (Sippel vd., 2015; Southwick, 2016),

2.4.2. Ergenlik Döneminde Psikolojik Sağlamlık

Ergenlik döneminde kimlik oluşum süreciyle birlikte bilişsel gelişim ve duygu yoğunluğunda artış, biyolojik değişimler, ebeveynlerden ayrılma-bireyselleşme süreci gibi sebepler ergenlerin, ileriki erişkin yaşamına dahi psikolojik ya da psikiyatrik sorun şeklinde etki edebilen sıkıntılar, içsel ve sosyal çatışmalar yaşamasına yol açmaktadır (Akdemir ve Çetin, 2008). Bu sıkıntılar sonucu ortaya çıkan ruh sağlığı sorunları, obezite, madde kullanımı, şiddet gibi ergen sağlığını tehdit eden durumlar; ergenlik çağında sıkça rastlanan ve halk sağlığı sorunu olarak da kabul edilen riskli davranışlardır. Buna göre, doğrudan ya da dolaylı olarak gençlerin sağlık ve iyilik hallerini ve yaşamlarını etkileyen ve potansiyel olarak olumsuz sonuçları olabilecek davranışlar riskli davranışlar olarak tanımlanabilir (Alikashiöğlu, 2008). Gençtanırım ve Ergene (2017), ergenlerde riskli davranışları inceleyen Problem-Davranış Teorisi (PDT)'ne göre; riskli davranışların ortaya çıkmasını, ergenlerin kendi çevrelerindeki sosyal etkileşimleri ile yakinen ilişkili olduğunu belirtmektedir. Dayanıklılığın genel olarak temel insan adaptasyon sistemlerinin işleyişinden kaynaklanan bir olgu olduğu düşünüldüğünde, bu sistemlerin iyi işler ve korunur durumda olması ciddi olumsuzluklara rağmen bireyin gelişiminin sağlam olmasına katkı sağlamaktadır (Masten, 2001).

Psikolojik sağlamlık, olumsuz olayların başlangıçtan ortaya çıkmamasını sağlayarak, aynı zamanda bu tip durumların ciddiyetini azaltmak suretiyle de bir bakıma ergenlerde olumlu zihinsel sağlığı teşvik etmekte ve riskli davranışların azaltılmasına katkı sağlamaktadır. Kavram ergenler arasındaki riske maruz kalmayla ilgilense de eksikliklerden ziyade güçlü yönler odaklanmaktadır. Riske maruz kalmaya rağmen sağlıklı gelişimi anlamaya odaklanır (Fergus ve Zimmerman, 2005; Garmezy vd., 1984; Werner, 1992). Masten'e göre (2001), psikolojik sağlamlık, nadir ve özel niteliklerden değil, ergenlerin zihinlerinde, beyinlerinde ve bedenlerinde, ailelerinde, ilişkilerinde ve topluluklarında zaten var olan sıradan, normatif insan kaynaklarının, duruma göre ortaya çıkmasıdır. Bir bakıma bireyin gelişimine ve uyumuna yönelik ciddi tehditlere rağmen

olumlu sonuçlar elde edecek özellikler gösterilmesi psikolojik sağlamlık kavramının özelliğidir.

Ergen psikolojik sağlamlığı, kişisel özellikler ile var olan sosyal destek, toplum kaynakları ve sağlığı geliştiren müdahaleler arasındaki etkileşimlerden elde edilen bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Dayanıklılığı artıran faktörler arasında aile, arkadaşlar, okul, içinde yer alınan toplum ve kültürel özellikleri sayılabilir (Ahern, 2006). Psikolojik sağlamlığı yüksek olan ergenlerin ortak özellikleri olarak dört madde sıralanabilir;

* Başkalarından olumlu iletişim sonucu, akranlarıyla olduğu gibi yetişkinlerle de olumlu ilişkiler kurabilme becerisi demek olan **sosyal yeterlilik**,

* Gerekğinde kendini kontrol altında tutabilme ve başkalarından yardım isterken becerikli olmayı kolaylaştıran planlama şeklinde ortaya çıkan **problem çözme becerileri**,

* Bireyin kendi kimliğine sahip olma hissiyatı sonucu bağımsız hareket etme ve dolayısıyla çevresi üzerinde bir miktar kontrol uygulama becerisi olan **özerklik**,

* Eğitime dair arzular, hedefler, umut, kararlılıkla parlak bir geleceğin planlanmasıyla ortaya çıkan **amaç ve gelecek duygusu** şeklinde ortaya konabilir (Benard, 1991; Krovetz, 2007).

Ayrıca genç bireylerin ergenliğin getirdiği hormonal veya duygusal değişimler sebebiyle ortaya çıkan durumlarda, arkadaş hatta aile ile bile olsa birlikte olarak sosyalleşmek, olayları ya da durumların olduğundan daha kötü görünebileceğinin bilincinde olarak hareket etmek psikolojik sağlamlıklarına olumlu etki edebilmektedir. Sakin ve huzurlu hissedilebilecek bir yer edinebilmek, bağlı olunan program ve etkinlikleri devam ettirmek, birilerine yardım etmek, zihinsel, fiziksel ve ruhsal olarak kendine özen göstermek koruma faktörlerinden sayılabilir. Bunlarla beraber konuşarak, günlük tutarak ya da bir sanatla uğraşma yoluyla eylemlerde bulunarak kontrolün bir kısmını geri almak, huzursuz eden durumlardan uzak kalmak gibi beceriler, sıkıntılı zamanlardan toparlanma yetilerini geliştirmek, psikolojik sağlamlıklarını kuvvetlendirmek ya da ortaya çıkarmak için önemli ipuçları olabilir (APA, 2020). Chung'un (2008) yapmış olduğu bir çalışmada kendine olumlu bakışı olan, maneviyata eğilimi olan ve alçakgönüllü bireylerin psikolojik sağlamlıklarının da yüksek olduğu görülmektedir.

Ergenlerde psikolojik sağlamlığı artıran bir diğer koruma faktörü ise güveni, özerkliği ve inisiyatif teşvik edip destekleyen sevgi bağlarının var olmasıdır. Çoğunlukla

geniş aile üyeleri bu bağları oluşturabilir. Toplumda, öğretmenler, şefkatli komşular, yaşlı akıl hocaları, gençlik çalışanları ve akranlar gibi çocukların yeterliliklerini güçlendiren, ödüllendiren ve onlara olumlu rol modelleri sağlayan destek sistemleri de yer almaktadır (Werner, 1995).

Ergenlik çağındaki bireylerin yetkin bir yetişkinle olumlu bir ilişkiye sahip olmaları iyi problem çözücü ve öğrenici olmalarına, diğer insanlarla etkili iletişime girmelerine dolayısıyla psikolojik sağlımlıklarına katkı sağladığı gözlemlenmiştir. Ayrıca ergen bireyin hayatındaki okul, dini ve sosyal kurumlar, ailedeki koruyucu işlevlere benzer mekanizmalar yoluyla işlediğı görölmektedir. Bu mekanizmalarda yer alan ve toplumda yaşamaya uygun değerleri, problem çözmeyi, motivasyonu ve ileriki yaşam için sosyoekonomik fırsatları geliştiren becerilerin gelişimini destekleyen ve güçlendiren yetkin rol modeller, ergenlerde psikolojik sağlımlığın artmasına katkı sağlamaktadır (Masten vd., 1990). Kendine güvenen ve sosyal becerilere sahip gençlerin aynı zamanda risk veya sonuç ne olursa olsun dayanıklılıklarının da yüksek düzeyde olduğı anlaşılmıştır (Ahern, 2006).

Horowitz'e göre (1989), psikolojik sağlımlık tek bir cinsiyete ait değildir ve yaşla birlikte doğrusal bir şekilde gelişmez veya artmaz; ancak cinsiyetle ve gelişimle ilişkilidir (Akt. Masten, 1989). Bu ilişki cinsiyetin diğerine göre zayıf yönleri ve avantajları, biliş, duygu, sosyal ve kültürel bağlamda çevredeki değişikliklerle alakalı olarak değişim gösterebilir (Masten, 1989). Bazı araştırmalara göre psikolojik dayanıklılık düzeyinin cinsiyete göre değiştiğı (Sun ve Stewart, 2007) görölse de, son zamanlarda yapılan araştırmalarda cinsiyetin önemli bir etkisi olmadığı gözlemlenmiştir (Sapmaz, 2023).

2.4.3. Spiritüel İyi Oluş ve Psikolojik Sağlımlık

Bireyin davranışına rehberlik eden bir inanç veya felsefe sistemi maneviyat olarak tanımlanırken (Moberg, 1984), değerlerin pekiştirildiğı bir dönemde olan ergenlerin en azından bir kısmının maneviyat duygusu geliştirmiş olmaları muhtemeldir (Sundararajan-Reddy, 2005). Araştırmalar, maneviyatın insan işlevinin merkezinde yer aldığını ve genç ya da yaşlı insanların yaşam deneyimlerini daha geniş bir bağlamda anlamaya ihtiyaçları olduğunu ortaya koymaktadır. Ergenlik, bireylerin yetişkinlikteki özgürlüğü öngördüğü dönem olmakla birlikte, aktif olarak yaşamda anlam aradıkları ve sorumluluk almaya hazırlandıkları da bir süreç niteliğı taşımaktadır (Smith vd., 2013).

Başarılı bir şekilde zorluklarla başa çıkan ergenler üzerinde yapılan pozitif psikoloji bakış açılı araştırmalar, ergenlerin maneviyat, dayanıklılık, iyimserlik ve öz yeterlikleri arasında etkileşim olduğunu göstermiştir (Karakuş vd., 2021). Bununla beraber, yaşamlarında bir anlam veya amaç elde etmiş olan ergenlerin dayanıklı olma ihtimalinin daha yüksek olduğu sonucuna varan çalışmalar ortaya konmuştur (Sundararajan-Reddy, 2005). Yapılan çalışmalar, maneviyatın psikolojik sağlıkta birincil rol oynayarak, ilişkilerde hem moderatör hem de arabulucu olarak hareket ettiğini ortaya koymaktadır (Reutter ve Bigatti, 2014).

Spiritüelite bir kısım bireyler için dine organize bir şekilde katılımı ilgili iken, başkaları için ise özel dua, yoga, meditasyon ya da doğada vakit geçirmek şeklindeki aktivitelerle tanımlanmaktadır. Ancak maneviyatın temel taşı bağlılıktır, yani yüce güce veya ilahi olana bağlantıdır (Smith vd., 2013). Buna göre Frankl (1992), yaşamın anlamını ve amacını keşfetmiş olarak zorluklarla karşı karşıya kalan bireylerin, yaşamın zorluklarıyla daha iyi başa çıkmakta, maruz kalınan acıyı aşabilmekte olduklarını belirtmiştir. Böylece psikolojik olarak daha sağlıklı olma ihtimalleri daha güçlü olmaktadır. Literatür incelendiğinde de spiritüel iyi oluş ile dayanıklılık arasında güçlü bir pozitif ilişki olduğu görülmektedir (Sundararajan-Reddy, 2005). Myers (2008), Spiritüel yönleri güçlü olan bireylerin mutluluk ve yaşam doyumlarının daha fazla olduğu, yaşam krizleri sonrasında daha hızlı iyileştikleri, bu yüzden de daha az depresyon belirtileri gösterdiklerini ortaya koydu. Cotton ve diğerlerine göre (2005) de, spiritüel iyi oluş düzeyi yüksek ergenler daha az depresif belirtiler sergilemekte ve daha az risk alma davranışları ortaya koymaktadır.

Ergen bireylerin spiritüel iyi oluşları ve daha da önemlisi Tanrılarıyla olan ilişkileri, ortaya koydukları davranışlarını, dayanıklılığın artmasına yol açan koruyucu faktörler şeklinde yönlendikleri, ergenlerde manevi iyi oluşun var olduğu durumlarda risk alma davranışının da çekiciliğinin zayıfladığı gözlemlenmiştir (Smith, 2013). Werner'e göre (1984), ergenlerin yaşamlarında pozitif bakış açısını korumalarına ve aynı zamanda kendilerini keşfetmelerine ve zorluklarla başa çıkmalarına katkı sağlamaktadır. Buna dayanarak, COVID-19 salgını gibi stres ve sıkıntı çitası yüksek bir dönemde, psikolojik sağlamlığın en etkili ve temel kaynaklarından biri olan maneviyatı (Reutter ve Bigatti, 2014) güçlü olan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek olduğu, dolayısıyla yaşanan kaygı durumunun azaltılmasında etkili olduğu gözlemlenmiştir (Kasapoğlu,

2020). Ergenler normal koşullarda, zorluk ve sıkıntılarıyla, ev dışı etkinlikleri ve akran görüşmeleri ile baş etme yoluna gitmektedirler. Oysa ki pandemi sırasında, o anla sınırlı olmayan olaylar arasında anlamaya çalıştıkları acı ve kederlerle, hayatın anlam ve amacını kendi varoluşsal bakış açılarından çıkarabilen spiritüel açıdan zeki ergenlerin stresten etkilenmelerinin daha az olduğu yapılan çalışmalarda ortaya koymuştur. Yaşam amacı arayışlarının, zihinsel iyi oluş ve mutluluğa ulaşmalarına yardımcı olduğu gözlemlenmiştir (Pati ve Dash, 2022)

2.4.4. Akran İlişkileri ve Psikolojik Sağlamlık

Ergenlik döneminde akranlarla ilişkiler giderek artarak ilişkisel ağda ebeveynler kadar merkezi bir konuma sahip olmaya başlarlar (Helsen vd., 2000). Luthar ve Cicchetti'ye göre (2000), bireylerin önemli sıkıntı veya travma deneyimlerine rağmen olumlu uyum sergilediği dinamik bir süreç olarak tanımlanan psikolojik sağlamlık hali ergenliğin sağlıklı yaşanmasında önemli bir faktördür. “İyi akran ilişkileri” psikolojik sağlamlığa etkisi bulunan aile faktörleri ve topluluk faktörleri arasında ergen için önemli koruyucu faktörler arasında yer almaktadır (Masten, 2021; Murray, 2003; Olsson vd., 2003). Ergenlerin, kendilerine göre kurdukları dünyalarında birlikte rahat hareket ettikleri akran çevreleri ve öğretmenlerle destekleyici ilişkileri bireysel psikolojik sağlamlık faktörlerinden sayılmaktadır (Masten, 2021). La Greca ve Harrison (2005), olumlu akran ilişkilerinin hem depresyon hem de anksiyete riskine karşı koruduğu bilinen sosyal ve duygusal destek sağlayabildiğini belirtmektedir.

Marks ve diğerlerine göre (2020), çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlamlıklarını artırmada ciddi önem taşıyan kriter, çocukların zorluklara uyum sağlayacak şekilde kendi psikolojik durum düzenlemeleri yapabilmeleri için destek ve rol model olmak üzere, ilgili ve yetenekli yetişkinlerin ve/veya özellikle akran ilişkilerinin varlığıdır. Sosyal ortamlardan dışlanmış gençlerin okulu bırakmasına karşı, sosyal bağın koruyucu bir faktör olduğu değerlendirilmiştir. Helsen ve diğerleri (2000), 12 ila 24 yaş arası 2918 ergenle yaptıkları çalışmada, akranların ergenler için önemli bir sosyal destek kaynağı olduğunu ve olumlu akran ilişkilerinin ergenlerin psikolojik sağlamlıkları üzerinde pozitif ve anlamlı bir doğrudan etkisi olduğunu ifade etmişlerdir. Bir yandan ergenlik döneminin sıkıntılarıyla mücadele eden öte yandan psikolojik sağlamlık için risk faktörlerinden sayılan sosyoekonomik koşullarla ilgili ek zorluklar yaşayan gençlerle yapılan araştırmalarda; sosyal olarak desteklenme veya akranları tarafından kabul edilme

durumunun dayanıklılığı arttırabildiği gözlemlenmiştir (Seidman ve Peterson, 2003; Sevil-Gülen ve Demir, 2021).

Araştırmalarda son yıllarda yaşanan pandemi sırasında, ergenlerin en büyük stres kaynağının hasta olma korkusu değil, virüsün yayılmasını azaltmak için uygulanan kısıtlamalar sebebiyle bozulan sosyal etkileşimlerinin ve aktivitelerinin olduğu gözlemlenmiştir (Magson vd., 2021). Buna rağmen ergenler, ihtiyaç duydukları araç ve destekle donatıldıkları sürece, gerektiğinde dayanıklı ve uyumlu olabildikleri gözlemlenmiştir (Magson vd., 2021). Bu küresel pandemi döneminde yapılan çalışmalar, ergenlerde kişisel psikolojik sağlık ve akran ilişkilerinin kalitesinin, pozitif zihinsel sağlık ve daha az zihinsel sağlık sorunlarına katkıda bulunduğu gözlemlenmiştir (Cheong vd., 2023).

Ergen bireylerin akran ilişkilerinden mutlu oldukları bilinen ve tahmin edilebilen bir durum olsa da yapılan çalışmalarda bu memnuniyet ve memnuniyetin artan dayanıklılıkla ilişkili olabildiği ortaya konmuştur. Ayrıca bu çalışmalarda arkadaşlık ilişkilerinin direkt ya da dolaylı olarak erken dönemde bozulan bağlanmaların bazı olumsuz etkilerini hafifletmede etkili olduğu da gözlemlenmiştir (Haddow vd., 2021). Çinli ve Amerikalı öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını etkileyen faktörlerin araştırıldığı bir çalışmada her iki kültürde de akran ilişkilerinin, psikolojik sağlamlığa destek sağlayan en güçlü etkenlerden biri olduğu sonucuna varılmıştır (Ni vd., 2020).

Akran ilişkileri her zaman olumlu faktör şeklinde etki etmeyip, ergen depresyonuyla ilişkilendirilse de (Compas, 1995), akran ilişkileri ve desteği; bireyin gelişiminde olumsuz sonuç olasılığını artıran biyolojik veya psikolojik tehlike sayılabilen risk faktörlerinin olumlu karşılıkları olan koruyucu faktörler arasında sayılmaktadır (Werner ve Smith, 1982). Çevresel koruyucu faktörlerden kabul edilen akran ve arkadaş ilişkilerini geliştirme ve uzun yıllar sürdürebilme (Gizir, 2007), psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin gösterdiği özelliklerin arasında yer almaktadır (Kararımak, 2006).

2.4.5. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yapılan Çalışmalar

Alan yazında psikolojik sağlamlık kavramının incelendiği yurt içinde ve dışında yapılan çalışmalar değerlendirilmiştir.

2.4.5.1. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar

Ergenlerin manevi zekaları ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarma amacıyla ilişkisel ve betimsel tarama yöntemleri kullanılarak tasarlanan araştırmada 14-

17 yaş arasındaki 381 ergen oluşan bir örneklem grubuyla çalışılmıştır. Yağcı ve Sezgin'in (2021) gerçekleştirdiği çalışmada elde edilen bulgularda manevi zeka ile psikolojik dayanıklılık ölçekleri arasında pozitif yönde zayıf düzeyde, "insanı değerler", "vicdan" ve "uyum" alt boyutlarının puanlarının ortalamalarında anlamlı bir fark olduğu ve kız ğrencilerinin ortalamalarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Er'in (2018), anne babası boşanmış ortaokul ğrencilerinin psikolojik sağlamlığının ailesel, kişisel ve sosyal faktörlerle modellenmesini araştırdığı doktora çalışmasında ergen bireylerin yaşam koşulları, evre ve okul işlevselliği, daha aktif olmaları, kendilerini daha iyi hissetmelerinin yaşam doyumlarında artış sağladığını belirtmiştir. Bu durumun da zorlu yaşam olayları ile daha kolay baş edebilmeleri ve psikolojik sağlamlıkları yüksek bireylerin ortaya çıkmasını sağladığını ifade etmiştir.

Gülen'in (2019) yaptığı çalışmanın amacı, ebeveyn faktörü (ebeveyn kabulü/ilgisi), akran sosyal desteği, okula aidiyet duygusu gibi çevresel faktörler ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünü incelemektir. Sosyoekonomik düzeyi düşük bölgelerde yaşayan 1312 lisele ergen birey katılımcı olarak yer almıştır. Elde edilen bulgular; ebeveynden algılanan kabul/ilgi, akranlardan algılanan sosyal destek ve okula aidiyet hissi değişkenlerinin yılmazlığı olumlu yönde yordadığını, öz-saygı değişkeninin de yılmazlığı, anlamlı ve olumlu yönde yordadığını göstermiştir. Ayrıca, z-saygının ebeveynden algılanan kabul/ilgi, akranlardan algılanan sosyal destek, okula aidiyet hissi değişkenleri ile yılmazlık arasındaki ilişkilere kısmı olarak aracılık ettiği sonucu elde edilmiştir.

Yıldırım ve Ermiş'in (2017), ergenin özerk ilişkili benliği ve ebeveynlerin eleştirel düşünme eğilimlerinin ergenin psikolojik dayanıklılığı üzerindeki yordayıcı rolünü ele aldığı ve 339 ergen ve ebeveyninin katılımcı olarak yer almıştır. Bulgular Ergen Psikolojik Dayanıklılık leği, Otonom İlişkili Benlik leği, Eleştirel Düşünme Eğilimi leği ve Demografik Bilgi Formu uygulanarak elde edilmiştir. Elde edilen bulgularda, ergenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile ebeveynlerin eleştirel düşünme eğilimleri arasında ve psikolojik dayanıklılığı ile ergenin akrabalığı arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Turhal Ceylan'ın (2023), ergenlerde sosyal destek algısı ile psikolojik sağlamlığın duygusal ve davranışsal sorunlar üzerindeki etkisinde duygusal zekânın aracılık rolünü incelediği betimsel tarama modelinde ortaya konan çalışmada farklı programlı liselerde

eğitim gören 650 ergen birey katılımcı olarak yer almıştır. Katılımcıların psikolojik sağlık puanlarından iç görü ve yaratıcılığın kız ergenlerde erkek ergenlerden daha yüksek olduğu; iç görü ve yaratıcılık ile mizah alt boyutu ve psikolojik sağlık toplam puanlarında yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik sağlık puanında aile durumu, okul türü, aile gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı gözlemlenmiştir.

Tuğral'ın (2020), araştırmasının amacı ergenlerde yalnızlık, psikolojik sağlık, algılanan sosyal destek ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve sosyal destek psikolojik sağlamlığının, yalnızlık ile sosyal görünüş kaygısı arasında aracı rolü olup olmadığının incelenmesidir. Katılımcılar 13-18 yaş arası 521 öğrenciden oluşup, elde edilen bulgulara yalnızlık psikolojik sağlamlığının, sosyal desteğin ve sosyal görünüş kaygısının; psikolojik sağlık sosyal görünüş kaygısının anlamlı açıklayıcısı olduğu gözlemlenmiştir. Bununla beraber psikolojik sağlamlığın, yalnızlık ve sosyal görünüş kaygısı arasında kısmi aracılık rolü ettiği tespit edilmiştir.

2.4.5.2. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

Alan yazın incelendiğinde, psikolojik sağlık kavramının demografik ve psikolojik pek çok değişkenle ilişkisinin araştırıldığı anlaşılmaktadır.

Psikolojik sağlamlıkla ilgili literatürde yapılmış olan öncü ve en kapsamlı çalışma Werner tarafından Kauai adalarında 1955 yılı itibarıyla 40 yıl boyunca 698 çocuğun izlenerek gerçekleştirilen boylamsal araştırmadır. Yoksulluk, şiddet, alkolizm, boşanma, ciddi sağlık problemleri ve akıl hastalığı gibi risk faktörleri sayılan durumlar çocukların ailelerinde ciddi manada var olduğundan yüksek risk grubu ile çalışıldığı kabul edilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre normal ve sağlıklı olan yetişkinlerin bireysel özellikleri aile yapılarını ve çevresel faktörleri incelenmiştir. Bir kısım çocukların risk faktörleriyle yeterince baş edemeyip, öğrenme güçlüğü, zihinsel engelli tanıları ve yoksulluk içinde büyüdükleri tespit edilse de; akranlarına göre daha özerk, bağımsız, empatik, becerikli ve meraklı olan çocukların psikolojik sağlık yönleri gelişerek hayata uyum sağlamaları daha kolay olduğu gözlemlenmiştir (Werner, 1995; Werner ve Smith, 1992).

Angell ve diğerlerinin (1998) gerçekleştirdiği çalışmada ebeveynin kaybı yaşayan bir çocuğun yas sürecinde anıların ve hikâye anlatımının terapötik kullanımını ele almışlardır. Danışanın psikolojik sağlamlığıyla hayata tekrar uyum sürecini incelemişler,

danışanın kayıp travmasını nasıl yeniden yapılandırıldığını ve amacın iyileşmeden ziyade keşif olduğu kişisel, spiritüel ve psikolojik sağlamlık hikayesi ortaya konulmaktadır.

Fenomenolojik nitel çalışılmış bir araştırmada son 36 ay içinde ebeveyn ölümü deneyimi yaşayan 9 ila 12 yaş arası çocukların dayanıklılık nitelikleri ele alınmıştır. Ekolojik bağlamda sınırlandırılmış bir taramanın rehberliğinde ortaya çıkan sorularla, katılımcıların ebeveyn kaybı ve hayata uyumları ile ilgili düşünceleri sözel ve yazıya dökülerek veriler elde edilmiştir (Eppler, 2008).

Gençlerin manevi iyi oluş ve psikolojik sağlamlıkla ilişkisini inceleyen karma yöntem örnek olay incelemesinde, hem tekli hem de çoklu vaka çalışma tekniklerini birleştirerek karma yöntem ile çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, 65 kişilik bir çalışma grubu katılımcı olarak yer almıştır. Toplanan farklı veri kaynakları (nicel ve nitel) değerlendirildiğinde psikolojik sağlamlık ve spiritüel iyi oluşun birbiriyle ilişkili ve ekolojik olarak da bağlı olduğu şeklinde bulgular elde edilmiştir. Ayrıca çalışma, niceliksel ve niteliksel sonuçlar arasında bir tamamlayıcılık olduğunu ortaya koymuştur (Smith vd., 2013).

Wang ve diğerlerinin (2023) 7. ve 9. sınıflarda yer alan 1605 erken ergenlik öğrencisi arasında gerçekleştirdiği kohort çalışmasında, psikolojik sağlamlık değişkeninin, erken ergenlik döneminde çocuklara kötü muamele ile duygusal sorunlar, davranış sorunları, hiperaktivite-dikkat ve akran sorunları arasındaki ilişkiye kısmen aracılık edebildiği bulgularını ortaya koymuştur.

Amacı psikolojik sağlamlık ve ergenlerin psikolojik sağlığı üzerinde etkisini incelemek olan review makale türü araştırmanın sonucunda Thamarasseri (2023), ergenlerin sağlamlıklarının engelleri başarıyla aşabilmelerine, stres ve travmayla daha etkili bir şekilde başa çıkma becerilerini geliştirebileceğine olan katkısına dikkat çekmektedir. Olumsuzluklardan sonra hayata uyum sağlayabilen ergenin psikolojik iyi oluş durumunun da yüksek olacağını belirtmiştir.

III. BÖLÜM:

MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizine dair bilgilere yer verilmiştir.

3.1.Araştırmanın Modeli

Ergen bireylerin spiritüel iyi oluşları ve akran ilişkileri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan bu araştırma ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Bu çalışma, çeşitli değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerini ve bu değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı bağıntıları incelemek amacı üzerine kurgulanmış nicel araştırma yöntemlerinin alt modellerinden olan ilişkisel tarama modelinde yapılan betimsel bir çalışmadır. İlişkisel tarama modeli, en az iki veya daha fazla bağımlı ve bağımsız olan değişkenlerin kendi arasındaki ilişkileri ve bağıntıları analiz etmek için yapılan çalışmalardır (Büyüköztürk vd., 2021 s 185). Araştırmacının sürece müdahil olmaması nedeniyle tarama araştırmaları başlığı altında değerlendirilen (Fraenkelve Wallen,2006) bu araştırma türünde, iki veya daha çok değişkenin arasında bulunan ilişkiler (Turan, 2020, s.62) değerlendirilmektedir.

Araştırmada spiritüel iyi oluş ve akran ilişkileri bağımsız değişken, psikolojik sağlamlık ise bağımlı değişken olarak tanımlanmıştır. Tanımlanan bu değişkenler arasındaki ilişkileri ve ilgili literatüre dayalı olarak oluşturulan bu modelin doğruluğunu test etmek amacıyla çeşitli analizler kullanılmıştır. Araştırmada, tanımlanan bu değişkenler arasındaki ilişkiler, değişkenlerin birbirleri ile ilişkileri, örneklemden elde edilen veriler ışığında yordayıcı istatistiksel işlemlerle hesaplanarak değerlendirilmiş ve korelasyonel analizleri gerçekleştirilerek, hiyerarşik regresyon analizleri yapılmıştır.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini imam hatip lisesi öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem ise 2022-2023 öğretim yılında İstanbul ili Anadolu Yakası'nda yer alan imam hatip lisesi öğrencilerinden seçilmiştir. Bu doğrultuda araştırmanın örneklemini, 2022-2023 eğitim-öğretim yılı güz döneminde, İstanbul ili Üsküdar ilçesi sınırları içerisinde yer alan iki

nitelikli ve iki yerel olmak üzere rastgele seçilen iki kız ve iki erkek imam-hatip lisesinde eğitim-öğretime devam eden 9, 10 ve 11. Sınıf öğrencilerinden oluşturulmuştur. 14-17 yaş aralığında yer alan katılımcıların yaş ortalaması 15,47 dir.

Çalışmanın örneklem büyüklüğü belirlenirken, temsil oranını arttırabilmek için olası veri kayıpları da dikkate alınarak yeterli örneklem sayısı homojen bir yapıda olmayan evren için %95 güven aralığında, $\pm\%5$ örnekleme hatası ile $n = 322$ olarak hesaplanmıştır (Salant ve Dillman, 1994).

Araştırmanın örnekleme, çalışma evrenini oluşturan liselerden oranlı küme örnekleme yöntemi ile seçkisiz olarak seçilen öğrencilerinden oluşturulmuştur. 344 kişinin katıldığı uygulamada, ölçekleri eksik ya da uygun olmayan şekilde dolduranlar elendiğinde, %47,1'i kız ve %52,9'u erkek öğrenci olmak üzere toplam 322 kişinin yer aldığı görülmüştür.

Örnekleme yer alan bireylerin demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları aşağıda verilmiştir.

Tablo 3.1: Öğrencilerin Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

Değişkenler		f	%	%yig
Cinsiyet	Kız	145	45	45
	Erkek	177	55	100.0
	Toplam	322	100	
Yaş	14 Yaş	66	20.5	20.5
	15 Yaş	96	29.8	50.3
	16 Yaş	102	31.7	82
	17 Yaş	58	18.0	100
	Toplam	322	100	
Akademik Başarı	Yüksek	70	21.7	21.7
	Orta	221	68.6	90.4
	Düşük	31	9.6	100
	Toplam	322	100	

Tablo incelendiğinde, katılımcı grubun %45'ini (n:145) kız öğrenciler, %55'ini (n:177) erkek öğrencilerin oluşturduğu görülmektedir. Katılımcıların %20.5'i (n:66) on

dört, %29.8'i (n:96) on beş, %31.7'si (n:102) on altı, %18'i (n:58) on yedi yaşındadır. Sınıf düzeyi açısından örneklem grubunda 9. Sınıf öğrencilerin oranının %27.3 (n:88), 10. Sınıf öğrencilerin oranının %43.5 (n:140) ve 11. Sınıf öğrencilerin oranının %29.2 (n:94) olduğu görülmektedir. Katılımcı grubun %4.3'ü (n:14) tek çocuk, %21.1'i (n:68) iki kardeş, %46.3'ü (n:149) üç kardeş, %28.3'ü (n:91) dört ve üzeri kardeşdir. Uygulamaya katılan öğrencilerin %21.7'si (n:70) kendini akademik başarı açısından yüksek, %9.6'sı (n:31) düşük ve çoğunluk olarak %68.6'sı (n:221) da orta seviyede değerlendirmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu başlık altında çalışma kapsamında kullanılmış olan ölçme araçlarına yer verilmektedir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Literatürdeki çalışmalar incelenerek hazırlanmıştır. Bu formla katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini belirleyen yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi(sınıf), aile ile birliktelikleri, ebeveyn tutumları, akademik başarı düzeyleri, sosyo-ekonomik durumları, psikiyatrik tedavi görme ve fiziksel engel durumları gibi çalışmaya katkıda bulunabilecek alanlarda bilgi edinilme amacı güdülmüştür. Katılımcılardan bu maddeler arasında kendilerine uygun olanları belirtmek üzere işaretleme yapmaları veya kısa cevaplar vermeleri istenmiştir. Kişisel Bilgi Formu EK-1'de sunulmuştur.

3.3.2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPS)

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, bireylerin psikolojik sağlamlığını ölçebilmek amacıyla ilk olarak Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilmiştir. Doğan (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanıp geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılan ölçek, mevcutlardan farklı olarak, bireylerin kendini toparlama, iyileşme, yeniden işlevselliğini elde etme ve hayata uyum sağlama özelliklerini ölçmeyi amaçlamıştır.

KPSÖ, 5'li likert tipinde, (1: hiç uygun değil, 5: tamamen uygun), 6 maddelik, öz bildirim tarzı bir ölçme aracıdır. 2, 4 ve 6. Maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçekte bulunan ve tersten puanlanan maddeler çevrildikten sonra, alınan yüksek puanlar, psikolojik sağlamlığın yüksek olmasına işaret etmektedir. Madde analizi sonucu, düzeltilmiş madde toplam korelasyonu değerlerinin.49 ile.66 arasında değiştiği görülmüştür. Bu bulgu, ölçek maddelerinin ölçeği yeterli düzeyde temsil ettiğini göstermektedir. KPSÖ'nün güvenirliği, iç tutarlık yöntemiyle incelenmiştir. Buna göre iç

tutarlık katsayısı,.83 olarak bulunmuştur. Ölçüt bağıntılı geçerlik kapsamında KPSÖ ile birlikte Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K) ve Ego Sağlamlığı Ölçeği (ESÖ) ve Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (CDPSÖ) kullanılmıştır. Buna göre KPSÖ ile OMÖ-K arasında ($r = .40$, $p < .001$), ESÖ arasında ($r = .61$, $p < .001$) ve CDPSÖ arasında ($r = .66$, $p < .001$) ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlar KPSÖ'nün geçerliğine kanıt olarak değerlendirilebilir. Ölçek maddeleri EK: 3'te sunulmuştur.

3.3.3. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği (SİÖÖ)

Ölçek, Ekşi ve Kardaş tarafından (2017) geliştirilmiştir. Bireyin kendine özgü değerleri ve anlamlandırmaları doğrultusunda kişisel, sosyal ve aşkın taraflarıyla hayatı anlama ve yaşama sürecini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, 29 maddeden oluşmakta ve 5'li likert tipindedir (1: Bana Hiç Uygun Değil, 5: Bana Tamamen Uygun).

Ölçeğin aşkınlık, doğayla uyum, anomi şeklinde 3 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçekte anomi alt boyutunda bulunan 3, 7, 11, 15, 19, 23 ve 26. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınacak puan aralığı 29-145 arasında değişebilmektedir. Alınan puan arttıkça spiritüel iyi oluş düzeyi artmaktadır. Ölçek geçerliği ve güvenilirliği çeşitli analizler sonucu bilimsel olarak ortaya konmuştur. Toplam madde açıklama varyansı %58'dir. Modelin uyum indeksleri $\chi^2/sd = 4.11$, RMSEA = .06, SRMR = .50, NFI = .90, CFI = .92 şeklindedir. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılarak ergenlerin spiritüel iyi olma hallerini geçerli ve güvenilir olarak ölçebildiği gösterilmiştir (Ekşi ve Kardaş, 2017). Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı .86'dır. Ölçeğin bazı maddeleri EK-2'de yer almaktadır.

3.3.4. Akran İlişkileri Ölçeği (AİÖ)

Bukowski ve arkadaşları (1994), tarafından geliştirilen Akran İlişkileri Ölçeği, Atik ve arkadaşları (2014), tarafından Türkçe'ye uyarlanıp güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılarak alanda kullanılmaya başlanmıştır. "Akran İlişkileri Ölçeği"nin amacı, çocuk ve ergenlerin, en iyi arkadaşları ile olan ilişkilerinin niteliğini, belirli kriterler çerçevesinde değerlendirmektir. Ölçme aracı 5'li Likert tipi derecelendirme (1: arkadaşlığınız için doğru değil, 5: tamamen doğru) şeklinde yanıtlanmaktadır.

Ölçek, Birliktelik (4 madde), Çatışma (4 madde), Yardım (5 madde), Koruma (4 madde) ve Yakınlık (5 madde) şeklinde düzenlenen alt boyutlarıyla, toplam 22 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki yer alan çatışma alt boyutundaki 5, 6, 7, 8, 9. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, akran bağlılığının yüksekliğini ifade

etmektedir. Katılımcılardan, her bir madde üzerinde dikkatlice düşünceleri ve arkadaşlıklarını derecelendirirken, şu an kendilerine en yakın gördüğü bir arkadaşını düşünerek cevaplandırmaları istenmektedir. Ölçek, boyutlar bazında değerlendirilebildiği Ölçeğin yapı geçerliğini test etmek için Doğrulamalı Faktör Analizi uygulanmış ve beş faktörlü yapı desteklenmiştir ($\chi^2 /sd=19.83/12$, $p=.08$, NNFI=.98). AİÖ'nün alt boyutlarına ilişkin iç-tutarlık katsayıları;.71 ile.86 arasında değişim göstermektedir (Bukowski vd., 1994). Ölçeğin tümüne ya da alt boyutlarına ilişkin puanlar, ilgili maddelere verilen yanıtların aritmetik ortalaması ile hesaplanmaktadır. Ölçme aracından alınan puanların artışı akran ilişkilerinin niteliğinin arttığına işaret etmektedir Ölçeğin bazı maddeleri EK: 4'te sunulmuştur.

Bu araştırma kapsamında, ortaöğretim kademesinde eğitimine devam eden 322 öğrenciden toplanan verilerin güvenirlik analizleri hesaplanmasında Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları kullanılmıştır. Ölçeklere ilişkin güvenirlik analizleri Tablo 3.2.'de görülmektedir.

Tablo 3.2: Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeğine İlişkin Güvenirlik Katsayısı Sonuçları

Ölçekler	Cronbach Alpha
Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ)	.770
Spiritüel İyi Oluş Ölçeği (SİÖ)	.861
Akran İlişkileri Ölçeği (AİÖ)	.879

Güvenirlik katsayılarının.70-.90 aralığında çıkması yüksek seviyede güvenirliği,.30-0.70 aralığında çıkması orta seviyede güvenirliği,.01-.29 aralığında çıkması da düşük seviyede güvenirliği ifade etmektedir (Büyüköztürk vd., 2017).

Tablo incelendiğinde, güvenirlik katsayılarının.770 ile.879 aralığında yani yüksek seviyede olduğu görülmektedir. Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği için $\alpha=.770$, Spiritüel İyi Oluş Ölçeği için $\alpha=.861$ ve Akran İlişkileri Ölçeği için $\alpha=.879$ bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Çalışmada; araştırma verilerinin toplanması 2022-2023 eğitim-öğretim yılı güz döneminde gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında uygulanacak olan Kişisel Bilgi Formu, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği, Akran İlişkileri Ölçeği ve Spiritüel İyi Oluş

Ölçeği kâğıda dökülerek anket haline getirilmiş şekilde uygulama yapılmıştır. Anketlerin toplam uygulama süresi, uygulanan katılımcıya göre değişmekle birlikte ortalama 45 dakikadır. Uygulama yapılacak okulların okul rehber öğretmenlerine ulaşılmış ve onların uygun gördüğü ders saatlerinde uygulamalar gerçekleştirilmiştir. Uygulama araştırmacı tarafından çalışmaya katılmak isteyen öğrencilerle yüz yüze gerçekleştirilmiş ve uygulama öncesinde araştırmacı, katılımcılara kendisini tanıtır, açıklamalarda bulunarak gerekli bilgilendirmeyi yapmıştır. Uygulama tamamen gönüllülük esasına dayanarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın yapılması için 29 Mayıs Üniversitesi Etik Kurulu (Karar No:2022/07-2) ve MEB'den (29.08.2022) gerekli izinler alınarak, uygulama yapılmıştır. Etik kurul kararı Ek-5'te, MEB izni Ek- 6 'da verilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Çalışmada 344 katılımcıdan veri toplanmıştır. Verilerin analizi öncesinde bütün değişkenler kayıp veriler açısından incelenmiştir. Uç değerler için -3 ve +3 standart z puanlarına bakılmıştır (Çokluk vd., 2012). Bu ölçülere uygun düşmeyen katılımcıların verileri analizden çıkarılarak kalan 322 kişiye ait verilerle analize devam edilmiştir.

Araştırmanın genel amacı kapsamında, katılımcılardan elde edilen veriler, yapılacak istatistiksel analizlere geçmeden önce kontrol edilerek, eksik doldurulan ve hatalı veriler içeren anketler kapsamdan çıkarılmıştır. Verilerin analizi SPSS 27.0 ile gerçekleştirilmiştir. Analizlere başlamadan uç değerlere ilişkin kontrol sağlanmış ve sekiz öğrencinin verisi analiz sürecinden çıkarılmıştır. Analiz sürecine verilerin normallik durumunun sorgulanması ile başlanmıştır. Verilerin dağılımının normalliğini sorgulamak ve normalliğine ilişkin karar vermek amacıyla için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Ölçeklerin alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 3.6.'da sunulmuştur.

Tablo 3.3: Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

Ölçekler	n	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)
Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)	322	-.466	.049
Spiritüel İyi Oluş Ölçeği (SİOÖ)	322	-.228	-.629
Akran İlişkileri Ölçeği (AİÖ)	322	-.205	-.410

Tablo 3.6’da sunulan çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, tüm ölçekler ve alt boyutlarına ilişkin değerlerin +1.5 ile -1.5 aralığında olduğu görülmektedir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin sosyal bilimlerde bu aralıkta olması dağılımın normal dağıldığını kabul etmek için yeterlidir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Örneklem büyüklüğünün de (n:322) normallik kriterini sağlaması sebebiyle tüm ölçekler ve alt boyutlarının analiz sürecinde parametrik testler uygulanmıştır.

Bu araştırma kapsamında, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinden, Spiritüel İyi Oluş Ölçeğinden ve alt boyutlarından (Aşkınlık, Doğa ile Uyum, Anomi), Akran İlişkileri Ölçeğinden ve alt boyutlarından (Birliktelik, Çatışma, Yardım, Koruma, Yakınlık) elde edilen puanların birtakım demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, akademik başarı vb.) açısından farklılaşıp farklılaşmadığını sorgulamak amacıyla İlişkisiz Örneklem t Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analizler sonucunda gruplar arasında anlamlı farklılık çıkan durumlarda farklılığın hangi alt gruplar lehine veya aleyhine gerçekleştiğini belirlemek amacıyla Tukey testi gerçekleştirilmiştir. Tüm bu analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 olarak belirlenmiştir. Araştırma amaçlarında bulunan değişkenler arasındaki ilişkileri saptamak amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Değişkenlerin birbirlerini yordama durumları regresyon analizi ile belirlenmiştir.

IV. BÖLÜM:

BULGULAR

4.1. Tanımlayıcı İstatistikler ve Korelasyon Analizi

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen verilere ilişkin betimsel istatistiklere, araştırmanın alt problemlerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Ergenlerin “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)”, “Spiritüel İyi Oluş Ölçeği (SİÖÖ)” ve “Akran İlişkileri Ölçeği (AİÖ)” puanları ne düzeydedir?

Tablo 4.1: *Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ve Akran İlişkileri Ölçeğine İlişkin Betimsel İstatistikler*

Ölçekler	n	Min. Puan	Maks. Puan	Ortalama	Standart Sapma
Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)	322	6.00	29.00	19.65	4.42
Spiritüel İyi Oluş Ölçeği (SİÖÖ)	322	76.00	140.00	111.77	14.56
Akran İlişkileri Ölçeği (AİÖ)	322	47.00	109.00	81.10	13.62

Tablo 4.1.’e bakıldığında Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’nden elde edilen puanların ortalaması 19.65 (ss:4.42), Spiritüel İyi Oluş Ölçeği’nden elde edilen puanların ortalaması 111.77 (ss:14.56) ve Akran İlişkileri Ölçeği’nden elde edilen puanların ortalaması 81.10 (ss:13.62) olarak hesaplanmıştır.

1. Alt Problem

Lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları, spiritüel iyi oluşları ve akran ilişkileri, cinsiyet, yaş, akademik başarı değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

Tablo 4.2: Ölçeklerden Alınan Puanların Cinsiyet Değişkenine Göre İlişkiz
Örneklem t Testi Sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)	Kız	145	18.67	5.10	-3.962	.000**
	Erkek	177	20.46	3.59		
Spiritüel İyi Oluş Ölçeği (SİÖÖ)	Kız	145	113.21	15.33	1.608	.109
	Erkek	177	110.60	13.84		
Akran İlişkileri Ölçeği (AİÖ)	Kız	145	82.83	14.25	2.084	.038*
	Erkek	177	79.67	12.95		

*p<0,05, **p<0,01

Tablo 4.2.'de yer alan veriler incelendiğinde Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinden (t: -3.962, p<.01) elde edilen puanlar istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde erkek öğrenciler lehine yüksek çıkmıştır. Akran İlişkileri Ölçeğinden (t:2.084, p<.05) elde edilen veriler istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde kız öğrenciler lehine yüksek çıkmıştır. Ölçek puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile test edilmiştir. Bulgular Tablo 4.3.'de sunulmuştur.

Tablo 4.3: Ölçeklerden Alınan Puanların Yaş Değişkenine Göre ANOVA Testi
Sonuçları

Ölçekler	Yaş	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)	1. 14 Yaş	66	19.47	3.43	2.457	.063
	2. 15 Yaş	96	18.85	4.83		
	3. 16 Yaş	102	19.91	4.25		
	4. 17 Yaş	58	20.76	4.84		
Spiritüel İyi Oluş Ölçeği (SİÖÖ)	1. 14 Yaş	66	110.78	13.95	1.766	.153
	2. 15 Yaş	96	111.53	14.97		
	3. 16 Yaş	102	110.45	13.42		
	4. 17 Yaş	58	115.64	16.14		
Akran İlişkileri Ölçeği (AİÖ)	1. 14 Yaş	66	83.20	11.45	2.356	.072
	2. 15 Yaş	96	80.17	13.40		
	3. 16 Yaş	102	78.99	13.18		

4. 17 Yaş	58	83.94	16.30
-----------	----	-------	-------

*p<0,05, **p<0,01

Tablo 4.3.'de yer alan veriler incelendiğinde Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ve Akran İlişkileri Ölçeğinden elde edilen puanların istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>.05$). Ölçek puanlarının akademik başarı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile test edilmiştir. Bulgular Tablo 4.4.'da sunulmuştur.

Tablo 4.4: Ölçeklerden Alınan Puanların Akademik Başarı Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Ölçekler	Akademik Başarı	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Tukey
Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)	1. Yüksek	70	21.41	4.31	9.319	.000**	Fark
	2. Orta	221	19.36	4.23			3<2
	3. Düşük	31	17.77	4.90			3<1
Spiritüel İyi Oluş Ölçeği (SİÖÖ)	1. Yüksek	70	117.76	15.40	9.394	.000**	Fark
	2. Orta	221	110.68	13.81			3<2
	3. Düşük	31	106.06	14.14			3<1
Akran İlişkileri Ölçeği (AİÖ)	1. Yüksek	70	86.20	15.62	7.505	.001**	Fark
	2. Orta	221	80.12	12.52			3<2
	3. Düşük	31	76.54	13.63			3<1

*p<0,05, **p<0,01

Tablo 4.4'de yer alan veriler incelendiğinde, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (F: 9.319, $p<.05$), Spiritüel İyi Oluş Ölçeği (F: 9.394, $p<.05$) ve Akran İlişkileri Ölçeğinden (F: 7.505, $p<.05$) elde edilen puanlar akademik başarıları yüksek olanlar orta olanlara göre,

akademik başarısı orta olanlar da düşük olanlara göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Farklılığın hangi kategoriler arasında kaynaklandığının belirlenmesi için Tukey ikili karşılaştırma testinden yararlanılmıştır.

2. Alt Problem

Lise öğrencilerinin akran ilişkileri ve psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Tablo 4.5: *Akran İlişkileri Ölçeği ile Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları*

		Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)	
Akran İlişkileri Ölçeği (AİÖ)	r		.502**
*p<0,05, **p<0,01			

Tablo 4.5. incelendiğinde Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile Akran İlişkileri Ölçeği (r=.502) arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönde bir ilişki belirlenmiştir (p<.01).

3. Alt Problem

Ergenlerin spiritüel iyi oluşları ve psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Tablo 4.6: *Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ile Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları*

		Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)	
Spiritüel İyi Oluş Ölçeği (SİÖÖ)	r		.493**
*p<0,05, **p<0,01			

Tablo 4.6. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile Spiritüel İyi Oluş Ölçeği (r=.493) arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönde bir ilişki belirlenmiştir (p<.01).

4. Alt Problem

Lise öğrencilerinin spiritüel iyi oluşları ve akran ilişkileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Tablo 4.7: *Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ile Akran İlişkileri Ölçeği Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları*

		Akran İlişkileri Ölçeği (AİÖ)
Spiritüel İyi Oluş Ölçeği (SİÖÖ)	r	.507**

*p<0,05, **p<0,01

Tablo 4.7. incelendiğinde Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ile Akran İlişkileri Ölçeği (r=.507) arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönde bir ilişki belirlenmiştir (p<.01).

5. Alt Problem

Ergenlerin spiritüel iyi oluşları ile akran ilişkileri psikolojik sağlamlıklarını yordamakta mıdır?

Tablo 4.8: *Ergenlerin Spiritüel İyi Oluşları ve Akran İlişkilerinin Psikolojik Sağlamlıklarını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi*

Değişken	B	Standart Hata	Standardize Edilmiş β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	-.175	1.643	-	78.088	.000	-	-
Spiritüel İyi Oluş	.098	.016	.321	6.033	.000	.320	.277
Akran İlişkileri	.110	.017	.339	6.372	.000	.336	.292
R=.573	R ² =.329	Adj. R ² =.324					

Tablo 4.8'deki çoklu regresyon sonuçları incelendiğinde ergenlerin spiritüel iyi oluşları, akran ilişkileri ve psikolojik sağlamlıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Spiritüel iyi oluş ve akran ilişkileri bağımsız değişkenleri,

psikolojik sağamlık bağımlı değişkenindeki toplam varsayın yaklaşık %32'lik b"l"m"n"n" a"ıklamaktadır. ($R=.573$; $R^2=.329$; Adj. $R^2=.324$; $p<.05$).



V. BÖLÜM:

TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde, ergen spiritüel iyi oluşları ile akran ilişkileri ve psikolojik sağlamlıklarına ilişkin bulgulardan elde edilen sonuçlara ve bu bulguların tartışılmasına yer verilmiştir. Çalışmada demografik olarak değişkenlerle ilişkili olduğu düşünülen cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, akademik başarı durumları incelenmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkeni (psikolojik sağlamlık) ile bağımsız değişkenlerine (spiritüel iyi oluş ve akran ilişkileri) ait bulguların tartışılmasına yer verilmiştir. Araştırmanın problem cümleleri olarak belirlenen sorulara yönelik elde edilen bulguların sonuçlarına ilişkin yorumlar alt başlıklar halinde sunulmuştur. Araştırma sonuçları değişkenler arasında yapılmış olan benzer çalışmalarla desteklenmiş ve tartışılmıştır

5.1. Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıkları, Spiritüel İyi Oluşları ve Akran İlişkilerinin Demorafik Değişkenler açısından (cinsiyet, yaş, akademik başarı) İncelenmesi

5.1.1. Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıkları, Spiritüel İyi Oluşları ve Akran İlişkilerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi

Araştırmaya katılan ergen bireylerin psikolojik sağlamlık puanları incelendiğinde cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık gösterdiği ve bu farklılığın anlamlı düzeyde erkekler lehine bir yükseklik olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulguyu destekleyen çalışmalar literatürde az da olsa yer almaktadır (Bulut, 2016; Chin vd., 2023; Şikel, 2023; Tuğral, 2020; Yüce, 2019). Şikel'in (2023), ergenlerin gelecek beklentileri ile duygusal özerklik ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında elde ettiği bulgulara göre, katılımcıların cinsiyetleri arasında psikolojik sağlamlık düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmuş; bu farkın erkekler lehinde yüksek çıktığı gözlemlenmiştir. Chin ve diğerlerinin COVID-19 pandemisi sırasında Kanada'daki 12-20 yaş arası ergenlerle yaptığı psikolojik sağlamlık çalışmasında erkeklerin çok yüksek düzeyde lehine olan bulgular ifade etmişlerdir. Tuğral'ın (2020), ergenlerde yalnızlık, psikolojik sağlamlık, algılanan sosyal destek ve sosyal görünüş kaygısı değişkenlerini kullanarak

gerçekleştirdiği araştırmada, psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre erkekler lehinde yüksek çıktığı bir bulguya ulaşılmıştır.

Buna karşın bazı çalışmalarda kızların lehine bir farklılığın olduğu gözlemlenmiştir (Ceylan, 2023; Günel, 2020; Zeybekoğlu, 2019). Ceylan'ın (2023), ergenlerde sosyal destek algısı ile psikolojik sağlamlığın duygusal ve davranışsal sorunlar üzerindeki etkisinde duygusal zekânın aracılık rolünü incelediği çalışmasında ise ergenlerin psikolojik sağlamlık puanlarının iç görü ve yaratıcılık alt boyutunda cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu, ancak bu farkın kızlar lehine olduğu; ilişkiler ve değerler oryantasyonu bağımsızlık ve girişimcilik, mizah alt boyutlarında ve toplam puanında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı görülmektedir. Ayrıca literatür incelendiğinde psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre etkili bir faktör olmadığı sonucuna varan çalışmalar da mevcuttur (Cavga, 2019; Çetintaş, 2021; Kaya, 2015; Yazıcı, 2017). Ergenler halihazırda içinde bulundukları ergenlikle ilgili birçok fizyolojik, psikolojik ve sosyal zorluklar sebebiyle yaşadıkları travmatik ve stresli durumu psikolojik sağlamlıkları ölçüsünde atlatıp yaşamlarını olumlu yönde devam ettirme çabasında bulunmaktadır. Erkek ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek çıkmasının sebebi kızlara göre, olaylara bakış açılarındaki farklılıklar nedeniyle, olumsuz duygularla daha rahat baş edebilecek şekilde, yaşanan olay karşısında sakinliği koruyabilmeleri ve tutarlı düşünerek yaşadığı olaydan daha güçlü çıkabildikleri sebebiyle olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmaya katılan ergenlerin spiritüel iyi oluşlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Benzer şekilde ergenlerin spiritüel iyi oluşlarının cinsiyet faktörünün farklılaşma göstermediği çalışmalar literatürde yer almaktadır (Çakmak, 2021; Demiröz, 2021; Karataş ve Selçuk, 2023; Ulusal, 2019). Çakmak'ın (2021) yaptığı çalışmada ise cinsiyete göre “manevi hoşnutluk” ve “tabiatla uyum” alt boyutlarında anlamlı farklılık gözlemlenmezken; “başa çıkma”, “aşkınlık”, “manevi yaşantı”, “anlam” ve “bağlantı” alt boyutlarında kızlar lehine anlamlı farklılık tesbit edilmiştir.

Spiritüel iyi oluşla ilgili cinsiyet faktörünün göz önünde bulundurulduğu birtakım araştırmalara göre kızların erkeklere oranla spiritüel iyi oluşlarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Altunbezer, 2020; Anzures, 2023; Debnam, 2018; Hardy vd., 2019; Hendricks-Ferguson, 2006; 2008). Savaş görmüş ergenlerin gelecek beklentisi ile öznel

iyi oluşları arasındaki ilişkide manevi iyi oluşlarının rolünü konu eden araştırmada spiritüel iyi oluş ölçeği puanı cinsiyet değişkeninde anlamlı farklılık gösterdiği gözlemlenmiş olup kadınlarda spiritüel iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Altunbezer, 2020). Amacı kanserli ergenler arasında umut ve manevi iyi oluş, dini ve varoluşsal refahın yaş ve cinsiyetle ilişkili olarak incelemek olan bir araştırmadan elde edilen bulgulara, kızların erkeklere göre daha umutlu ve spiritüel iyi oluşlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Hendricks-Ferguson, 2006; 2008).

Buna karşın ilgili literatür incelendiğinde, kız ergenlere göre erkeklerin lehine anlamlı bir farklılık görüldüğü doğrudan bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Engebretson, (2004), 15-17 yaşındaki ergenlerle yaptığı çalışmada maneviyatı, merak umut, sevinç, sevgi, inanma duygularının beraberinde getirdiği kutsal aşkın deneyimi olarak nitelendirmiştir. İnsanın kendindekiyle, başkalarıyla ve dünyayla olan bağlantıyı kurduğunu belirtir. Ergenlik gibi önemli bir değişim ve gelişim evresinde yaşanan biyolojik, fiziksel ve zihinsel deneyimler sebebiyle cinsiyetin, ergenlerin manevi iyi oluşlarını farklı düzeyde etkileyebildiği düşünülse de cinsiyetler anlamında farklılık çıkmaması ergenlik sürecinde kız ve erkek bireylerin manevi kimliklerini geliştirme ve yerleştirme durumunda olmalarından kaynaklandığı düşünülebilir. Ayrıca zamanımızda kadın ve erkek rollerinin birbirine daha çok benzemeye başlaması, yakın sosyokültürel ve ekonomik özelliklere sahip olmak da ergenler arasında cinsiyete göre spiritüel iyi oluşun anlamlı bir farklılık göstermemesinin sebeplerinden olabilir.

Araştırmada elde edilen veriler akran ilişkilerinin cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde kız öğrenciler lehine yüksek çıktığını ortaya koymuştur. Literatürde bu çalışmayla bulgu yönünden paralellik gösteren bazı çalışmalar bulunmaktadır (Çiftçi, 2018; Çömez, 2014; Delgado vd., 2022; Günel, 2020; Katmer; 2018). Günel'in (2020) ergen bireyleri yılmazlığın akran ilişkisi ve bağlanma stilleri açısından ele aldığı çalışmasında, kadınların erkeklere göre akran ilişkilerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Fiziksel engelli ergenler ile sağlıklı ergenlerin akran ilişkilerinin incelendiği çalışmada akran ilişkileri bağlılık alt boyut puanının kız öğrenciler lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür (Çömez, 2014). Yapılan çalışmalarda kızların, arkadaşlarını erkeklerden daha çok önemseyip yakınlık kurduğu, iletişimi başlatma ve sürdürmede daha açık oldukları ve kolay ilişki kurdukları belirtilmiştir (Davies Brember, 1999; Moore ve Boldero, 1991). Araştırmada

gözlemlenen cinsiyet farklılığı, stres altındayken erkeklerin “savaş ya da kaç” davranışlarına yönelme eğilimindeyken, kadınların “eğilim ve arkadaş olma” davranışlarına yönelme eğiliminde olmaları açısından diğer araştırmalarla uyum göstermektedir (Delgado vd., 2022). Buna karşın bazı çalışmalarda ise akran ilişkilerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılığı ortaya konmamaktadır (Çetin, 2019; Dinçer, 2008; Erden ve Yılmaz, 2016; Mitic vd., 2021). Çetin’in (2019), ergenlerde sosyalleşme, akran ilişkileri ve dindarlık arasındaki ilişkinin incelenmesi konulu araştırmasında demografik değişkenlerden olan cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Bayhan ve Işıtan’a göre (2010), ergenler arkadaşlık ilişkisi kurdukça kimliklerini daha iyi oturtacak, daha iyi ilişkiler kimlikler geliştikçe de kurulacaktır. Bu durum onları topluma hazırlar. Ergen yaştaki kızlar daha çok duygusal ifade, kendini açma, ve karşılıklı etkileşime dayanan samimi arkadaşlık durumunu benimserken, erkekler arasındaki etkileşimler, yoldaşlık ve yeterliliğe odaklanan daha büyük arkadaşlık grupları şeklinde gözlemlenebilir (Delgado, 2022). Benzer şekilde, erkek bireylerin ilişkilerinde ergenlik sürecinin de getirdiği özelliklerden dolayı, daha çok paylaşım ve aktivite yapma isteğinde olup duygusallığa daha az yer verdikleri şeklinde yorumlanmıştır. Arkadaşlık ve akran ilişkilerinin yakınlık ve duygusal bağlarla karakterize edilmesi sebebiyle, kızların destek ve teselli alabilecekleri bir alan olarak akranlarıyla ilişkilerde daha sosyal ve etkileşimde daha yakın olduğu düşünülmektedir. Kızların duygularını daha rahat ifade edebilmesi, hemcinsleriyle rahatlıkla her şeyi paylaşabilmeleri kızların erkeklere göre daha kolay arkadaş olmalarını sağlayabilir.

5.2. Ergenlerin Spiritüel İyi Oluş, Akran İlişkileri ve Psikolojik

Sağlamlıklarının Yaş Değişkenine Göre İncelenmesi

Bu çalışmada katılımcıların spiritüel iyi oluşlarının yaş değişkenine göre elde edilen puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği görülmüştür. Literatürde bu şekilde katılımcıların yaşlarına göre spiritüel iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilemeyen bulgulara ulaşan çalışmalar yer almaktadır (Ahmadpoori ve Motaghi, 2020; Altunbezer, 2020; Bilge ve Kula, 2020; Çakmak, 2021; Holder, 2016). Çakmak (2021), amacı ergenlerde maneviyat, sosyal medya bağımlılığı ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi olan çalışmasında, ergenlerde maneviyat alt boyutlarının tümünde yaşa göre anlamlı bir farklılık oluşmadığını ifade etmiştir. Holder’in (2016) Zambiya’daki çocuk ve ergenler arasında iyi oluşun dindarlık ve

maneviyatla ilişkisini incelediği çalışmasında, ergenlerin iyi oluşlarının yaşa göre farklılık göstermediğini belirtmiştir. Ancak, maneviyatın, ergenler arasında mutluluk ve yaşam memnuniyetindeki farklılığı çocuklardan daha fazla yordadığını dolayısıyla yaş büyüdükçe maneviyatın arttığını ifade etmektedir. Bir başka çalışmada ergen öğrencilerde demografik özellikler ile manevi iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiş, ancak öğrencilerin manevi iyi oluşları ile özellikle yaşları, anne ve babalarının eğitim ve çalışma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı bulgulara belirtilmiştir (Ahmadpoori ve Motaghi, 2020).

Literatürde bazı çalışmalarda spiritüel iyi oluşların yaşa göre farklılık gösterdiği gözlemlenmektedir (Karataş ve Selçuk, 2023) Karataş ve Selçuk'un (2023) çalışmasına göre yaşı büyük olan öğrencilerin yaşı küçük olanlara göre manevi iyi oluşları görece daha yüksektir. Maneviyatın geç ergenlerin iyi oluşuna daha faydalı olması büyük ihtimalle ebeveynlerinden alınan değer, inanç ve beklentilerden ziyade ergenlerin bireysel seçimlerini yansıtarak kendi kimliklerini oluşturdukları ile ilgili olabilmektedir (Wong vd., 2006). Bahadır'a göre (2015), bireyin manevi gelişim boyutu kritik yaş dönemi olan ergenlikte bilimsel açıdan şu aşamalarla ele alınmaktadır; 12-14 yaş aralığı manevi bilincin oluşması, 14-18 arası yaşlarda çatışma ve kuşkuyla yaşanması ve sorgulamalar, 18-21 yaşlarında ise manevi hayat, tutum ve uygulamalarda netlik kazanılması şeklinde değerlendirilmektedir.

Yapılan çalışmalarda bu önemli süreci zihinsel faaliyetlerin artmasıyla ilişkili olarak, ergenin kimliğinin şekillendiği, hem manevi bilincin hem de şüphe ve sorgulamaların ortaya çıktığı dönem olarak ortaya koymaktadır (Çayır, 2014). Hendricks-Ferguson (2006; 2008), kanser hastası ergenlerde yaş ve cinsiyetin umut ve manevi iyi oluşla ilişkilerini ele aldığı çalışmalarında, bir gelişim evresi sayılan yaşı, ergenlerin kanser deneyimiyle mücadele ederken, umut düzeylerini ve manevi iyi oluşlarını etkileyebildiğini ifade etmektedir. Çalışmada orta ergenlerin (15-17 yaş), erken ergenlere (13-14 yaş) göre manevi iyi oluşlarının daha yüksek düzeyde çıktığını belirtilmiştir. Maneviyatın bazı yönlerinin öneminin yaş ilerledikçe arttığı bilinmektedir (Anzures, 2023; Bussing, 2010; Kent, 2020). Yaşamın kritik gelişim dönemleri mercek altına alındığında manevi gelişim üzerinde en fazla etkiye sahip olan yaş düzeyi ergenlik dönemi olduğu kabul edilebilir. Araştırmalar, ergenin gelişim aşamasında ortaya çıkan büyük geçişler ve sıkıntılı durumlarla baş etmesine yardımcı olabilecek araçlar olarak

manevi iyi oluŖun ve ayrıca dini katılımın benlik saygısını ve ruh sağlığı sorunlarını olumlu yönde etkileyebileceğini ifade etmiŖtir (Sullivan, 2004). Smith ve diğerlerinin (2013) yaptıkları karma yöntem alıŖmada manevi açıdan bilinçli ebeveynlerin, çocuklarının erken yaŖlardan itibaren manevi geliŖimini olumlu yönde etkileyebilecek uygulamaları ailece birlikte yapmaya alıŖtıkları elde edilen bulgularda ortaya konmuŖtur. Ebeveynler, çocuklarının ruhsal açıdan farkında olabilmeleri için inançlarını ve uygulamalarını doğru davranıŖ biçimleri, Tanrı'ya güven, ailece birlikte dua Ŗeklinde gerekleŖtirdiklerini belirtmiŖlerdir. Mevcut araŖtırmaya konu olan grup ergenler olunca o dönemdeki çalkantılar, ergenlikle ilgili zorluklar, biliŖsel geliŖimin ivmesi gibi durumlar sebebiyle yaŖın bireyler için psikolojik açıdan belirleyici faktör olamayabileceği, ayrıca farklılık çıkmamasının bir nedeninin de özellikle örneklemin yaŖ aralığının birbirine çok yakın olması olabileceği dŖnlmŖtir.

AraŖtırmada ergenlerin psikolojik sağlamlık puanları yaŖa göre incelendiğinde herhangi bir cinsiyet lehine anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Literatürde bu araŖtırmayı destekleyen benzer bulguları elde etmiŖ alıŖmalar yer almaktadır (Dawas ve Thabet, 2017; Günel, 2020; Korkmaz; 2019; Sevil-Gülen ve Demir, 2021; Turhal Ceylan, 2023; Wang vd., 2023;) Dawas ve Thabet'in (2017), Gazze Ŗeridi'ndeki ergenlerde travmatik deneyim, travma sonrası stres bozukluğu, dayanıklılık ve travma sonrası büyüme arasındaki iliŖkiyi inceledikleri araŖtırmalarında psikolojik sağlamlık toplam puanında yaŖa göre anlamlı düzeyde farklılığın olmadığı ortaya ıkmıŖtır. Turhal Ceylan'ın (2023) araŖtırmasında, ergenlerin psikolojik sağlamlık puanlarının iliŖkiler ve değerler oryantasyonu ile bağımsızlık ve giriŖimcilik alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı grlse de, i görü ve yaratıcılık ile mizah alt boyutlarında anlamlı düzeyde bir farklılığın olduğu ifade edilmektedir.

Psikolojik sağlamlık alıŖmaları, koruyucu ajanlar veya kaynaklar arasındaki iliŖkilerle ilgili ekolojik sistem yaklaŖımını benimsemiŖtir. Psikolojik sağlamlıkta, bağlamsal deėiŖkenlerin ve koruyucu faktörler arasındaki etkileŖimlerin incelenmesi önemli ve gereklidir (Ungar, 2011). Sevil-Gülen ve Demir'in (2021) Türkiye'de sosyoekonomik düzeyi dŖk bölgelerdeki okullara devam eden ergenlerde algılanan ebeveyn kabulü/ilgisi, algılanan akran sosyal desteği, okula aidiyet duygusu ve yılmazlık arasındaki iliŖkilerde benlik saygısının aracı rolünü araŖtırdıėı alıŖmalarında psikolojik sağlamlığın yaŖa göre anlamlı bir farklılığının çıkmadığı gzlemlenmiŖtir. Masten'a

(2001) göre dayanıklılık, yaşam süresi boyunca meydana gelen değişiklikler nedeniyle yaşa göre değişebilir. Bazı çalışmalarda ise farklı olarak ergenlerin yaş seviyeleri arttıkça toplam psikolojik sağlık puanının azaldığı görülmektedir (Saka ve Ceylan, 2018). Saka ve Ceylan'ın (2018) araştırmasında, çekirdek ve parçalanmış aile yapısına sahip ergenlerin yaşa göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada 14 yaş grubunda bulunan ergenlerin 15-16 yaş grubunda yer alanlara göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Literatürde yaş düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlığın değiştiğini, farklılaştığını belirten çalışmalar vardır (Grazzani, 2022; Grazzani (2022), Covid pandemisi ergenlerin psikolojik sağlamlığını ele aldığı çalışmasında, ergenlerin yaşla birlikte ilerleyen daha yüksek içselleştirme ve dışsallaştırma sorunları yaşama eğilimi olduğunu ifade etmiştir. Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan araştırmalarda psikolojik sağlamlığın yaşa göre yorumlandığı çalışmalara göre psikolojik sağlamlığın yaşa göre anlamlı olarak farklılaştığını öne süren çalışmalar bulunmaktadır (Cavga, 2019; Karademir ve Aak, 2019). Ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının yaşa göre anlamlı şekilde farklılık göstermemesi, birbirine yakın yaştaki bireylerin bu kritik döneminde farklı gelişimsel, bilişsel ve fizyolojik değişimler ve ilişkiler sebebiyle psikolojik sağlamlık düzeylerinin sürekli olarak sınındığı benzer bir süreç içinde yaşamalarından kaynaklanıyor olabilir.

Bu araştırmada akran ilişkileri ile demografik değişkenler arasındaki ilişkilerden yaş değişkenine göre bakıldığında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Literatür mercek altına alındığında çalışmanın bulgularına paralel sonuçları bulunan çalışmalar bulunmuştur (Kaya vd., 2014; Yenigün, 2019). Yenigün'ün (2019) 9., 10., 11., 12. Sınıf lise öğrencileriyle ergenlik döneminde algılanan anne baba tutumlarının bireyin ruhsal durumları ve akran ilişkileri üzerindeki etkilerini araştırdığı çalışmasında, akran ilişkilerini yaş değişkenine göre incelenmesinde anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Yücel'in (2009), ergenlerin akran ilişkileri ve yalnızlık düzeylerinde evde internet kullanımının etkisini araştırdığı çalışmasında ergenlerin yaş durumlarının akran ilişkileri ölçeği alt boyutları puanlarında anlamlı bir farklılık ortaya çıkarmadığı ifade edilmiştir. Ergenler için bu süreçte grup olarak akranlarıyla olmak, tutum ve davranışları üzerinde önemli bir etki kaynağıdır (Rubin vd., 2008). T1 Diyabet tanılı ergenlerin akran ve arkadaş ilişkilerinin dinamikleri hakkında derinlemesine yapılan nitel bir çalışmada ortaya çıkan

temaların sosyal ve duygusal destek konularında akran ve arkadaş ilişkilerinin destekleyici olduğu, diğer bazı temalarda ve ürettikleri metaforların çoğunda ilişkilerde zorluk yaşandığı bulguları ortaya çıkmıştır (Sarvan ve Muslu, 2024).

Arkadaşlık ilişkileri bireyin her yaş döneminde önemli olmasına rağmen özellikle ergenlerin sosyalleşme sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu kritik dönemde kurulan çok yönlü işlevlere sahip arkadaşlık ilişkileri, ergenlerin yaşam düzleminde ortaya çıkardıkları şekillerin belirlenmesinde önemli roller üstlenir (Ellis, 2013). Bununla beraber literatürde yaş ilerledikçe akran ilişkilerinin daha da önem kazandığını ve yaşa göre anlamlı farklılıklar ortaya koyan çalışmalar da yer almaktadır (Güler, 2019; Öktem, 2023). Öktem'in (2023) anne babaların evlilik çatışmaları ile ergen çocuklarının akran ilişkileri ve okula uyumları arasındaki ilişkiyi ele aldığı araştırmasında ergenlerin akran ilişkileri puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. 16 yaşındaki öğrencilerin Akran İlişkileri Ölçeği toplam puanlarının 14 ve 15 yaşındaki öğrencilere kıyasla anlamlı olarak daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Ergenlerde sosyalleşme, akran ilişkileri ve dindarlık arasındaki ilişki konulu araştırma, katılımcıların akran ilişkilerinin yaş bağımsız değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği gözlemlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre 13, 15, 16, 17 yaşlardaki ergen bireyler örnekleminde; 14 yaş grubundaki katılımcıların akran ilişkileri puanları diğerlerine oranla daha yüksek olduğu ifade edilmiştir (Çetin, 2019). Şanlı'nın (2018) araştırmasında ergenlerin yaş grupları ile akran ilişkileri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır. 13-15 yaş arası grupta akran ilişkilerinin daha anlamlı olduğu ifade edilmiştir.

Araştırmalarda yüksek düzeyde sosyal bağlılık olumlu akran ilişkileri ve yüksek düzeyde arkadaşlık kalitesi ile ilişkilendirilmiştir. Olumlu akran ilişkileri, sosyal bağlılığın gelişimi ve sürdürülmesinde etkili faktör olarak değerlendirilmektedir (Kim, 2023). İçinde bulunulan kültürel ortam ve sosyal gelişim farklılığı gibi durumlar yaşa göre farklılaşmamanın sebepleri olarak düşünülebilir. Ergenin arkadaşlık ilişkisi kurabilmesi için kendi kimliğini oluşturması gerekir. Ergenin bireysel gelişim özelliklerinin de yaşla ilişki gösterebilir. Ergen arkadaşlık ilişkisi kurdukça kimliğini daha iyi oturtabilir, kimliği geliştikçe de daha iyi ilişkiler kurabileceği düşünülmektedir.

5.3. Ergenlerin Spiritüel İyi Oluş, Akran İlişkileri ve Psikolojik

Sağlımlıklarının Akademik Başarı Değişkenine Göre İncelenmesi

Bu çalışmada ergenlerin psikolojik sağlımlıkları ve akademik başarıya göre elde edilen puanları anlamlı farklılık göstermiştir. Beklendiği üzere ergenlerin psikolojik sağlımlık puanları, akademik başarıları yüksek olanların orta olanlara göre, akademik başarıları orta olanların da düşük olanlara göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksek olarak sonuçlanmıştır. Psikolojik sağlımlık ile ilgili yurt içinde ve yurt dışındaki araştırmalarda psikolojik sağlımlığın akademik başarıya göre bu çalışmadaki bulgularla benzeşen çalışmalara rastlanılmaktadır (Birel, 2023; Cavga, 2019; Çetintaş 2021; Ekwonye ve DeLauer, 2019; Esteban ve Martí, 2014; Omid & Rasoli, 2019). Birel'in (2023) cinsel istismara uğramış ergenlerde 5 faktör kişilik özellikleri ve aile işlevleri ile psikolojik sorunlar, psikolojik sağlımlık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkileri araştırdığı karma yöntem çalışmasında da mevcut çalışmayla uyumlu olarak, algılan akademik başarı düzeyi arttıkça psikolojik sağlımlık puan ortalamasının daha da artmakta olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Araştırmanın sonucunda, algıladıkları akademik başarı durumuna göre cinsel istismara uğramış ergenlerin psikolojik sağlımlık boyutunda algılanan akademik başarıları iyi düzeyde olanların orta ve kötü düzeyde olanlara göre psikolojik sağlımlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sonuçlara paralel olarak, akademik başarı durumuna göre kötü düzeye sahip olan cinsel istismara uğramış ergenlerin psikolojik sağlımlık puan ortalaması daha düşük bulunmuştur. Ekwonye ve DeLauer (2019) ergen öğrenciler arasında gerçekleştirdikleri çalışmada, öğrenci eğitim hayatı için kritik önem taşıyan maneviyat, okul entegrasyonu, psikolojik sağlımlık ve akran ilişkileri ve akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Çetintaş'ın (2021) gerçekleştirdiği çalışmada ergen bireylerin psikolojik sağlımlık düzeyleri, algılanan akademik başarıya göre pozitif yönde anlamlı farklılık göstermiştir. Araştırmaya göre algılanan akademik başarıları düşük olan ergenlerin psikolojik sağlımlık düzeyleri; akademik başarıları orta ve yüksek olan ergenlerin psikolojik sağlımlık düzeylerine göre daha düşük olduğu gözlemlenmektedir. Algılanan ders başarıları ile psikolojik sağlımlık toplam puanı arasındaki ilişkiyi araştırmak için yapılan analizlerle değişkenler arası anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Akademik başarıları yüksek olan ergenlerin düşük olan ergenlere göre daha yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip olduğu ifade edilebilir (Cavga, 2019).

Arastaman ve Balcı'nın (2013) lise öğrencilerinin yılmazlık algılarının çeşitli değişkenler açısından ele aldıkları çalışmalarında, öğrencilerin yılmazlık algısı ile demografik değişkenlerden akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca akademik başarı ve devamsızlığın, öğrenci yılmazlığını düşük düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Psikolojik sağlamlık kavramını açıklamada koruyucu ve risk faktörleri kavramları ön plana çıkmaktadır. Koruyucu faktörler oluşan risk koşullarına karşı bir tür kalkan görevi üstlenmektedir. Bu görev bazen kişinin bireysel özellikleri sayesinde yerine getirilirken bazen de okul, aile ve toplum tarafından yapılmaktadır (Masten, 2001). İspanya'da yapılan göçmen gençlerin dayanıklılığı ve akademik başarısını konu alan araştırmada elde edilen bulgular öğrencilerin okul başarısına ilişkin algıları ile yılmazlık düzeyleri arasında yakın bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Akademik olarak kendilerini yüksek düzeyde değerlendiren öğrenciler, eğitimsel gelişimi düşük gören öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar elde etmişlerdir (Esteban ve Martí, 2014). Kumpfer (1999), çocuk ve ergenlerde psikolojik sağlamlığın akademik başarıyla bağlantılı olduğunu vurgulamaktadır. Akademik başarısı yüksek olan bireylerin kendisiyle ilgili inanç ve yeterlilik konusundaki güvenleri, zorluklara karşı başarabilecekleri duygusu taşımalarıyla dayanıklılıklarının artmasına ve kendi benlikleriyle ilgili pozitif bakış açılarının sağlamlıklarına olumlu etkide bulunduğu şeklinde yorumlanmıştır. Bilişsel ve duygusal bakımdan iyi oluşunu artması, akademik performansın yüksek olmasıyla sağlanabilir. Böylece sağlanan motivasyon özellikle ergenlik süreci gibi akademik ve sosyal bakımdan yoğun gelişmelerin yaşandığı bir dönem ele alındığında bireysel koruyucu faktörlerin artmasına neden olarak psikolojik sağlamlığa katkı sağlayabilir.

Bu araştırma sonuçlarına göre katılımcı ergenlerin spiritüel iyi oluşları ile akademik başarı değişkeni arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Çalışmada elde edilen bulgular literatürdeki çalışmalarla paralellik arz etmektedir (Anzures, 2023; Cox, 2011; Ekwonye ve DeLauer, 2019; Wood ve Hilton; 2012). Ergenler üzerine gerçekleştirilen çalışmada maneviyat düzeyi yüksek olan ergenlerin daha az depresyon belirtileri gösterdikleri ve sağlıklarını riske sokacak davranışlardan sakındıkları tespit edilmiştir. Bu da maneviyatın ruh hali üzerinde olumlu etkileri olduğunu ortaya koymaktadır (Cotton vd., 2005). Benson ve diğerleri de (2003) ergenler için maneviyat ile olumlu davranışlar ve tutumlar arasında pozitif yönde bir ilişki

olduğunu ifade etmiştir. Anzures (2023) gerçekleştirdiği çalışmasında hem maneviyat, hem de akademik öz yeterlilik, akademik performansı ve akademik başarıyı olumlu yönde etkilediğini ifade etmektedir. Wood ve Hilton 'un (2012) yaptıkları Afrikalı Amerikalı erkek öğrencileri etkileyen akademik başarı faktörlerine ilişkin niteliksel bir çalışmada maneviyatın pozitif bir faktör olduğunu belirtmişlerdir. Derinlemesine gerçekleştirilen çalışmanın bulgularında maneviyat için; bir ilham kaynağı, bir sırdaş, akademik planlamalar için güven veren bir yaşam amacı ve engellerin üstesinden gelme aracı vb. gibi nitelendirmelerin yer alması dikkat çekici olmuştur.

Buna karşın literatürde bulgular açısından farklılık arzeden çalışmalara da rast gelinmiştir. Kaya'nın (2020) başarı algısına göre dindarlık değişkenine göre incelediği etki alt boyutu ile dindarlık arasında bu araştırmadaki sonuçlardan farklı şekilde bir anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Bulgularda kendini orta düzeyde akademik başarılı gören öğrencilerin dindarlık düzeyleri, yüksek düzeyde başarılı gören öğrencilerden daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Bir başka çalışmada Çiğdem'in (2020) pansiyonda ve ailesi yanında kalan liseli öğrencilerin umut, dindarlık ve akademik başarı durumları arasındaki ilişkinin incelenmiştir. Elde edilen bulgularda, katılımcıların dini tutum ve dini tutumun alt boyutları olan biliş, duygu, davranış ve Tanrı boyutları ile akademik başarı arasında bir ilişki sonuçları benzer şekilde ortaya çıkmıştır. Akademik ortalaması 60-69 ve 70-84 olanların dini tutum ölçeğinden aldıkları puan ortalaması 85-100 olanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir Bu durum yüksek olanların okul türünün imam hatip olmasıyla açıklanmıştır.

Alıcıkuşu (2013) manevi yönden kuvvetli olan öğrencilerin bu değerlerden dolayı azimli olabilecekleri ve dolayısıyla daha iyi bir akademik başarı gösterebileceklerini düşündüğü dindarlık ve akademik başarı ilişkisini konu aldığı çalışmasında, elde ettiği bulgularda, dindarlık ve akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Ancak bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunamayacak kadar düşük düzeyde kalmıştır. Bulgularda kız öğrencilerin dindarlık ve akademik başarı ortalamalarının erkek öğrencilerden yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Sapp'ın (2017) akademik başarıda maneviyat ve dinin rolünü tespit edebilmek için Columbus devlet üniversitesinde gerçekleştirdiği çalışmada, maneviyatın yüksekliği kadar ders notlarının yüksek düzeyde olabileceği hipotezine rağmen iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulgusuna ulaşamamıştır. Ancak sonuca rağmen Sapp, bulgularda başka faktörlerin etkili olabildiğini düşündüğünü belirtmiştir.

Bazı çalışmalarda ise ters yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Göller'in (2010) gerçekleştirdiği ergenlerin akılcı olmayan inançları ile depresyon ve umutsuzluk düzeyleri ve algıladıkları akademik başarıları arasındaki ilişkileri incelediği araştırmada katılımcıların akılcı olmayan inançlar ölçeğinden aldıkları toplam puanlar ile algılanan akademik başarıları arasında ters yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Sınırlı sayıda bulunan çalışmalarda akademik başarı ile spiritüelite/maneviyat arasındaki ilişki anlaşılmaya çalışılmıştır. Ayrıca çalışmalar akademik başarı ile maneviyat veya dindarlık ilişkisinden çok akademik başarıyı etkileyen motivasyon, öz-yeterlik, kaygı gibi faktörler üzerinde yapılmıştır. Nalbant (2010) üniversite öğrencilerinin başarı algıları ve dindarlıkları arasındaki ilişkiyi incelemek için yaptığı araştırmada, nitel bir yöntem kullanarak öğrencilerin ifadelerine başvurmuştur. Yapılan değerlendirme sonucunda dindarlık ve başarı algısı arasında negatif yönlü bir ilişki bulunsada istatistiksel anlamlı bir ilişki bulunmadığı ifade edilmiştir.

Maneviyat ile akademik performans arasındaki ilişkinin araştırıldığı nitel bir çalışmada, maneviyatı güçlü olan öğrenciler Tanrı'nın onlara okulda daha iyi performans gösterme gücü verdiğine inandıkları, akademik alanda yaşadıkları zorluklarda Tanrı'ya teslim olmayı seçtiklerini ortaya konmuştur. Çünkü motivasyon kaynakları hayatın her alanında daha büyük bir gücün var olduğuna ve onlara yardım edeceğine inanmalarıdır (Cox, 2011). Bireyin kendisinin ötesinde daha büyük bir varlığa veya kavrama bağlı olduğuna dair kişisel, öznel bir duyguyu içeren manevi iyi oluş, anlam, amaç ve aşkınlık duygularını da kapsamaktadır. Birey manevi veya dini inançlarına bağlı olsa da doğa, evren veya paylaşılan her türlü deneyimle daha geniş bir bağlantıyı kucaklamaktadır (Wong, 2023). Anlam ve arayışın en bariz şekilde yaşamda deneyimlendiği dönem olan ergenlik sürecinde bireyler maneviyatlarının verdiği destek, güç ve azimle akademik başarılarını artırma potansiyeli içinde olabilirler. Manevi iyi oluşlarından kaynaklanan Aşkına olan güven, tevekkül ya da insan olarak dünyada misyonları olduğu düşüncesiyle gerçekleştirdikleri gayretleri başarı durumlarına olumlu olarak yansımış olabildiği şeklinde düşünülmektedir.

Bu çalışmada akran ilişkileri ve akademik başarı arasındaki ilişkiden elde edilen puanlar beklenildiği üzere, anlamlı bir farklılık göstererek, akademik başarısı yüksek olanlar orta olanlara göre, akademik başarısı orta olanlar da düşük olanlara göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Literatürdeki araştırmalarla benzer

bulgular elde edilerek uyumlu sonuçlar elde edilmiştir (Chen Li, 2005; Gallardo vd., 2016; Hemi vd., 2023; Karakaş, 2019; Selman, 2022). Selman'ın (2022) ergenlerde öz-yeterliğin yordanmasında öğrenciliğe dönük tutum ile akran ilişkilerinin rolünü incelediği araştırmasında, ergenlerde akran ilişkileri puan ortalamalarının geçen seneki yıl sonu başarı puanına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği, yıl sonu puanları 69 ve alt düzeyde olan akran ilişkileri düzeylerinin geçen seneki yıl sonu puanı 85-100 aralığında olanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Chen Li'nin çalışmasında lise öğrencilerinde akran ilişkilerinin akademik başarıyı etkilediği, akran desteği ile akademik başarı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bildirilmektedir. Bir başka çalışmada, ergenlik döneminde akran kabulü ve arkadaşlıkları ve bunların ergenlerin akademik başarı düzeyindeki sonraki değişikliklerle olan ilişkilerini inceleyen bir araştırmada yapılan analizler, akran kabulünde sonra akademik başarının pozitif yönde yordandığını yönünde veriler ortaya çıkarmıştır. Araştırma, olumlu akran ilişkilerinin ergenlerin akademik başarısını pozitif yönde etkilediğini, etkinin erken ergenlik döneminde, ergenliğin orta dönemine göre daha fazla düzeyde olduğunu belirlemiştir (Gallardo vd., 2016). Bulguları destekler nitelikte, Moses ve Villodas (2017) yakın akran ilişkilerinin akademik başarı, akademik motivasyon, olumlu sosyal davranış ve okul bağlılığı ile pozitif ve destekleyici bir ilişkisi olduğunu ifade etmiştir. Hemi ve diğerleri (2023) gerek öğretmenlerin gerekse akranların öğrenci akademik motivasyon sonuçlarına katkılarını araştıran bir çalışma yapmıştır. Öğrencilerin başarı hedefleri üzerinde öğretmen etkileriyle karşılaştırıldığında akranların etkilerinin daha güçlü bir ilişki şeklinde belirttiği ifade edilmiştir.

Buna karşın literatürde bazı çalışmalarda akran ilişkilerinin akademik başarıya göre değerlendirilmesinde elde edilen bulgularda anlamlı farklılıklar ortaya konmamıştır (Çetin, 2019; Çırpan ve Çınar, 2013). Çetin'in (2019) ergenlerle çalışarak gerçekleştirdiği sosyalleşme, akran ilişkileri ve dindarlık arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, ergenlerde akran ilişkileri ile başarılı olunan alan arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Ancak bu ilişkinin anlamlı bir ilişki olmadığı sonucunu elde etmiştir. Çırpan ve Çınar'ın (2013) akran desteği ile akademik başarı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarında elde edilen sonuçlarda anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Greco (2003) akranları ile olumlu ilişkiler geliştiremeyen ve akranları tarafından reddedilen çocukların sosyal kaygılarının yüksek olduğunu, öğretmenlerine göre bu çocukların sosyal beceriler ve

akademik başarı yönünden zorlandıklarını ve içselleştirme problemleri yaşadıklarını belirtmektedir. Ullah ve Dam'ın (2009) yaptıkları araştırmada akran ilişkileri ile başarı arasında bir ilişki olduğu bulgularını elde etmişlerdir. Öğrencilerin arkadaş ilişkilerinin niteliği, akademik başarılarında önemli bir etkiye sahip olmasına rağmen, cinsiyetler arasındaki ilişki de farklılık göstermiştir. Sonuçlara göre katılımcıların ACT (American College Test) puanlarının ve yaşı, akademik başarılarının önemli yordayıcıları olduğunu, kızlarda akran ilişkilerinin başarıyı olumlu yönde; erkeklerde ise olumsuz yönde etkilediği tespit edilmiştir. Öğrencinin yaşındaki bir yıllık bir fark, akademik başarıda %0,2'lik bir değişime yol açtığı gözlemlenmiştir. Akran ilişkilerindeki duruma göre erkeklerin akademik başarıları azalabilmekteyken, kızların akademik başarılarıyla, arkadaş ilişkilerinin niteliği arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar kendine göre önemli kişilerle ilişki kurmanın akademik başarıyı olumlu, akademik stresi ise olumsuz yordadığı olumlu gençlik gelişimi çalışmalarıyla da uyumludur (Leung vd., 2021).

Sosyal çevre, bireyin özellikle akranlarıyla ilişkileri yaşamın her döneminde özellikle ergenlikte önem arz etmektedir (Hartup ve Stevens, 1999). Bireyin iyi oluşunu değerlendirirken, birbirinden ayrı düşünölemeyecek alanlar olan bilişsel, fiziksel ve psiko-sosyal alanlarının birbirleriyle ilişkisini hatırlamak elzemdir. Akademik başarı genel olarak bilişsel bir aktivite şeklinde değerlendirilse de, bulgular bireyin önemli başkalarıyla olumlu ilişkiler kurmak manasına gelen psiko-sosyal uyumunun akademik başarısına önemli bir katkı sağladığını ortaya koymaktadır (Leung vd., 2021). Okulunda mutlu olan, okulunu seven öğrencilerin riskli davranış gösterme düzeylerinin daha düşük olduğu bazı araştırmalarda ortaya konmuştur (Hallinan 2008). Ergenlik dönemindeki bireyler zamanlarının çoğunu okulda geçirdikleri düşüncesinden yola çıkarak, okul süreci ve akademik başarının da bu dönemi etkileyen önemli bir faktör olduğu şeklinde düşünülebilir. Akademik başarının sadece ergenlerin yakın ilişkiler kurması ile gerçekleşmesi tabii olarak beklenemez. Ergenin aile içi olumlu iletişimleri, ebeveynler ve öğretmenler arasındaki uyumlu bir işbirliğiyle, akran ve arkadaşlar arası etkili ve olumlu yönde motivasyon kazandıran etkileşimlerin, ergenler açısından akademik başarıyı ve sosyo-duygusal ve mental iyi oluşu kolaylaştırabileceği, dahası yüksek düzeye taşıyabileceği düşünülmektedir.

5.4. Ergenlerin Spiritüel İyi Oluş, Akran İlişkileri ile Psikolojik

Sağlamlıkları Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların İncelenmesi

5.4.1. Ergenlerin Spiritüel İyi Oluşları e Akran İlişkileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bu çalışmadan elde edilen bulgular incelendiğinde ergenlerin spiritüel iyi oluşları ile akran ilişkileri arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönde bir ilişki belirlenmiştir. Yerli ve yabancı literatürde bu bulgularla uyumlu çalışmalar mevcuttur (Çetin, 2019; Kardaş, 2017; Kavun, 2016; Niyazibeyoğlu, 2021; Savcı, 2017; Shen vd., 2023). Niyazibeyoğlu'nun (2021) ergenlerin manevi değerler farkındalık düzeyleri ve manevi gereksinimleri tespit etmek amacıyla gerçekleştirdiği deneysel yöntemle yapılan doktora çalışmasında arkadaşlık ilişkileri ve maneviyat arasındaki durumu incelediği çalışmasında tema odaklı grup toplantıları yapılmıştır. Elde edilen bulgularda, manevi güçlenme/bakım programının arkadaşlık ilişkileri üzerinde kalıcılığı katkılar sağladığı tespit edilmiştir. Arkadaşlık ve -dini içerse de içermese de- maneviyat iç içe geçmiş yapılarıdır ve birbirlerine katkı sağlarlar (Schwartz vd., 2006) Kavun (2016), ergenlerde dindarlık ve insani değerleri konu edinerek, gençlerin hayatında önemli bir yeri olan dindarlıkla, değerler arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacındaki çalışmasında elde ettiği bulgularda, dindarlık ile değerlerin hoşgörü, sorumluluk, arkadaşlık, barışçı olma, saygı ve dürüstlük boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ortaya çıktığını ifade etmiştir. Savcı'ya göre (2017), ergenlerin topluma olumlu bir şekilde adapte olup bağlanabilmeleri için bir risk faktörü olan yalnızlıktan uzak olmaları gerekmektedir. Ayrıca yapılan çalışmada yaşamlarının bu özel sürecinde sosyal gelişimlerinde kritik önem ve etkiye sahip olan akran ve arkadaş ilişkilerinin kalitesinin, ergenlerin duygusal ve sosyal iyi oluşlarını etkin derecede yordamakta olduğu gözlemlenmiştir. Shen ve diğerleri (2023), yaptıkları korelasyonel çalışmada, akran ilişkileri ve Endonezyalı müslüman ergenlerin dindarlığı ve dini başa çıkmasını ele almışlardır. Endonezyalı lise öğrencileri arasında yapılan bu çalışma sonunda hem dindarlık hem de dini başa çıkma açısından, ergenlerin akranlarının dindarlığını etkilediğine dair bulgular ortaya konmuştur. Çetin'in (2019), ergenlerde sosyalleşme, akran ilişkileri ve dindarlık arasındaki ilişkiyi ele aldığı araştırmasında, ergenlerde dindarlıkla akran ilişkilerinin bağlılık, güven ve özdeşim boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu elde edilen bulgularla ortaya konmuştur. İlişkilerin netliği, gelişimi ve sürdürülebilirliği için

en önemli faktörlerden olan kendini açma boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler ortaya konmamıştır.

Ergenlikte ebeveyn ve ailenin ergenin ihtiyaç ve isteklerini karşılamak üzere verdiği destek, ergen tarafından her zaman algılanamaz. Bu bilgi, destek ve beceri temelli bağlanma, ergenlikte, akran ve arkadaş ilişkilerine transfer edilebilir, çünkü algılanamayan ilişkiler sebebiyle yenilerine ihtiyaç duyulmuştur (Erden-İmamoğlu, 2009). Manevi güçlenme/bakım programı uygulanan katılımcılar, bir çalışmada, olumlu bir etki olarak arkadaşlıklarında değerlere önem verdiklerini belirtmişlerdir. Arkadaşlarını örnek aldıklarını söyleyen ergenler akranlarından maneviyat konusunda etkilendiklerini ifade etmişlerdir (Kılavuz, 2015).

Santrock (2011), ergenin, depresyon, yalnızlık ve değerli hissetmemek gibi duygu durumlarından korunması, dolayısıyla iyi oluşuna yaptığı katkıdan dolayı olumlu akran ilişkilerinin ergen için duygusal bir destek olduğunu ifade etmektedir. Bununla beraber literatürde bazı çalışmalarda farklı sonuçlar göze çarpmaktadır. Hardy ve diğerlerinin (2019), ergenlikteki dini ve manevi etki süreçlerinin ele alındığı 30 yıl süreli (1988-2017) 241 çalışma yapılarak ortaya çıkarılan sistematik incelemesinde, maneviyatın genel olarak ergenleri riskli davranışlar ve ruh hastalıkları gibi olumsuz sonuçlardan koruyan, olumlu ergen gelişimini destekleyen bir uyum sağlayıcı olduğu ortaya konmuştur. Değerlendirmelerden biri olarak akran ilişkileri, değerler ve sosyal kontrol normlarında, maneviyat ve dinin aracılık rolünün önemli olduğu ifade edilmektedir.

Kişiyi, sosyal çevreyi ve yaratıcıyı derinlemesine anlamak olarak nitelendirilen manevi iyi oluşu yüksek bireyler, kendileriyle, başkalarıyla ve Tanrı'yla uyumlu bir ilişkiye sahip olarak yaşamı deneyimlerler (Yusuf vd., 2023). Doğan'ın (2006), üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği iyilik halinin maneviyat ve serbest zaman boyutlarını araştırdığı çalışmasında, iyilik hali, maneviyat ve arkadaş destek düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgular sonucu anlamlı bir ilişkiye ulaşamamıştır. Anlamlı bir ilişkinin çıkmama sebebi olarak bu boyuttaki iyi oluşun sadece arkadaş desteği kaynaklı olmayıp, aile ve akraba desteği, doğayla ilgilenme gibi farklı kaynaklarında söz konusu olduğu düşünülmüştür. Benzer bir şekilde yapılan bir çalışmada maneviyatın, kurumsal entegrasyon, psikolojik sağlamlık, akran bağlantıları ve akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtilmiştir. Tüm bu bulgular, bireylerin bir başa çıkma mekanizması

şeklinde zorlukların üstesinden gelmek için maneviyatlarından yararlandıklarını ortaya koymaktadır (Ekwonye ve DeLauer, 2019).

Kardaş'ın (2017), sanal kimlik ve spiritüel iyi oluşun üniversite öğrencilerinin narsistik eğilimlerini yordayıcılığını incelediği araştırmasında spiritüel iyi oluşun alt boyutları doğayla uyum ve anomi puanları arkadaşlık kurmada güçlük çekmeyen öğrencilerde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha fazla olduğu görülmüştür. Aşkınlık puanının arkadaşlık kurmakta güçlük çekmeyen öğrencilerin bütün gruplara istatistiksel olarak anlamlı olmayan düzeyde daha yüksek olduğu, Doğayla uyum puanının, arkadaşlık kurmakta güçlük çekmeyen öğrencilerin bazen güçlük çeken öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Anomi puanının, arkadaşlık kurmakta güçlük çekmeyen öğrencilerin diğer gruplardaki öğrencilerden ayrıca bazen güçlük çeken öğrencilerin, güçlük çeken öğrencilerden anlamlı olarak yüksek oldukları tespit edilmiştir. Manevi iyi oluşun arkadaşlık ilişkileri kurmaya katkısının pozitif yönde katkısı olduğu şeklinde değerlendirilmiştir.

Yaşamda anlam arayışı tutumunu ifade eden maneviyatı arayan birey, manevi olarak Aşkın, yani Tanrı, Allah, Tao, Brahman gibi ilahi sayılabilen kökeninin bilincindedir. Bu bilinçle doğayla, Aşkın olanla ya da etrafındakilerle kurduğu ilişkilerle yaşamın devam etmesi ve buna yönelik doğrudan etkisi olan öğretilerin, deneyimlerin veya iç görülerin gerçekleştirilmesine yönelik gayret içerisinde olur (Bussing, 2010). Arkadaşlık ve akran ilişkileri, sosyal bir varlık olan insan için hayatın her döneminde olduğu gibi; yaşadıkları dönemseller zorluklarla ilgili deneyimlerini paylaşma, bakış açısında doğru olanı yakalayabilme, yalnızlıktan uzaklaşma, fikir edinme belki de sadece iyi hissetmek için sosyalleşme gibi sebeplerle ergenlik sürecinde ciddi bir öneme sahiptir. Bu arada ergen bireyler de yaşamlarının bu en kritik sayılan döneminde hem anlam arayışı hem de manevi kimliklerini yerleştirme ve olgunlaşıp bilinçlenme dönemindedirler. Maneviyatın ergenlerin ilişkilerine olumlu yansıma yaparak, manevi iyi oluşlarını olgunlaştırıp kimlik belirleme sürecini tamamlamaları, aynı zamanda uygun sosyal çevre, okul, arkadaş sahibi olmalarında önemli katkısı olduğu düşünülmektedir.

5.4.2. Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıkları ve Spiritüel İyi Oluşları

Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bu çalışmada da beklendiği gibi ergenlerin psikolojik sağlamlıkları ve spiritüel iyi oluşları arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönde bir ilişki belirlenmiştir.

Çalışmada gözlemlenen pozitif ilişki bulguları literatürde yer alan araştırma bulgularıyla örtüşmektedir (Acar, 2023; Acar ve Han, 2022; Egbaria, 2024; Sadeghifard vd., 2020; Salsman ve Rosenberg, 2024; Sarı ve Ceylan, 2023; Shahina ve Parveen, 2020; Smih vd., 2013). Bazı araştırmacılar manevi iyi oluşu, manevi konularla sağlık sonuçları arasındaki ilişkiyi incelemenin bir yolu olarak kullanmıştır. Acar ve Han'ın (2022), Covid-19 salgını döneminde liseli öğrencilerin psikolojik sağlık ve maneviyat düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmalarında ortaya çıkan bulgular maneviyat ve psikolojik sağlık arasındaki pozitif ilişki olduğu şeklindedir. Öğrencilerin maneviyat düzeyleri arttıkça psikolojik sağlık düzeyleri de artmakta olduğu gözlenmiştir. Kızların maneviyat düzeyleri yüksek düzeyde iken, erkeklerin psikolojik sağlamlıkları yüksek olarak gözlemlenmiştir. Salsman ve Rosenberg'in (2024) katılımcılarını onkoloji tanısı konmuş ergenlerin oluşturduğu, ergenlik dönemi ve yetişkinliğe girişte psikolojik sağlamlığın teşvik edilmesini inceledikleri araştırmalarında elde ettikleri bulgular maneviyatın psikolojik sağlamlıkla olan pozitif ilişkisini ortaya koymuştur. Kişinin sağlığını yönetebilmesi için, psikolojik sağlamlığı destekleyen ve kuvvetlendiren olumlu yaşam etkisinin en yaygın olduğu alanlar olarak, maneviyat ve dini inançlar ve aile üyeleri ve arkadaşlarla ilişkiler olduğu ifade edilmiştir. Acar (2023), COVID-19 salgını döneminde liseli öğrencilerin psikolojik sağlık ve maneviyat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışma gerçekleştirmiştir. Katılımcıların Covid-19 hastalığı geçirme durumuna göre maneviyat algıları arasında anlamlı fark tespit edilemezken, maneviyat düzeyleri arttıkça psikolojik sağlamlık düzeylerinin de arttığı gözlemlenmiştir.

Psikolojik sağlamlık olarak güçlü olabilme durumu, yaşama olumlu tarafından bakma haricinde, bireyin çabası, sabrı, ümidi ve sorumluluğunu gerektirecek şekilde; yaşamla, ilişkilerle, bugün deneyimlenenler ve gelecekte olabileceklerle ilişkili olan kapsamlı bir süreçtir (Dinç, 2020). Bununla beraber, Cotton ve diğerlerine göre (2005) manevi iyi oluş düzeyi yüksek olan ergenler daha az depresif belirtiler göstermekte ve daha az risk alma davranışları sergilemektedirler. Shahina ve Parveen'in (2020) ergenler arasında dayanıklılık ve zihinsel sağlığın geliştirilmesinde maneviyatın rolünü araştırdıkları çalışmalarında ulaşılan bulgular, maneviyatın ergenler arasında dayanıklılık ve ruh sağlığı ile pozitif yönde ve anlamlı olan ilişkisini ortaya çıkarmıştır. Ayrıca maneviyatın, dayanıklılık ve ruh sağlığının iyi bir yordayıcısı olduğu gözlemlenmiş ve

eko-farkındalık ve kendini keşfetme boyutları sırasıyla psikolojik sağlamlık ve zihinsel sağlığın önemli yordayıcıları olarak belirtilmiştir.

Psikolojik sağlamlık genel olarak bir veya birden fazla risk faktörünü içeren, zorluk ve travma gibi olumsuz koşullara rağmen iç ve dış uyumunu sağlıklı bir şekilde dengeleyerek, güdülenme ve motivasyon becerileri ile hayata karşı olan umudunu sürdürme yetkinliği olarak tanımlanmaktadır (Demircioğlu, ve Yoldaş, 2019; Gizir, 2006). Bu tanımdan yola çıkarak maneviyatın, bireysel dayanıklılık düzeyinin artırılmasında belirleyici bir rol oynadığı düşünülmektedir. Nitekim manevi deneyimler dirençli büyümede etkili olduğu gibi, yaşam deneyimlerini ve bağlamını da etkilemektedir. Akademik öğrencilerde saldırganlık ve bireysel dayanıklılık ile maneviyatın aracılık rolü arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada ergenlerin maneviyat puan ortalamalarının artmasının bu gruplarda bireysel dayanıklılığın da artmasına yol açtığını görülmüştür. Yani öğrencilerde maneviyat ile dayanıklılık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir (Sadeghifard vd., 2020). İsrail Filistin Lisesi öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkların yordanmasında duygusal zeka ve dindarlığın katkısı konulu çalışmada özellikle İsrail'deki Filistin toplumu bağlamında, lise öğrencileri arasında duygusal zeka ve dindarlık ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada dindarlık ile psikolojik sağlamlık arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir korelasyon gözlemlenmiştir. Özellikle maneviyatın, psikolojik sağlamlıkla geleneksel dindarlıktan daha güçlü bir korelasyona sahip olduğu görülmüştür. Daha yüksek düzeyde maneviyata sahip ergenlerin endişe, üzüntü ve zihinsel sıkıntı yaşama ihtimalini azaltıp, stres yönetiminde daha başarılı olduklarını ortaya koymaktadır. Dindarlık ve maneviyat sadece stresli zamanları azaltmakla kalmayarak, bunlarla baş etmede destek olmaktadır. Ayrıca bu tür sıkıntılı durumların daha kötüye gitmesine engel olur, hatta bunları büyüme fırsatlarına dönüştürür (Egbaria, 2024).

Garssen ve diğerlerine göre (2021) insanlar dindar şekilde maneviyatlı ya da dini içermeyen bir maneviyat duygusuna sahip olabilirler (Garssen vd., 2021). Himcinschi, ve diğerleri yaptıkları çalışmada (2022) manevi iyi oluşun, dindarlığın, kiliseye gitmenin, dua etmenin, papazla sürekli iletişim halinde olmanın gençlerin pandemiye travmayı ve stresi daha iyi yönetmelerine yardımcı olan koruyucu faktörler olduğunu ifade etmişlerdir. İnsan doğasının içkin bir yönü olan maneviyat evrensel bir olgu ve biyolojik

bir temel niteliğindedir (Sperry, 2001). Buna örnek olarak Price, (2023) Kızılderili/Amerikan yerli nüfusunda dayanıklılık, maneviyat ve kültürel bağlantıyı incelediği araştırmasında, söz konusu kültürün, maneviyatı, “The Harmony Way” (Uyumlu Yol) adını verdikleri ve geleneksel inançlar, törenler/gelenekler, birbirine bağlılık, tüm Yaratılışla bağlantılı olma hali, hikâye anlatımı, cömertlik ve misafirperverlik gibi kavramlarla ifade ettiğini belirtmiştir. Bulgular incelendiğinde maneviyat, psikolojik sağlamlık ve gelenekler arasında güçlü/anlamli bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Tüm bunları kucaklayan manevi iyi oluş olgusunun, hayatta bulunabilecek bir anlam olduğuna dair inanç, Tanrı ya da bir Aşkın’la güvenli bir ilişki ve sosyal olarak canlı cansız başkalarıyla ilişkilerin psikolojik yansımalarıyla bütünleşmiş olduğu düşünülmektedir. Yaşam değerlendirmelerini, yaşam doyumu düşüncelerini, duygu durumlarını ve özgüvenlerini hayatlarına anlam ve olumlu yön verebilmesinde (Dinç, 2020) psikolojik sağlamlığa pozitif destek ve katkı verebildiği anlaşılmaktadır. Ergenlik döneminde yetişkinlikte sahip olunan kimliği oluşturmak için soyut düşünme kapasitesinin artması, bilişsel olgunluk manevi uyanışa destek olur. Hayatta anlam ve amaç arayışını kapsayan maneviyat, ergenlerin psikolojik sağlığını iyileştirmede koruyucu bir kalkan görevi görmekle beraber olumsuz durumlarıyla başa çıkmalarına katkı sağlar (Shahina ve Parveen, 2020). Ergenlikte bireyler günlük sıkıntılardan travmatik olaylara kadar birçok stresli yaşantıyı deneyimlemektedir. Farklı düzeylerde olmakla beraber ergenlerin iyi oluşlarını olumsuz yönde etkileyen bu durumlara karşın manevi iyi oluş katkısıyla psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek bireylerin daha başarılı bir biçimde mücadele ettikleri, hayatla barışık oldukları, hatta bu zorlukların dolayısıyla tekrar ayağa kalkıp yola devam etmelerinin, onların olgunlaşmasına ve gelişmesine neden olduğu düşünülmektedir.

5.4.3. Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıkları ve Akran İlişkileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile akran ilişkileri arasında beklendiği üzere, istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamli bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Buna göre katılımcıların psikolojik sağlamlıkları yükseldikçe akran ilişkileri puanları da yükselmiştir. Literatürde bu araştırma sonuçlarına benzer nitelikte bulgulara ulaşan araştırmalar mevcuttur (Arastaman ve Balcı, 2013; Collishaw vd., 2007; Günel, 2020; Haddow vd., 2021; Moses ve Villodas; 2017; Yıldırım ve Ermiş, 2017).

Arastaman ve Balcı'nın (2013), lise öğrencilerinin yılmazlık algılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesini konu edinen çalışmasında elde edilen bulgulara, algılanan aile ve arkadaş desteği ile öğrenci yılmazlığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Akran ve aile desteği değişkenlerinin, ergenlerin psikolojik sağlamlığının önemli yordayıcıları olduğu ortaya konmuştur. Yıldırım ve Ermiş'in (2017) ergenin özerk ilişkili benliği ve ebeveynlerin eleştirel düşünme eğilimlerinin ergenin psikolojik dayanıklılığı üzerindeki yordayıcı rolünü inceledikleri çalışmalarında, ergen psikolojik sağlamlığı ile aile, akran ilişkileri ve okul desteği alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur

Psikolojik sağlamlığı yüksek olan ergenler, arkadaşlık kurabilme, destek olma ve destek alma arkadaşlık ilişkilerini uzun soluklu olarak sürdürebilme becerisine sahip olan bireylerdir (Gizir, 2007). Yapılan bir çalışmada ortaya çıkan bulgular ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının pozitif yönde artmasının, akran kabulü ve arkadaşlar tarafından desteklenme durumuyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle akranlar arasında kurulan yakın ve sağlam arkadaşlıklar psikolojik dayanıklılığı yüksek olan ergenlerin özellikleridir (Gizir, 2007). Garnezy'ye göre de (1983), akranlarla olan pozitif etkileşim ve kurulan ilişkiler, psikolojik sağlamlığa sahip çocukların kişilik özelliklerindendir. Collishaw ve arkadaşlarının (2007) ergenlik ve orta yaşta değerlendirilen epidemiyolojik bir örnek olan Wight Adası çalışmasının takibinden alınan verilerle yaptıkları çalışmada, bireylerin ergenlik dönemlerinde; aile yaşamlarını, akran ilişkilerini; yetişkinlik dönemlerinde ise çocukluk çağı istismarlarını, psiko-patolojilerini ve kişilik faktörlerini ele almışlardır. Çalışma ilk olarak 9-10 yaşlarında başlamış ve 14-15 yaşlarında devam etmiştir. Yaklaşık 44-45 yaşlarında çalışma tekrarlanarak boylamsal veriler elde edilmiştir. Elde edilen çok sayıdaki bulgulardan biri; psikolojik sağlamlık ve akran ilişkileri hakkındadır. Sonuçlara göre, ergenlikteki akran ilişkilerinin durumu, yetişkin arkadaşlıklarının kalitesi ve aşk ilişkilerinin istikrarının tümünün psikolojik sağlamlıkla güçlü bir şekilde ilişkili olduğudur. Psikolojik sağlamlığı düşük düzeyde olan ergenlerin akran ilişkilerinde zayıf oldukları, yetişkinlikte de bu durumun devam ettiği ortaya çıkmıştır (Collishaw vd., 2007). Günel'in (2020) ergenlerin yılmazlık düzeyleri ile bağlanma stilleri ve akran ilişkileri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında gerçekleştirilen analizler sonucunda ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile

bağlanma stilleri ve akran ilişkileri arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Ayrıca psikolojik sağlamlık, bireyin stresli olaylara dayanma ve hayata olumlu bir bakış açısı sürdürme kapasitesini, sosyal destek, manevi inançlar ve kişilerarası ilişkiler gibi faktörlerle beraber işbirliği yaparak artırılır (Egbaria, 2024). Gülen'in (2019) düşük sosyoekonomik bölgelerdeki ergenlerin dayanıklılığında ebeveyn katılımı, okula aidiyet, akran sosyal desteği ve benlik saygısının etkileşimini incelediği doktora tez çalışmasında elde edilen bulgulara, algılanan akran sosyal desteği ile lise öğrencilerinin yılmazlıkları arasında anlamlı, pozitif ve doğrudan bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Düşük sosyoekonomik bölgelerden katılımcıların psikolojik sağlamlıklarının daha fazla olması, sosyal olarak akran kabulü, arkadaşlık destek ve saygı durumlarının algılanmasıyla yüksek çıktığı şeklinde yorumlanmıştır.

Olumlu akran ilişkileri, kaygı, depresyon ve intihar düşüncesi gibi zihinsel sağlık bakımı ihtiyaçları olan ergenler için koruyucu bir faktör olarak uzun ve kısa vadede faydalar sağlamaktadır (Roach, 2018). Gizir (2004) ergenlerin akademik yılmazlığına katkıda bulunan bireysel ve çevresel koruyucu faktörleri araştırdığı çalışmasında, ergenlerin ekosistemlerinden olan okul ilişkileri ve önem verilen akran ilişkilerinin dışsal koruyucu faktörlerden biri olduğunu belirtmiştir (Akt. Gülen, 2019). Bu çalışmaları destekler nitelikteki çalışmalarda, akran ilişkilerinin koruyucu işlevine ilişkin kanıtlar bulunmuş, çocukluktaki olumsuz deneyimlere rağmen okul bağlılığı sonuçları üzerinde ciddi olumlu etki göstermiştir. Özellikle akran arkadaşlığı ve yakınlık akran ilişkilerinin dayanıklılıklarını etkileyen önemli koruyucu boyutlar olarak ortaya çıkmıştır (Moses ve Villodas; 2017). Haddow ve diğerleri (2021) çalışmalarının sonucunda sosyal becerilerin akran ilişkileri ile psikolojik sağlamlığa dayalı sonuçlar arasındaki ilişkiyi etkilediğini belirtmektedir. Bununla beraber elde edilen bulgular, akran ilişkilerinin direk ya da dolaylı olarak bireylerin erken dönemlerinde yaşanan bazı olumsuzlukların etkilerini azaltmada etkin bir rolü olabileceğini göstermektedir. Ayrıca ergenler, akranlarıyla sahip oldukları ilişkilerin mutluluk verici olduğunu bildirmiş, bunun da psikolojik sağlamlığı artıran bir faktör olduğu düşünülmüştür. Rutten'e göre (2013) psikolojik sağlamlık olumsuz deneyimlerden sonra toparlanarak yaşama adapte olmaktan, mental sağlık bozukluklarının önlenmesine varıncaya kadar çeşitli durumlar için söz konusudur. Ayrıca

yaşanan travmalardan sonra pozitif bir sonuç olarak gelişip büyümeyi de içine alabilmektedir.

Literatürde olumlu katkı bulgularına rağmen farklı sonuçlar elde edilen araştırmalara da rastlanmıştır. Ersan'ın (2018) ergenlerde yılmazlığı akran ilişkisi ve bağlanma stilleri açısından incelediği çalışmada, ergenlerin yılmazlık düzeylerinin yaş, aile gelir düzeyi, akran desteği ve okul türüne göre, ayrıca akran ilişkilerinin kardeş sayısı ve doğum sırasına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla beraber bazı çalışmalarda, iyi arkadaş ilişkilerinde bulunan olumlu özelliklerin, bir akran grubuna bağlılığın, ergenleri sosyal kaygı durumuna karşı koruyucu olduğu, ancak ilişkilerdeki olumsuz etkileşimlerin yüksek sosyal kaygıyı sebep olduğu gözlemlenmiştir. Benzer şekilde bir akran grubuna mensup olmak, depresif duygulanımlara karşı koruyucu faktör olurken, ilişkisel mağduriyet, depresif belirtileri yordamaktadır. Ayrıca bazı bulgular, ergenlerin sosyal ilişkilerinin bazı yönleri itibarıyla içsel sıkıntı duygularına katkıda bulunduğunu ortaya koymuştur (La Greca ve Harrison, 2005).

Masten'e göre (2001) psikolojik sağlamlık, bireylerin sahip olduğu olağanüstü ve nadir bir özellik olmayıp, gerek bilişlerinde gerekse sosyal çevresinde bulunan sıradan, insanoğlunun sahip olduğu kaynakların normatif özelliklerinden ortaya çıkan bir niteliktir. Bununla birlikte sağlamlığı yüksek olan ergenlerin, çocuklukta daha az olumsuzluklarla karşılaştığı ve IQ puanlarının daha yüksek olduğu ve akran-arkadaş ilişkilerinde seçici ve dikkatli olduğu gözlemlenmiştir (Masten, 2001). Akran ilişkileri ergen ekolojisinin mikro sisteminde yer alan birçok faktörden biridir. Ergen gelişiminde önemli bir iskele rolüne sahip olan akran ilişkileri (Haddow, 2021), psikolojik sağlamlıkla ilişkilendirilerek, ergen dayanıklılığında önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Özellikle ergenlik gibi kendine has nitelikleri olan bir dönemde akranlarla olan ilişkiler sosyal dünyaya açılan pencere olarak önem kazanmaktadır. Aile dışında sosyal ilişkileri deneyimleme fırsatı bulan ergenlerin akranlarıyla olan ilişkilerinin benzer deneyimleri yaşadıkları, bilişsel, sosyal, akademik ve sosyal ortak paydalarının olmasının birbirlerine destek ve paylaşım konusundaki psikolojik sağlamlıklarına etkin olduğu şeklinde yorumlanmıştır.

5.5. Ergenlerin Spiritüel İyi Oluşları ve Akran İlişkilerinin Psikolojik Sağlımlıklarını Yordamasının İncelenmesi

Araştırmada gerçekleştirilen çoklu regresyon sonuçları incelendiğinde ergenlerin spiritüel iyi oluşları, akran ilişkileri ve psikolojik sağlımlıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Spiritüel iyi oluş ve akran ilişkileri bağımsız değişkenleri, psikolojik sağlamlık bağımlı değişkenini yordayarak, toplam varsayın yaklaşık %32'lik bölümünü açıklamaktadır. Literatür incelendiğinde benzer bulgulara ulaşan çalışmalara rastlanmış ve bulgular arasında uyumluluk gözlemlenmiştir (Ekwonye ve DeLauer, 2019; Günel, 2020; Han, 2018; Smith vd., 2013; Yörük, 2019;) Smith ve diğerleri (2013), gençlerde manevi iyi oluş ve dayanıklılık ilişkisini ele aldıkları karma yöntem araştırmalarında, manevi iyi oluşun bağımsız değişkenler ile ergenlerin psikolojik sağlımlıkları ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Yapılan çoklu regresyon analizlerinde manevi iyi oluşun, bağımsız değişkenler aile uyumu (manevi aktivite) ve aile kilise ağı ile bağımlı değişken olan ergen psikolojik sağlamlığı arasında yapılan analizlerde; ergenlerin manevi iyi oluşu, bağımlı değişken ergen psikolojik sağlamlığını büyük ölçüde yordadığı ortaya konmuştur. Benzer bir araştırmada maneviyatın, kurumsal entegrasyon, psikolojik sağlamlık, akran ilişkileri ve akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit edilmiştir. Bu değişkenler öğrenci ve ergen yaşamı için kritik öneme sahip unsurlardır. Tüm bu bulgular, maneviyatın, bireyler için yaşamdaki zorluk ve sıkıntıların üstesinden gelmek üzere kullandıkları bir başa çıkma mekanizması olduğunu kanıtlar niteliktedir (Ekwonye ve DeLauer, 2019).

Literatürde bazı çalışmalarda, algılanan aile ve arkadaş desteği ile öğrencinin psikolojik sağlamlığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Akran ilişkilerin değişkenin, öğrencilerin psikolojik sağlımlıklarında önemli yordayıcısı olduğu saptanmıştır (Arastaman ve Balcı, 2013). Günel'in (2020), ergenlerde yılmazlığın akran ilişkisi ve bağlanma stilleri açısından ilişkisini incelediği araştırmada, akran ilişkileri ve bağlanma stillerinin birlikte ergenlerin yılmazlık düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Elde edilen bulgularda ergenlerin akran ilişkileri alt boyutlarından çatışmasızlık ve yardım boyutlarının yılmazlığı anlamlı düzeyde açıkladığı ortaya çıkmıştır. Ergenlerin akranlarıyla çatışmasızlık düzeyleri azaldıkça ve yardım ilişkileri arttıkça psikolojik sağlamlık düzeylerinin de arttığı anlaşılmaktadır. Han'ın (2018) ergenlerin iyilik halleri, arkadaşlık kalitesi ve psikolojik sağlamlık arasındaki yordayıcı

ilişkileri incelediği araştırmada, iyilik hali, psikolojik sağlamlık ve arkadaşlık kalitesi arasında olumlu yönde doğrusal bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, bireylerin, psikolojik sağlamlık ve arkadaşlık kalitesi düzeyleri arttıkça iyilik hali düzeylerinin de arttığını ortaya koymaktadır.

Manevi iyi oluş, sosyal izolasyon duygularına karşı koruyucu bir rol üstlenerek kişinin olumsuz psikolojik sonuçlara yakalanma riskini azaltabilir. Maneviyat ve sosyal bağlılık duygusunu güçlendiren tedaviler intihar düşüncesini, umutsuzluğu ve depresif belirtileri azaltabilir (Gaskin-Wasson vd., 2018). Arkadaşlardan algılanan sosyal destek, değerli olduğunu hissetmesi, kendinden yardım istendiğini bilmesi, yeterli ve güçlü hissetmesini yol açarak daha güçlü bir benlik algısıyla güçlü baş etme becerilerini artırmasına katkı sağlamaktadır (Taysi, 2000). Yörük'ün (2019), özel yetenekli öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarında benlik saygısının, anne-baba tutumlarının ve akran ilişkilerinin rolünü incelediği araştırmasında gerçekleştirdiği çoklu regresyon analiz bulguları sonucunda anne baba tutumlarından kabul/ilgi boyutu ve akran ilişkileri, özel yetenekli öğrencilerin psikolojik sağlamlığını yordayan en güçlü değişkenler olmuştur.

Ergenlerin arkadaşları tarafında gördükleri sosyal destek, akran ilişkilerini güçlendirmektedir. Ayrıca psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler olarak yaşamlarına devam etmelerine olanak tanır. Mitic'e göre (2021), erken ergenlik döneminde akran etkisi, okul ortamının psikolojik gelişimi ve bireyin temel sosyal-duygusal düzenleyici işlevlerinin olgunlaşmasını şekillendirmektedir. Destekleyici akran ilişkileri hem kısa hem de uzun vadede sağlık ve iyi oluş için önemli faktörlerdendir. Psikolojik dayanıklılık, kişinin travmatik olaylar sonrasında bu durumdan zarar görmeden güçlü bir şekilde çıkmasını sağlar (Doğruer, 2022). Araştırmalarda ergenin sosyal çevresiyle oluşan yaşam kalitesinin psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordadığı gözlemlenmiştir. Öğrencilerin akranlarıyla sahip olduğu sosyal desteğin arkadaşlık ve akranlarla olan ilişkilerini desteklediği, algılanan arkadaş desteğinin boşanmış aile çocuklarının psikolojik sağlamlığı açısından yaşanan sıkıntı ve stresle baş etmesini kolaylaştırarak, önemli bir koruyucu faktör olduğu şeklinde değerlendirilmiştir (Er, 2018). Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelendiği çalışmada bazı demografik değişkenler, sınava kaçınıcı kez girdiği, başa çıkma becerileri, algılanan sosyal destek kaynakları, dine sığınma, problem çözme becerileri,

yaşam doyumu ve sosyal desteği oluşturan aile ve arkadaşlık ilişkileri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıkları ile başa çıkma becerileri ve algılanan sosyal destek kaynakları arasındaki ilişkiler ise çok yönlü regresyon analiz teknikleri kullanılarak incelenmiştir. Elde edilen bulgularda psikolojik sağlamlık ile başa çıkma becerileri arasında orta düzeyde bir ilişki olduğu, algılanan sosyal destek kaynaklarından aile boyutu ile anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Oktan, 2008).

Manevi iyi oluşun varoluşsal ve dini olmak üzere iki bileşeni vardır. (Ellison, 1983) Anlam arayışının önemli bir parçası olarak değerlendirilen manevi iyi oluş, bireyin kendisi, çevresi ve toplumla ilişkisini güçlendirerek yaşama güçlü tutunmasını sağlamaktadır. (Tunç ve Totan, 2020). Frankl'a göre de (1962, 1997), anlam arayışı ve bir başkasıyla bağlantı kurma gibi ruhsal yönler aynı zamanda psikolojik sağlamlığı güçlenmeye bağlayan konulardır (Akt, Cadell vd., 2009). Bu tanımlarla uyumlu çalışmalar literatürde yer almaktadır. Constantine ve diğerleri (2006), çalışmalarında öğrencilerin iç yaşamlarını güçlendirmeleri ve psikolojik sağlamlıklarını yükseltmek için maneviyat adına yardımcı olan meditasyon, dua ve öz değerlendirme gibi uygulamaları kullandıklarını belirlemişler ve gerek yaşam gerekse akademik zorluklarla başa çıkmak için kullandıkları bu manevi varlıkların katkısını tespit etmişlerdir. Ergenlerin becerilerini geliştirmek üzere okul psikolojik danışmanlıklarının da önemi artmaktadır. Çünkü gençler anlam arayışının yoğun olduğu ergenlik gibi dönemlerde genellikle dini ve maneviyata yönelip baş etme mekanizması olarak maneviyat gibi kendilerine yardımcı olabilecek ve psikolojik sağlamlıklarını sağlayabilecek alanları seçmektedir (Koç, 2021, s. 139).

Erduran Tekin ve Ekşi'nin (2022) ergenlerin iyi oluş, manevi zekâ ve şiddete yönelik tutumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçladıkları çalışmalarında yapılan çoklu regresyon analizine ilk olarak şiddete yönelik tutum puanlarının %32'sini açıklayan iyi oluş değişkeni alınmıştır. İkinci aşamada ise açıklanan varyansa manevi zekâ değişkeni de dahil edildiğinde, toplam varyansın iyi oluş ve manevi zekâ değişkenlerinin birlikte şiddete yönelik tutum puanlarındaki toplam varyansın %34'ünü açıkladığı, yani iyi oluş ve manevi zekâ puanlarındaki farklılığın şiddete yönelik tutumdaki puan değişimini yordadığını ortaya koymaktadır. Arslan, (2015) ergenlerde öz-yeterlik, benlik saygısı ve olumlu duyguların psikolojik sağlamlığı yordamadaki rolünü inc 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

Birey yaşantısının her döneminde deneyimlediği farklı gelişimsel, bilişsel ve fizyolojik değişimler ve yaşadığı sosyal ilişkiler ile psikolojik sağlamlık düzeylerinin sürekli olarak sınındığı bir süreç içinde yaşamaktadır. Yaşanan her zorluk bir risk faktörü olabildiği gibi olumlu ve bireye güç kazandırabilecek unsurlar da koruyucu faktör olarak değerlendirilebilir. Bu sebeple ergenlik dönemindeki tüm değişim ve gelişimler ile manevi iyi oluş ile akran ilişkileri ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin de birbiri üzerinde etkin bir tesire sahip olduğu düşüncesini akla getirmektedir. Özellikle ergenlik döneminde daha çok önem taşımaya başlayan akran ilişkileri ergenin bu dönemi olumlu atlatmasına ve sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirmesine yardımcı olur. Aynı zamanda akranlarla geçirilen kaliteli zamanın bireyin kaygı oluşturacak düşüncelerden uzaklaşması ve olumsuz duygulardan uzak olmasının da mutluluğuna katkı sağlaması muhtemeldir. Akran ve arkadaşların olumlu duygu ve ilişkileri teşvik ederek stres faktörlerinin olumsuz etkilerini azaltan koruyucu bir faktör şeklinde hareket ettiği değerlendirilebilir. İnsan doğasının ayrılmaz bir parçası olan spiritüelitenin /maneviyatın bireyin özellikle ergenlerin hayatında önemli olduğu ve ruh yapısını önemli derecede destekleyici, gerektiğinde baş edici rollerde etkilediği şeklinde düşünülmektedir. Maneviyatın sosyal destek, umut ve travmatik olaylarla ve başkalarıyla ilişkilerle, büyüme ve/veya iyileşme süreçlerinin türlü faktörleriyle iç içe olarak psikolojik sağlamlığı etkiliyor olması muhtemeldir. İnsanoğlunun sadece fiziksel bir yapı olmaması dolayısıyla bireye manevi ve biyolojik yapısı dikkate alınarak bütüncül bakış açısıyla bakılması, ergen ve çocukların sağlıklı bir gelişim göstermeleri için gerekli olduğu düşünülmektedir.

VI. BÖLÜM:

SONUÇ ve ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu çalışmada İstanbul'daki sınavla ve yerel yerleştirme ile öğrenci alan imam-hatip liselerinde eğitim gören lise öğrencilerinde spiritüel iyi oluş ile akran ilişkileri ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmaya konu olan kavramların cinsiyet, yaş ve akademik başarı gibi bazı demografik değişkenler göre de anlamlı bir farklılık gösterme durumları anlaşılmaya çalışılmıştır. Spiritüel iyi oluş ve akran ilişkileri; psikolojik sağlamlık ile spiritüel iyi oluş bunlarla beraber akran ilişkileri ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiler de değerlendirilmiştir. Ayrıca spiritüel iyi oluş ile akran ilişkilerinin, psikolojik sağlamlığı yordayıp yordamaması da incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgular şu şekilde özetlenebilir:

Spiritüel iyi oluş ve akran ilişkileri; psikolojik sağlamlık ile spiritüel iyi oluş bunlarla beraber akran ilişkileri ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkilerin her birinde pozitif yönlü anlamlı ilişkiler ortaya çıktığı gözlemlenmiştir. Spiritüel iyi oluş arttıkça akran ilişki düzeyleri de artmaktadır. Akran ilişkileri yüksek olan ergenlerde psikolojik sağlamlık düzeyleri de yüksek olarak görülmektedir. Spiritüel iyi oluşları yüksek olan ergenler psikolojik sağlamlıkta da artan bir psikolojik sağlamlık sergilemektedirler.

Cinsiyet değişkeni psikolojik sağlamlık anlamında incelendiğinde cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık gösterdiği ve bu farklılığın anlamlı düzeyde erkekler lehine bir yükseklik olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmaya katılan ergenlerin spiritüel iyi oluşlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Akran ilişkilerinde ise kızların lehine anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. Çalışmaya katılan ergenlerin yaş değişkeni açısından her üç değişkende de anlamlı bir farklılık ortaya konmamıştır.

Katılımcı ergenlerin spiritüel iyi oluşları ile akademik başarı değişkeni arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışmada ergenlerin psikolojik sağlamlıkları ve akademik başarıya göre elde edilen puanları anlamlı farklılık göstermiştir. Beklendiği üzere ergenlerin psikolojik sağlamlık puanları, akademik

başarısı yüksek olanların orta olanlara göre, akademik başarısı orta olanların da düşük olanlara göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksek olarak sonuçlanmıştır. Ayrıca akran ilişkileri ve akademik başarı arasındaki ilişkiden elde edilen puanlar beklenildiği üzere, anlamlı bir farklılık göstererek, akademik başarısı yüksek olanlar orta olanlara göre, akademik başarısı orta olanlar da düşük olanlara göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır.

Araştırmada gerçekleştirilen çoklu regresyon sonuçları incelendiğinde ergenlerin spiritüel iyi oluşları, akran ilişkileri ve psikolojik sağlamlıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Spiritüel iyi oluş ve akran ilişkileri bağımsız değişkenleri, psikolojik sağlamlık bağımlı değişkenini yordayarak, toplam varsayın yaklaşık %32'lik bölümünü açıklamaktadır.

6.2. Öneriler

Bu bölümde, çalışmada elde edilen sonuçlara ilişkin olarak gelecek araştırmacılara ve çalışmalara yönelik geliştirilen öneriler sunulmuştur.

1) Araştırma İstanbul ili Üsküdar ilçesinde yer alan imam liselerinde eğitim gören öğrencilerle gerçekleştirilmiştir. Farklı müfredata sahip liseli öğrencilere uygulanarak ya da daha geniş bir örneklem grubuyla çalışma yapılabilir.

2) Bu araştırma lise öğrencileri arasında gerçekleştirilmiştir. Yüksek öğretim grubundaki öğrencilerle yapılacak olan çalışmalarla son ergenlik/ ilk yetişkinlik dönemindeki öğrencilerin spiritüel iyi oluş, akran ilişkileri ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişki değerlendirilerek bulguların mukayese edilmesi konuya holistik bir bakış açısı sağlayabilir.

3) Mevcut çalışma nicel araştırma yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Nitel bir araştırma yönteminin kullanıldığı spiritüel iyi oluş, akran ilişkileri ve psikolojik sağlamlık ilişkisinin incelendiği bir araştırma, konunun daha derinlikli incelenmesine olanak sağlayabilir.

4) Bu çalışma kesitsel bir çalışmadır. Uzun süreli boylamsal çalışmalar yapılabilir. Ya da katılımcıları yetişkin ya da yaşlı bireylerden seçilerek yapılacak çalışmalarla insan doğası ve değişkenlerin ileriki yaşlardaki gösterdiği durumlar incelenebilir, ergenlik dönemlerindeki çalışmalarla karşılaştırılabilir.

5) Ergenlerin gelişim durumları ve iyi oluşlarında literatürün çok az bir kısmında spiritüel iyi oluş kavramına yer verildiği görülmüştür. Spiritüelitenin/ maneviyatın yadsınamaz önemi açısından, ergen ve çocuk temalı araştırmalara daha çok yer verilebilir.

6) Okullarda ergenlerde psikolojik sağlamlığın, akran ilişkisi ve spiritüel iyi oluş inceleyen deneysel yöntemlerle çalışmalar yapılabilir.

7) Ergenlik dönemindeki bireyler zamanlarının çoğunu okulda geçirirler. Okul ortamlarında gerek kızlara gerekse erkekler yönelik manevi gelişim grupları oluşturularak psikolojik sağlamlıkları desteklenebilir.

8) Ergenlerin kalplerine ve ruhlarına hitap edecek akran gruplarıyla sanatsal etkinlikler, doğa yürüyüşleri, yardım faaliyetleri şeklinde düzenli çalışmalarla psikolojik sağlamlıkları desteklenebilir.

KAYNAKLAR

- Aburn, G., Gott, M., & Hoare, K. (2016). What is resilience? An integrative review of the empirical literature. *Journal of advanced nursing*, 72(5), 980-1000.
- Acar, F. (2023). *Covid-19 salgını döneminde lise öğrencilerinin maneviyat ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki üzerine bir araştırma*, [Yüksek Lisans Tezi] Kütahya Dumlupınar Üniversitesi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp> erişilmiştir.
- Adams, T. B., Bezner, J. R., Drabbs, M. E., Zambarano, R. J., & Steinhardt, M. A. (2000). Conceptualization and measurement of the spiritual and psychological dimensions of wellness in a college population. *Journal of American college health*, 48(4), 165-173.
- Acar, F., & Han, B. (2022). Covid-19 salgını döneminde liseli öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve maneviyat düzeyleri arasındaki ilişki. *Siirt Eğitim Dergisi*, 2(2), 92-114.
- Acar, İ.H., Pérez-González, S., Kutakac T. S. & ıldız S. (2018). *Difficult temperament and children's peer relations: the moderating role of quality of parent-child relationships*. EARLY CHILD DEVELOPMENT AND CARE, <https://doi.org/10.1080/03004430.2018.1439941>
- Acun Kapıkıran, N. (2011). Focus On Positive and Negative Information as the Mediator the Relationship Between Empathy Tendency Guilty and Psychological WellBeing In University Students. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 11(3), 1141-1147.
- Adler, P. A., & Adler, P. (1998). *Peer power: Preadolescent culture and identity*. Rutgers University Press.
- Ağırakça-dinç, S. & Ekşi, H. (2019). A Psychological Counseling Study on Fear of Failure and Academic Procrastination with a Spiritually Oriented Cognitive Behavioral Group. *Spiritual Psychology and Counseling*, 4 (3), 219-235. <https://dergipark.org.tr/en/pub/spiritualpc/issue/52546/693009>
- Ahern, N. R. (2006). Adolescent resilience: An evolutionary concept analysis. *Journal of pediatric nursing*, 21(3), 175-185.
- Ahmad, S., Ch, A. H., Batool, A., Sittar, K., & Malik, M. (2016). Play and Cognitive Development: Formal Operational Perspective of Piaget's Theory. *Journal of Education and Practice*, 7(28), 72-79.

- Ahmadpoori, S. F., & Motaghi, M. (2020). The study of the relationship between demographic characteristics and spiritual well-being among adolescent students.
- Ai, A. L. (2000). Spiritual well-being, spiritual growth, and spiritual care for the aged: A cross-faith and interdisciplinary effort. *Journal of Religious Gerontology*, 11(2), 3-28.
- Ai, A. L. Wink, P., Paloutzian, R. F., & Harris, K. A. (Eds.). (2021). Assessing spirituality in a diverse world. Springer Nature. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-52140-0>
- Akçınar Yayla, B., Kağıtçıbaşı, Ç., & Baydar, N. (2018). Erken ergenlikte ahlak gelişimi: bir müdahale araştırması.
- Akdemir, D., & Çetin, F. Ç. (2008). Çocuk ve ergen psikiyatrisi bölümüne başvuran ergenlerin klinik özellikleri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(1), 5-13.
- Aladağ, M., & Tezer, E. (2007). Akran Danışmanlığı Nedir? Ne Değildir? *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 139-155.
- Aliisa K, Annukka M, Katariina K, Päivi L, Mari T, Noona K, (2023). The role of psychological flexibility and socioeconomic status in adolescent identity development, *Journal of Contextual Behavioral Science*, Volume 30, Pages 112-120 <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.09.005>
- Alikaşifoğlu M (2008) Ergenlerde davranışsal sorunlar. İ.Ü Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, *Adolesan Sağlığı II. Sempozyum Dizisi*, İstanbul, s.55.
- Ahmadpoori, S. F., & Motaghi, M. (2020). The study of the relationship between demographic characteristics and spiritual well-being among adolescent students.
- Aladağ, M., & Tezer, E. (2007). Akran Danışmanlığı Nedir? Ne Değildir? *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 139-155.
- Alicikuşu, M. (2013). *Lise öğrencilerinde dindarlık ve akademik başarı ilişkisi Kahramanmaraş örneği* [Yüksek Lisans Tezi], Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Altunbezer, Ş. (2020). *Savaş görmüş ergenlerin gelecek beklentisi ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide manevi iyi oluşun rolü*, [Yüksek Lisans Tezi], İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
- Angell, G. B., Dennis, B. C., & Dumain, L. E. (1998). Spirituality, resilience, and narrative: Coping with parental death. *Families in Society*, 79(6), 615-630.

- Anzures, A. M. (2023). *Examining the Relationship Between Spirituality, Academic Self-Efficacy, and Growth Mindset Among College Students* (Doctoral dissertation, Keiser University).
- American Psychological Association (APA) (2024), <https://www.apa.org/search?query=resilience> Erişim tarihi; 01.03. 2024
- APA (2024) *Resilience for teens: 10 tips to build skills on bouncing back from rough times*, <https://www.apa.org/topics/resilience>, Erişim Tarihi:2 Mart, 2024
- Arastaman, G., & Balci, A. (2013). Lise öğrencilerinin yılmazlık algılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi.
- Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence to midlife. *Journal of Adult Development*, **8**, 133-143.
- Arnett, J. J. (2003). Conceptions of the transition to adulthood among emerging adults in American ethnic groups. *New Directions in Child and Adolescent Development*, **100**, 63-75.
- Arnett, J. J. (2006). G. Stanley Hall's Adolescence: Brilliance and nonsense. *History of psychology*, 9(3), 186.
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Arslan, E. M. E. L. (2015). Erken çocukluk döneminde gelişim. *Ankara: Eğiten Kitap Yayıncılık*.
- Arslan, G. (2015). Ergenlerde psikolojik sağlık: Bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(44), 73-82.
- Aşiret, G. D., & Okatan, C. (2019). Hipertansiyon Hastalarının İlaç Uyum Düzeyleri İle Spiritüel İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Turk J Cardiovasc Nurs*, 10(23), 122-128.
- Atik, Z. E., Çoban, A. E., Çok, F., Doğan, T., & Karaman, N. G. (2014). Akran ilişkileri Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 14(2), 433-446.
- Attila, F. L., Owusu, F., Agyei-Sarpong, K., & Donkoh, H. (2023). Adolescence and sex education: Socio-cultural and psycho-theoretical perspectives. *Mediterranean Journal of Social & Behavioral Research*, 7(1), 43-49.
- Aydın, M., & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.

- Aygün, S., & Sağbaş, M. (2022), Bölüm Xxı Sosyal Ağ Kuramı.
- Ayten, A. (2010). Tanrı'ya Sığınmak- Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Ayten A., (2013). Din Psikolojisi, Dine ve Maneviyata Psikolojik Yaklaşımlar, İstanbul: İz Yayıncılık, 21.
- Babakr, Z., Mohamedamin, P., & Kakamad, K. (2019). Piaget's cognitive developmental theory: Critical review. *Education Quarterly Reviews*, 2(3).
- Bahadır, A. (2015). "Ergenlik Döneminde Dini Şüphe ve Tereddütler" (Lise Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma). H. Hökelekli (Ed.). *Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi* içinde. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi.
- Balboni, T. A., VanderWeele, T. J., Doan-Soares, S. D., Long, K. N., Ferrell, B. R., Fitchett, G.,... & Koh, H. K. (2022). Spirituality in serious illness and health. *Jama*, 328(2), 184-197.
- Bandura, A. (1969). Social-learning theory of identificatory processes. *Handbook of socialization theory and research*, 213, 262.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual review of psychology*, 52(1), 1-26.
- Bandura, A. (2006). Autobiography. *A history of psychology in autobiography*, 9, 42-75.
- Barkin, S. H., Miller, L., & Luthar, S. S. (2015). Filling the void: Spiritual development among adolescents of the affluent. *Journal of Religion and Health*, 54, 844-861.
- Barrera, M., & Garrison-Jones, C. (1992). Family and peer social support as specific correlates of adolescent depressive symptoms. *Journal of abnormal child psychology*, 20, 1-16.
- Basım, H. N. & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22 (2):104-116
- Bautista, T. G., Roman, G., Khan, M., Lee, M., Sahbaz, S., Duthely, L. M.,... & Bredella, M. A. (2023). What is Well-Being? A Scoping Review of the Conceptual and Operational Definitions of Well-Being. *Journal of Clinical and Translational Science*, 1-27.
- Bayhan, B. & Işıtan, S. (2010). Ergenlik Döneminde İlişkiler: Akran ve Romantik İlişkilere Genel Bakış. *Aile ve Toplum*, 5(20), 33-44.

- Bayhan, P., & Işıtan, A. G. S. (2010). Ergenlik döneminde ilişkiler: Akran ve romantik ilişkilere genel bakış. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 20(20), 33-44.
- Baykal Narcıkara, E. (2018). Spiritüelite (Ruhsallık) ve İş Ortamında Anlam Arayışı. *Alanya Akademik Bakış*, 2 (1), 11-25. DOI: 10.29023/alanyaakademik.337789
- Bayraktar, F. (2007). Olumlu Ergen Gelişiminde Ebeveyn/Akran İlişkilerinin Önemi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, Cilt: 14 Sayı: 3 Sa: 157 - 166.
- Benard, B. (1991). Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school, and community.
- Benson, P. L. & Roehlkepartain, E. C. (2008). Spiritual development: A missing priority in youth development. *New directions for youth development*, 2008(118), 13-28.
- Benson, P. L. Roehlkepartain, E. C., & Rude, S. P. (2019). Spiritual development in childhood and adolescence: Toward a field of inquiry. In *Beyond the Self* (pp. 205-213). Routledge.
- Berndt, T. J. (1982). The features and effects of friendship in early adolescence. *Child development*, 1447-1460.
- Berk, L. E., Dönmez, A., & Onur, B. (2013). Çocuk gelişimi. İmge Yayınevi.
- Beyazkürk, D., Anliak, Ş., & Dinçer, Ç. (2007). Çocuklukta Akran İlişkileri ve Arkadaşlık. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, (26).
- Bilge, E. Z., & Kula, M. N. (2020). Liseli gençlerin dindarlık eğilimi ve iyilik algısı arasındaki ilişki. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 215-240.
- Birel, S. (2023). *Cinsel istismara uğramış ergenlerde 5 faktör kişilik özellikleri ve aile işlevleri ile psikolojik sorunlar, psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi: Karma yöntem araştırması*, [Doktora Tezi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp> adresinden ulaşılmıştır
- Blos, P. (1970). *Young Adolescent* (Vol. 90430). Simon and Schuster.
- Bloss, P., (1979), *The Adolescent Passage*, International Universities Press, New York.
- Bostan, B. C., & Erdinç, D. U. R. U. (2019). Ergenlerde algılanan psikolojik istismar ile öznel iyi oluş ilişkisinde psikolojik sağlamlık ve sosyal bağlılığın rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 47, 205-224.

- Boyatzis, C. J. (2009). Examining religious and spiritual development during childhood and adolescence. In *International handbook of education for spirituality, care and wellbeing* (pp. 51-67). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Börekçi, D. Y., & Gerçek, M. (2018). “Resilience” Kavramının Sosyal Bilimlerde Türkçe Kullanımları Bağlamında Değerlendirilmesi. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (30), 41-51.
- Bridges, L. J., & Moore, K. A. (2002). *Religion and spirituality in childhood and adolescence*. Washington, DC: Child trends.
- Brooks, F., Michaelson, V., King, N., Inchley, J., & Pickett, W. (2018). Spirituality as a protective health asset for young people: An international comparative analysis from three countries. *International journal of public health*, 63, 387-395.
- Brown, B. B. (2004). Adolescents’ relationships with peers. *Handbook of adolescent psychology*, 363-394.
- Brown, B. B., & Larson, J. (2009). Peer relationships in adolescence. *Handbook of adolescent psychology*, 2(Pt I), 74-104.
- Brown, B. B., & Larson, J. (2009). Peer relationships in adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology*. Hoboken, NJ: Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780470479193.adlpsy002004>.
- Bufford, R. K., Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W. (1991). Norms for the spiritual well-being scale. *Journal of psychology and theology*, 19(1), 56-70.
- Bulut, B. (2016). Ergenlerin anksiyete, sosyal destek ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir
- Büssing, A. Föller-Mancini, A., Gidley, J., & Heusser, P. (2010). Aspects of spirituality in adolescents. *International Journal of Children’s Spirituality*, 15(1), 25-44.
- Butterworth, G. (2014). *Principles of developmental psychology: An introduction*. Psychology Press.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (23.baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç, Ç.E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2021). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara. Pegem Akademi.

- Cadell, S., Karabanow, J., & Sanchez, M. (2009). Community, empowerment, and resilience: Paths to wellness. *Canadian Journal of Community Mental Health*, 20(1), 21-35.
- Call, K. T., Riedel, A. A., Hein, K., McLoyd, V., Petersen, A., & Kipke, M. (2002). Adolescent health and well-being in the twenty-first century: a global perspective. *Journal of research on adolescence*, 12(1), 69-98.
- Carpendale, J. I. (2000). Kohlberg and Piaget on stages and moral reasoning. *Developmental Review*, 20(2), 181-205.
- Cavga, Z. (2019). *Lise öğrencilerinde aile yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi*, 8Yüksek Lisans Tezi], İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Chancel, L., Piketty, T., Saez, E., & Zucman, G. (Eds.). (2022). *World inequality report 2022*. Harvard University Press.
- Chen Li J. (2005). Relation of academic support from parents, teachers, and peers to Hong Kong adolescents' academic achievement: the mediating role of academic engagement. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*. 131(2): 77-127.
- Chen, J., Lin, Y., Yan, J., Wu, Y., & Hu, R. (2018). The effects of spiritual care on quality of life and spiritual well-being among patients with terminal illness: a systematic review. *Palliative medicine*, 32(7), 1167-1179.
- Cheong, Y., Zhu, Q., Wang, C., He, M., & Ye, Y. (2023). COVID-19 Stressful Life Events and Chinese Adolescents' Mental Health: Examining Resilience, Peer Relationship, and Parenting as Moderators. *The Journal of Early Adolescence*, 43(5), 577-602.
- Chin, J., Di Maio, J., Weeraratne, T., Kennedy, K. M., Oliver, L. K., Bouchard, M.,... & McKerracher, L. (2023). Resilience in adolescence during the COVID-19 crisis in Canada. *BMC Public Health*, 23(1), 1097.
- Chung, H. (2008). Resilience and character strengths among college student (Unpublished doctoral dissertation). University of Arizona, Arizona.
- Choudhury, S., Piera Pi-Sunyer, B., & Blakemore, S. J. (2023). A neuroecosocial perspective on adolescent development. *Annual Review of Developmental Psychology*, 5. <https://doi.org/10.1146/annurev-devpsych-120321-011511>

- Cicirelli, V. G. (2011). Religious and nonreligious spirituality in relation to death acceptance or rejection. *Death Studies*, 35(2), 124-146.
- Cloutier, R. & Onur, B. (1994). Ergenlik Psikolojisinde Kuramlar. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 27 (2), 875-904. DOI: 10.1501/Egifak_0000000360
- Coie, J. D., Dodge, K. A., & Kupersmidt, J. B. (1990). Peer group behavior and social status.
- Coleman, J. C., & Hendry, L. B. (1999). *The nature of adolescence*. Psychology Press.
- Coleman, P. K. (2003). Perceptions of parent-child attachment, social self-efficacy, and peer relationships in middle childhood. *Infant and Child Development: An International Journal of Research and Practice*, 12(4), 351-368.
- Collishaw, S., Pickles, A., Messer, J., Rutter, M., Shearer, C., & Maughan, B. (2007). Resilience to adult psychopathology following childhood maltreatment: Evidence from a community sample. *Child abuse & neglect*, 31(3), 211-229.
- Como, J. M. (2007). Spiritual Practice: A Literature Review Related To Spiritual Health And Health Outcomes. *Holistic Nursing Practice*, 21(5), 224-236.
- Compas, B. E., Hinden, B. R., & Gerhardt, C. A. (1995). Adolescent development: Pathways and processes of risk and resilience. *Annual review of psychology*, 46(1), 265-293.
- Constantine, M. G., Miville, M. L., Warren, A. K., Gainor, K. A., & Lewis-Coles, M. A. E. (2006). Religion, spirituality, and career development in African American college students: A qualitative inquiry. *The Career Development Quarterly*, 54(3), 227-241.
- Corey, G. (2008). Psikolojik danışma, psiko-terapi, kuram ve uygulamaları. Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Coşkunsever, A. (2022). Gelişim ve Din Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Temel Problemleri. *Türk Din Psikolojisi Dergisi*, (5), 47-80. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tdpd/issue/70822/1110874>
- Cotton, S., Larkin, E., Hoopes, A., Cromer, B. A., & Rosenthal, S. L. (2005). The impact of adolescent spirituality on depressive symptoms and health risk behaviors. *Journal of Adolescent Health*, 36, 529.
- Cotton, S., Zebracki, K., Rosenthal, S. L., Tsevat, J., & Drotar, D. (2006). Religion/spirituality and adolescent health outcomes: A review. *Journal of adolescent health*, 38(4), 472-480.

- Cotton, S. I. A. N., Grossoehme, D. H., & Tsevat, J. O. E. L. (2007). Religion/spirituality and health in adolescents. *Spirit, science, and health: How the spiritual mind fuels physical wellness*, 143-156.
- Coşkunsever, A. (2022). Gelişim ve Din Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Temel Problemleri. *Türk Din Psikolojisi Dergisi*, (5), 47-80. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tdpd/issue/70822/1110874>
- Cox, C. J. (2011). *The relationship between spirituality, stres, and academic performance* [Yüksek Lisans Tezi], Bowling Green State University.
- Crawford, E., Wright, M. O., & Masten, A. S. (2006). Resilience and spirituality in youth. *The handbook of spiritual development in childhood and adolescence*, 355-370.
- Csikszentmihalyi, M., Larson, R. 1984. *Being Adolescent*. New York: Basic Books
- Cuma, Y. (2020). *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, ruhsal sorunlar ve sosyal beceri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, [Yüksek Lisans Tezi], İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı).
- Çakar, F. S., Karataş, Z., & Çakır, M. A. (2014). Yetişkin Yılmazlık Ölçeği: Türk kültürüne uyarlanması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 22 - 39.
- Çakmak, Z. (2021). *Ergenlerde maneviyat, sosyal medya bağımlılığı ve değerler arasındaki ilişkiler*, [Yüksek Lisans Tezi], İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Çam, Z., Çavdar, D., Seydooğulları, S., & Çok, F. (2012). Ahlak gelişimine klasik ve yeni kuramsal yaklaşımlar. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(2), 1211-1225.
- Çayır, C. (2014). Ergenlerin Dini İnanç, Şüphe Ve Dini Tutumları Üzerine Bir Araştırma. *Bilimname*, 27(2).
- Çelik, O. B., Tekkurşun Demir, G., İlhan, E. L., Cicioğlu, İ. & Esentürk, O. K. (2019). Sporcu Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 14 (2), 296-303. DOI: 10.33459/cbubesbd.614548
- Çetin, A. (2019). *Ergenlerde sosyalleşme, akran ilişkileri ve dindarlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*, [Yüksek Lisans Tezi], Necmettin Erbakan University (Turkey)
- Çetinkaya, A. & Bulut, S. S. (2019). Lise öğrencilerinde kendini toparlama gücü düzeyleri ve öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(55), 1053-1084.

- Çetintaş, A. (2021). *Ergenlerde aile yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık ve duygusal özerklik arasındaki ilişkinin incelenmesi*, [Yüksek Lisans Tezi], İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi).
- Çiftçi, H. (2018). Akran ilişkileri düzeylerinin karşılaştırılması: Lise öğrencileri üzerine bir inceleme. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(3), 1516-1535.
- Çiğdem, Sarı., & Ceylan, Ç. (2023). Psychological Resilience And Spiritual Well-Being Of Undergraduate Students In A Pediatric Nursing Course. *Sağlık Bilimlerinde İleri Araştırmalar Dergisi*, 6(2), 179-185.
- Çok, F. (1994). Gelişim Psikolojisi: Ergenlik Ve Yetişkinlik. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 27 (2), 905-935. DOI: 10.1501/Egifak_00000000362
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. & Büyüköztürk, Ş. (2012). Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları (Vol. 2). Pegem Akademi.
- Çömez, T. (2014). Fiziksel engelli ergenlerde akran ilişkilerinin yaşam doyumu üzerine etkisi. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Dağcı, A.& Orhan, F. (2015), Ergenlikte Dini Kimliğin İnşası: Sosyal Öğrenme Kuramı Açısından Bir Değerlendirme, *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4, c. 4, sayı: 7.
- Dahl, R. E., & Hariri, A. R. (2005). Lessons from G. Stanley Hall: Connecting new research in biological sciences to the study of adolescent development. *Journal of Research on Adolescence*, 15(4), 367-382.
- Damon, W., Lerner, R. M., & Eisenberg, N. (Eds.). (2006). *Handbook of child psychology, social, emotional, and personality development*. John Wiley & Sons.
- Davies, J., & Brember, I. (1999). Boys outperforming girls: An 8-year cross-sectional study of attainment and self-esteem in year 6. *Educational Psychology*, 19(1), 5-16.
- Dawas, M., & Thabet, A. A. (2017). The relationship between traumatic experience posttraumatic stres disorder resilience and posttraumatic growth among adolescents in Gaza Strip. *JOJ Nurse Health Care*, 5(1), 555652.
- Debnam, K. J., Milam, A. J., Mullen, M. M., Lacey, K., & Bradshaw, C. P. (2018). The moderating role of spirituality in the association between stres and substance use among adolescents: Differences by gender. *Journal of youth and adolescence*, 47, 818-828.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The” what” and” why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Delgado, E., Serna, C., Martínez, I., & Cruise, E. (2022). Parental attachment and peer relationships in adolescence: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1064.
- Demir, N. Ö., Baran, A. G., & Ulusoy, D. (2005). Türkiye’de ergenlerin arkadaş-akran grupları ile ilişkileri ve sapmış davranışlar: Ankara örnekleme. *Bilig*, (32), 83-108.
- Demirbaş, S. (2017). *Ergenlik Döneminde Manevî Danışmanlık ve Rehberlik* (MDR). Ali Ayten. Manevî Danışmanlık ve Rehberlik Teori ve Uygulama Alanları, 103-146.
- Demirci, G., Ekşi, H., Dinçer, D., & Ekşi, F. (2018). Ergenlerde Karakter Güçleri Ve İyi Oluş, 20. *Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, Samsun, 25-27 Ekim
- Demircioğlu, H., & Yoldaş, C. (2019). Çocukluk ve ergenlik döneminde psiko-sosyal risk faktörleri ve koruyucu unsurlar. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 18(1), 40-48.
- Demiröz, H. (2021), *Ergenlerde çoklu zekâ, dindarlık ve maneviyat ilişkisi*, [Yüksek Lisans Tezi], Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Demos, J., & Demos, V. (1969). Adolescence in historical perspective. *Journal of Marriage and the Family*, 632-638.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde psiko-sosyal gelişim. *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 63(1), 19-21.
- Desrosiers, A., Kelley, B. S., & Miller, L. (2011). Parent and peer relationships and relational spirituality in adolescents and young adults. *Psychology of religion and spirituality*, 3(1), 39.
- Dinç, M. (2020). Koronavirüs Zamanında Psikolojik Dayanıklılığımız. (içinde) *Kaygı Çağı*. Ed.: K. Sayar (ss. 99-127). İstanbul: Kapı Yayınları.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological science in the public interest*, 5(1), 1-31.
- Dinçel, E. (2006). Ergenlik dönemi gelişimsel ödevleri ve psikolojik problemler. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Dinçer, B. (2008). Alt ve üst sosyo-ekonomik düzeyde lise ikinci sınıfa devam eden ergenlerin anne-baba tutumlarını algılamaları ile arkadaşlık ilişkilerinin incelenmesi, [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin” maneviyat” ve” serbest zaman” boyutlarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 1-16.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği’nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Doğruer, N., Gökkaya, F., Volkan, E., & Güleç, M. (2022). Predictors of Psychological Resilience: Childhood Trauma Experiences and Forgiveness. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(Ek 1), 242-250.
- Dolgin, K. G. (2014). Ergenlik psikolojisi: Gelişim, ilişkiler ve kültür. (Çev, Duygu Özen), *İstanbul: Kaknüs*.
- Düzgüner, S. (2018). Nereden çıktı bu maneviyat: Manevi bakımın temellerine ilişkin kültürlerarası bir analiz [içinde] Manevi Danışmanlık ve Rehberlik I. ss. 17-43). İstanbul: Dem Yayınları.
- Düzgüner, S. (2021). Maneviyat algısı ve yansımaları. MÜ İlahiyat Fakültesi Vakfı.
- Eccles, J., Templeton, J., Barber, B., & Stone, M. (2003). Adolescence and emerging adulthood: The critical passage ways to adulthood.
- Egbaria, H. (2024). The Contribution Of Emotional Intelligence And Religiosity In Predicting Psychological Resilience Among Israeli Palestinian High School Students. *European Journal Of Social Sciences Studies*, 9(6).
- Ekşi, H., & Kardaş, S. (2017). Spiritual well-being: Scale development and validation. *Spiritual Psychology and Counseling*, 2, 73-88. doi: 10.12738/spc.2017.1.0022
- Ekşi, H. & Kaya, Ç. (2016). Manevi yönelimli psiko-terapi ve psikolojik danışma. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Ekşi, H. & Okan, N. (2021). Gençlerde maneviyat ve şiddet eğilimi arasındaki ilişkide erken dönem uyum bozucu şemaların moderatör etkisi. *Bilimname*, 44, 521- 546.
- Ekwoye, A. U., Cahill, T. F., De Luca, D., & Cabell, L. (2016). Exploring the multivariate relationships between adolescent depression and social support, religiosity, and spirituality in a faith-based high school. *Health*, 9(1), 38-56.

- Ekwoye, A. U., & DeLauer, V. (2019). Exploring individual and interpersonal level factors associated with academic success of college students at a women's, faithbased higher institution. *Higher Education Studies*, 9(1), 86-99. <https://doi.org/10.5539/hes.v9n1p86>
- Ekwoye, A. U., Sheikhomar, N., & Phung, V. (2020). Spirituality: A psychological resource for managing academic-related stresors. *Mental health, religion & culture*, 23(9), 826-839
- Ellis, W. E., Chung-Hall, J., & Dumas, T. M. (2013). The role of peer group aggression in predicting adolescent dating violence and relationship quality. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(4), 487-499.
- Ellison, C. W. (1983). Spiritual well-being: Conceptualization and measurement. *Journal of Psychology and Theology*, 11(4), 330-338.
- Ellison, C. G., & Levin, J. S. (1998). The religionhealth connection: Evidence, theory, and future directions. *Health Education and Behavior*, 25, 700-726
- Elkatawneh, H. (2013). Freud's psychosexual stages of development. *United States, Minneapolis: Walden University*.
- Engelbreton, K. (2004). Teenage boys, spirituality and religion. *International Journal of Children's Spirituality* 9: 263-78.
- Eppler, C. (2008). Exploring themes of resiliency in children after the death of a parent. *Professional School Counseling*, 11(3), 2156759X0801100305.
- Er, G. (2018). *Anne babası boşanmış ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının ailesel, kişisel ve sosyal faktörlerle modellenmesi* Doctoral dissertation, [Yüksek Lisans Tezi].
- Erden, S., & Yılmaz, S. (2016). İmam hatip lisesi öğrencilerinin akran ilişkilerinin insanî değerler ve öznel iyi oluş düzeyleri açısından incelenmesi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 387-414.
- Erden-İmamoğlu, S., (2009). *Kişilerarası İlişkiler*, Yeni İnsan Yayınları.
- Erduran Tekin, Ö. & Ekşi, H. (2022). Well-Being and Spiritual Intelligence Predict Attitudes of Adolescents' Towards Violence. *Spiritual Psychology and Counseling*, 7 (3), 301-314. DOI: 10.37898/spc.2022.7.3.181
- Erikson, E. H. (1968). *Identity youth and crisis* (No. 7). WW Norton & company.
- Erikson, E. H., (1984) *İnsanın Sekiz Çağı*, (çev. Bedirhan Üstün-Vedat Şar), s. 39 vd. Ankara.

- Ersan, E. E. (2018), *Ergenlerde yılmazlığın akran ilişkisi ve bağlanma stilleri açısından incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi], Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2011). Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(36).
- Esteban, M. P. S., & Martí, A. S. (2014). Beyond compulsory schooling: resilience and academic success of immigrant youth. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 132, 19-24.
- Estanislao, S. A., RGC, R., & District, L. E. A. (2017). Lasallian spirituality and resilience in Filipino college students: Relationship and resources. *Revista Digital de Investigación Lasaliana-Revue numérique de Recherche lasallienne-Digital Journal of Lasallian Research*, 14, 98-116.
- Evans III, F. B. (2006). *Harry Stack Sullivan: Interpersonal Theory and Psychotherapy* (Vol. 3). Routledge.
- Facio, A., & Micocci, E. (2003). Emerging adulthood in Argentina. *New Directions in Child and Adolescent Development*, 100, 21-31.
- Fehring, R. J., Brennan, P. F., & Keller, M. L. (1987). Psychological and spiritual well-being in college students. *Research in nursing & health*, 10(6), 391-398.
- Feldman, R. t S. (2013). *Essentials of Understanding Psychology*. USA: McGraw-Hill
- Feldman R. S., Catney K., Cavanagh L., Dinardo A., (2016) *Essentials of Understanding Psychology, Fifth Canadian Edition*, McGraw Hill Education, Canada
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annu. Rev. Public Health*, 26, 399-419.
- Fisher, J. (2004). Feeling good, living life: A spiritual health measure for young children. *Journal of Beliefs & Values*, 25(3), 307-315.
- Fisher, J. W. (2016). Assessing adolescent spiritual health and well-being (commentary related to Social Science & Medicine-Population Health, ref: SSMPH-D-15-00089). *SSM-population health*, 2, 304.
- Fisher, J. W. (2016). From the beginning to spiritual well-being. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*, (3), 74-97.
- Flannery, D. A. (2012). A correlational study of the relationship of spirituality on college students' academic performance and demographic characteristics. Capella University

- Folke, C. (2016). Resilience (republished). *Ecology and society*, 21(4).
- Foster-Clark, F. S., & Blyth, D. A. (1991). Peer relations and influences. In the Encyclopedia of adolescence (Vol. II, pp. 767-771). New York & London.
- Fox, E., & Riconscente, M. (2008). Metacognition and self-regulation in James, Piaget, and Vygotsky. *Educational Psychology Review*, 20, 373-389.
- Frankl, V. E. (1992). Man's Search for meaning. An introduction to logo therapy Fourth Edition.
- Fraenkel, J. R. & Wallen, N. E. (2005). *How to design and evaluate research in education* (6th ed.) New York. McGraw-Hill.
- Friedrich, S. (2015). *An exploratory study of spiritual and existential well-being, affect, and self-esteem among gifted adolescents* [Doktora Tezi, Sofia University.
- Gallardo, L. O., Barrasa, A., & Guevara-Viejo, F. (2016). Positive peer relationships and academic achievement across early and midadolescence. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 44(10), 1637-1648.
- Gallatin, J. (1995). Ergenlik kuramları. *Ergenliği anlamak (49-80)*(Çev. Nermin Çelen) B. Onur (Ed.). Ankara: İmge Yayınevi.
- Galvin, K., & Todres, L. (2011). Kinds of well-being: A conceptual framework that provides direction for caring. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 6(4), 10362.
- Gardner, M., & Steinberg, L. (2005). Peer influence on risk taking, risk preference, and risky decision making in adolescence and adulthood: an experimental study. *Developmental Psychology*, 41(4), 625-635
- Garnezy N, Masten AS, Tellegen A. (1984). The study of stres and competence in children: a building block for developmental psychopathology. *Child Dev.* 55:97-111.
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56(1), 127-136.
- Garssen, B., Visser, A., & Pool, G. (2021). Does spirituality or religion positively affect mental health? Meta-analysis of longitudinal studies. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 31(1), 4-20.
- Gaskin-Wasson, A. L., Walker, K. L., Shin, L. J., & Kaslow, N. J. (2018). Spiritual well-being and psychological adjustment: mediated by interpersonal needs?. *Journal of religion and health*, 57, 1376-1391.

- Genç, M. F. (2018). Merhamet eğitiminin saldırganlık davranışını azaltmadaki rolü. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (45), 61-82.
- Gençtanırım, D. & Ergene, T. (2017). Türk ergenlerde riskli davranışların yordanması Eğitim ve Bilim Cilt 42 (2017) Sayı 189 137-152.
- George, L. K., Larson, D. B., Koenig, H. G., & McCullough, M. E. (2000). Spirituality and health: What we know, what we need to know. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 102-116.
- Gerard, J. M., & Buehler, C. (2004). Cumulative environmental risk and youth maladjustment: The role of youth attributes. *Child development*, 75(6), 1832-1849.
- Gerdard, K. & Gerdard D. (2017). (Çev. Pişkin.), Ergenler ve Gençlerle Psikolojik Danışma, Proaktif Yaklaşım, Counselling Adolescents, The Proactive Approach for Young People, Nobel Yayınevi
- Gilmore, K. J., & Meersand, P. (2013). *Normal child and adolescent development: A psychodynamic primer*. American Psychiatric Pub.
- Gilmore, K., & Meersand, P. (2019). *Normal child and adolescent development: A psychodynamic primer* (p. 59). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Gizir, C. A. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28).
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(28), 113-128.
- Gomez, R., & Fisher, J. W. (2003). Domains Of Spiritual Well-Being And Development And Validation Of The Spiritual Well-Being Questionnaire. *Personality And Individual Differences*, 35(8), 1975-1991.
- Gottman, J. M., & Graziano, W. G. (1983). How children become friends. *Monographs of the society for research in child development*, 1-86.
- Govind, K., & Steephen, C. (2024). Correlates Between Spiritual Well Being And Psychological Well Being Among Adolescent College Students On The Basis Of Gender And Socio Economic Status. *Migration Letters*, 21(S2), 1318-1325.
- Gökarp, E. (2009), "Medya, Kitle İletişimi ve Toplum" Sosyolojiye Giriş içinde (Der: N. Suğur), AÖF Yay., Eskişehir, s. 268-301.

- Gökçe, C. & Erbay, E. Ö. (2021). Konuşma Güçlüğü Çeken Çocukların Psikolojik Dayanıklılıklarının İncelenmesi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 7 (2), 191-219. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/aitdergi/issue/68253/946026>
- Gönül, T. (2023). Sosyal Öğrenme Kuramı Perspektifinden Ortaöğretim Öğrencilerinin Şiddet Algılarının İncelenmesi (Konya Örneği).
- Göregen, F. (2022), *Değer odaklı manevi güçlenme ve bakım programının (domab) din eğitimi alan ergen bireylerin öfke ve affetme eğilimleri üzerindeki etkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi], Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Grazzani, I., Agliati, A., Cavioni, V., Conte, E., Gandellini, S., Lupica Spagnolo, M.,... & Oriordan, M. R. (2022). Adolescents' resilience during COVID-19 pandemic and its mediating role in the association between SEL skills and mental health. *Frontiers in psychology*, 13, 801761.
- Greco, L. A. (2003). *Social anxiety and peer experiences in middle childhood: The importance of group acceptance and close dyadic friendships*. West Virginia University.
- Grinder, R.E., (1969), The Concept of Adolescence in the Genetic Psychology of G. Stanley Hall, *Child Development*, Vol. 40, No. 2, pp. 355-369 (15 pages) <https://doi.org/10.2307/1127408>
- Groopman, J., (2021). Umudun Anatomisi, (Çev, Arı, F. C.), al Baraka Yayınları.
- Gülen, Ö. S.(2019). Interplay of parental involvement, school belonging, peer social support, and self-esteem in resilience of adolescents from low socioeconomic districts / Düşük sosyo-ekonomik semtlerdeki ergenlerin yılmazlıklarında aile katılımı, okula aidiyet, akran sosyal desteği ve öz-saygının etkileşimi, [Doktora Tezi], <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp> sayfasından erişilmiştir.
- Güler, O. & Pekşen Süslü, D. (). Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık İle Duygusal Özerklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Edu 7: Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (14), 30-55. <https://dergipark.org.tr/en/pub/edu7/issue/74580/1201338>
- Güler, G. (2019). *Ortaokul Öğrencilerinde Okul Tükenmişliği: Problem Çözme Becerileri, Akran İlişkileri ve Algılanan Okul Deneyimlerinin Rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Günel, E., & Çakar, F. S. (2020). Ergenlerde Yılmazlık İle Akran İlişkisi Ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki. *Pearson Journal*, 5(8), 53-63.

- Gürgen, U. (2006). Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeyine Etkisi. [Yayımlanmamış Doktora Tezi], Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Gürgen, U. (2006). Resiliency scale (RS): scale development, reliability and validity study. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 39(2), 45-74.
- Güroğlu, B. (2021). Adolescent brain in a social world: Unravelling the positive power of peers from a neurobehavioral perspective. *European journal of developmental psychology*, 18(4), 471-493.
- Haddow, S., Taylor, E. P., & Schwannauer, M. (2021). Positive peer relationships, coping and resilience in young people in alternative care: A systematic review. *Children and Youth Services Review*, 122, 105861.
- Hall, G. S. (1904). Adolescence in literature, biography, and history. In G. S. Hall, *Adolescence: Its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion and education*, Vol. 1, pp. 513-589). D Appleton & Company. <https://doi.org/10.1037/10616-008>
- Hall, G. S. (1905). Adolescence: Its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion and education (Vol. 2). D. Appleton.
- Hall-Lande, J. A., Eisenberg, M. E., Christenson, S. L., & Neumark-Sztainer, D. (2007). Social isolation, psychological health, and protective factors in adolescence. *Adolescence*, 42(166).
- Hallinan MT. (2008). Teacher influences on students' attachment to school. *Sociol Educ*; 81(3):271-83.
- Han, T.Ş. (2018). Ergenlerin iyilik halleri, arkadaşlık kalitesi ve psikolojik sağlamlık arasındaki yordayıcı ilişkiler [Yüksek lisans tezi]. <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir
- Hardy, S. A., Nelson, J. M., Moore, J. P., & King, P. E. (2019). Processes of religious and spiritual influence in adolescence: A systematic review of 30 years of research. *Journal of Research on Adolescence*, 29(2), 254-275.
- Harris, M. A., Brett, C. E., Starr, J. M., Deary, I. J., & McIntosh, A. M. (2016). Early-life predictors of resilience and related outcomes up to 66 years later in the 6-day sample of the 1947 Scottish mental survey. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 51(5), 659-668. <https://doi.org/10.1007/s00127-016-1189-4>

- Hart, D., & Carlo, G. (2005). Moral development in adolescence. *Journal of research on adolescence, 15*(3), 223-233.
- Hartup, W. W. & Stevens, N. (1999). Friendships And Adaptation Accross Life Span. *Current Directions in Psychological Science, 8*(3), 76-79.
- Helsen, M., Vollebergh, W., & Meeus, W. (2000). Social support from parents and friends and emotional problems in adolescence. *Journal of youth and adolescence, 29*(3), 319-335.
- Hemi, A., Madjar, N., & Rich, Y. (2023). Perceived peer and teacher goals: Relationships with students' academic achievement goals. *The Journal of Experimental Education, 91*(1), 145-165.
- Hendricks-Ferguson, V. (2008). Hope and spiritual well-being in adolescents with cancer. *Western journal of nursing research, 30*(3), 385-401.
- Hendricks-Ferguson, V. (2006). Relationships of age and gender to hope and spiritual well-being among adolescents with cancer. *Journal of Pediatric Oncology Nursing, 23*(4), 189-199.
- Hill, P. C., & Pargament, K. I. (2003). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research. *American Psychologist, 58*(1), 64-74. doi:10.1037/0003-066X.58.1.64
- Himcinschi, M., Buzgar, R., & Pinte, S. (2022). The effects of religiosity and spiritual well-being on perceived stress during Covid-19 Pandemic. *European Journal of Science and Theology, 18*(4), 19-32.
- Hodge, D. R., Cardenas, P., & Montoya, H. (2001). Substance use: Spirituality and religious participation as protective factors among rural youths. *Social Work Research, 25*(3), 153-161.
- Holder, M. D., Coleman, B., Krupa, T., & Krupa, E. (2016). Well-being's relation to religiosity and spirituality in children and adolescents in Zambia. *Journal of Happiness Studies, 17*, 1235-1253.
- Holling, C. S. (1973). Resilience and stability of ecological systems. *Annual review of ecology and systematics, 4*(1), 1-23.
- Holland, D., & Lachicotte, W. (2007). Vygotsky, Mead, and the new sociocultural studies of identity. *The cambridge companion to vygotsky, 101-135*.

- Horton, E. G., Luna, N., & Malloy, T. (2016). Associations between spirituality, meaning in life, and depressive disorders among a sample of individuals in treatment for substance-use disorders. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 18(4), 283-299.
- Howell, K. H. (2011). Resilience and psychopathology in children exposed to family violence. *Aggression and violent behavior*, 16(6), 562-569.
- Howe, A., Smajdor, A., & Stockl, A. (2012). Towards an understanding of resilience and its relevance to medical training. *Medical Education*, 46(4), 349-356. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2923.2011.04188>
- Huitt, W., & Hummel, J. (2003). Piaget's theory of cognitive development. *Educational psychology interactive*, 3(2).
- Hybron, D. (2000). Two philosophical problems in the study of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1:207-225
- Işık, Ş. (2016). Türkiye’de kendini toparlama gücü konusunda yapılmış araştırmaların incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 6(45), 65-76.
- Judd, L. L. (1967). The Normal Psychological Development Of the American Adolescent—A Review. *California medicine*, 107(6), 465.
- Judy, B., & Nelson, E. S. (2000). Relationship between parents, peers, morality, and theft in an adolescent sample. *The High School Journal*, 83(3), 31-42.
- Jung, C. G. (2016). Analitik Psikoloji Üzerine İki Deneme (Çev. İH Yılmaz). *İstanbul: Pinhan*.
- Kang, K., Im, J., Kim, H., Kim, S., Song, M., & Sim, S. (2009). The effect of logotherapy on the suffering, finding meaning, and spiritual well-being of adolescents with terminal cancer. *Journal of Current Directions in Psychological Science*, 312.
- Karababa, A., & Dilmaç, B. (2015). The Role of Human Values in Predicting Trait Anger and Anger Expression Styles Among Adolescents. *Elementary Education Online*, 14(3), 1149-1158.
- Karabekiroğlu, K. (2014). *Ergenin Ruhsal Gelişimi*. Say Yayınları, İstanbul
- Karabekiroğlu, K. (2019). *Ergenin Ruhsal Gelişimi: gençlik başında duman*. Say Yayınları.
- Kararımak, Ö. (2007). Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’nin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirliği: Travma örnekleminde doğrulayıcı faktör analizi. *IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Kitapçığı*.

- Kararımk, Ö. (2006). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3 (26), 129-142
- Kararımk, Ö., & Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43.
- Karakaş, H. (2019). *Ergenlerin algıladıkları ebeveyn izlemesi ve akran ilişkilerinin incelenmesi*, 8Yüksek Lisans Tezi], Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Karakus, M., Ersozlu, A., Usak, M., & Yucel, S. (2021). Spirituality and well-being of children, adolescent, and adult students: A scientific mapping of the literature. *Journal of Religion and Health*, 60, 4296-4315.
- Karatas, Z., Tagay, O., & Cakar, F. S. (2016). School attachment and peer bullying as the predictors of early adolescents' resilience. *Global Journal of Guidance and Counseling in Schools: Current Perspectives*, 6(1), 02-10.
- Karataş, Z., & Selçuk, O. (2023). Üniversite öğrencilerinin manevi iyi oluşlarının açıklanmasında psikolojik esneklik ve çeşitli demografik değişkenlerin rolü. *Üniversite Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 37-46.
- Karcı, A., & Çelik, S. B.(2024), Ergenlerde Algılanan Stres, Akademik Öz Yeterlik ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(1), 186-214.
- Kardaş, S. (2017). Sanal kimlik ve spiritüel iyi oluşun üniversite öğrencilerinin narsistik eğilimlerini yordayıcılığı.
- Kasapoğlu, F. (2017). Psikolojik danışma süreci ve maneviyat: Bir bütünleştirme arayışı. *Hikmet Yurdu*, 10(19), 141-157. doi: 10.17540/hikmet.2017.55
- Kasapoğlu, F. (2020). COVID-19 Salgını Sürecinde Kaygı ile Maneviyat, Psikolojik Sağlamlık ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 15(4).
- Kaşıkcı Ş. (2014). Ergenlik Döneminde Riskli Sağlık Davranışları, [Yüksek Lisans Tezi], Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 88.
- Katmer, A. N. (2018). *Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak algılanan sosyal destek, arkadaşlık kalitesi ve arkadaşla bağlanmanın incelenmesi*, [Yüksek Lisans Tezi], Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kavun, Y. (2016). *Ergenlerde dindarlık ve insani değerler*, [Yüksek Lisans Tezi], Necmettin Erbakan University (Turkey)).

- Kay, W. (2017). *Moral development: A psychological study of moral growth from childhood to adolescence*. Routledge.
- Kaya, F., Erdoğan, R., & Çağlayan, Y. (2014). Üstün zekâlı ve yetenekli öğrencilerin okul yaşam kaliteleri ve arkadaşlık ilişkilerinin karşılaştırılması. *Türk Üstün Zekâ ve Eğitim Dergisi*, 4(2), 107-125.
- Kaya, T. (2020). Ergenlerde saldırganlık ve dindarlık ilişkisi [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Lisesi, Kayseri.
- Kaya, İ. (2015). Ergenlerin çocukluk dönemi istismar yaşantıları ile davranış problemleri ve psikolojik sağlamlıkları arasında ilişkinin incelenmesinde otomatik düşünceler ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü. Adana: Çukurova Üniversitesi
- Kent, B. V. (2020). Religion/spirituality and gender-differentiated trajectories of depressive symptoms age 13-34. *Journal of religion and health*, 59(4), 2064-2081.
- Kesavelu, D., Sheela, K., & Abraham, P. (2021). Stages of psychological development of child-an overview. *International Journal of Current Research and Review*, 13(13), 74-78.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007.
- Kılavuz, M.A. (2015). Ergenlerde Özdeşleşme ve Din Eğitimi (Lise öğrencileri Üzerine Bir Araştırma). (içinde) *Gençlik, din ve değerler psikolojisi*. Ed.: H. Hökelekli, (sa 251-306). İstanbul: Dem
- Kim, S., & Esquivel, G. B. (2011). Adolescent spirituality and resilience: Theory, research, and educational practices. *Psychology in the Schools*, 48(7), 755-765.
- Kim, M. (2023). Relationships among ethnic identity, school attitudes, general school self-concept, and academic achievement of African American and Hispanic gifted students from low-income families. *SENG Journal: Exploring the Psychology of Giftedness*, 2(2), 23-34.
- King, P. E., & Boyatzis, C. J. (2004). Exploring adolescent spiritual and religious development: Current and future theoretical and empirical perspectives. *Applied Developmental Science*, 8(1), 2-6.
- King, P. E., & Boyatzis, C. J. (2015). Religious and spiritual development. *Handbook of child psychology and developmental science*, 1-48.

- King, P. E., Vaughn, J. M., Yoo, Y., Tirrell, J. M., Dowling, E. M., Lerner, R. M.,... & Sim, A. T. (2020). Exploring religiousness and hope: Examining the roles of spirituality and social connections among Salvadoran youth. *Religions*, 11(2), 75.
- King, P. E., Hardy, S. A., & Noe, S. (2021). Developmental perspectives on adolescent religious and spiritual development. *Adolescent Research Review*, 6(3), 253-264.
- King, P. E., & Boyatzis, C. J. (2015). Religious and spiritual development. *Handbook of child psychology and developmental science*, 1-48.
- Klaczynski, P. A., & Narasimham, G. (1998). Development of scientific reasoning biases: Cognitive versus ego-protective explanations. *Developmental Psychology*, 34(1), 175.
- Koç, M. (2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1 (17), 231-238. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/erusosbilder/issue/23750/253040>
- Koç, M. (2005). Ergenlik Psikolojisi Bilimsel Çalışmaları. *Journal of Academic Studies*, 7(26).
- Kulaksızoğlu, A. (2008). Ergenlik psikolojisi (10. baskı). *İstanbul: Remzi Kitabevi*.
- Koenig, H. G., McCullough, M. E., & Larson, D. B. (2004). Handbook of religion and health. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 12(3), 332.
- Koenig, H. G. (2008). Concerns about measuring “spirituality” in research. *The Journal of nervous and mental disease*, 196(5), 349-355.
- Koenig, H. G. (2010). Spirituality and mental health. *International journal of applied psychoanalytic studies*, 7(2), 116-122.
- Koenig, H. G., King, D., & Carson, V. B. (2012). Handbook of religion and health. Oup Usa.
- Koenig, H. G., VanderWeele, T. J., & Peteet, J. R. (2022). Handbook of religion and health (3rd ed.). Oxford University Press.
- Köse, N (2015). Ergenlerde akran ilişkilerinin mutluluk düzeyine etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(4), 1-6.
- Krovetz, M. L. (2007). *Fostering resilience: Expecting all students to use their minds and hearts well*. Corwin Press.

- Kub, J., & Solari-Twadell, P. A. (2013). Religiosity/spirituality and substance use in adolescence as related to positive development: a literature review. *Journal of addictions nursing*, 24(4), 247-262.
- Kumpfer, K. L. (2002). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. *Resilience and development: Positive life adaptations*, 179-224.
- Kulaksızoğlu, A. (2009). Ergenlik Psikolojisi (11. Baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi
- La Greca, A. M., & Harrison, H. M. (2005). Adolescent peer relations, friendships, and romantic relationships: Do they predict social anxiety and depression?. *Journal of clinical child and adolescent psychology*, 34(1), 49-61.
- Larsen, R. J., & Eid, M. (2008). Ed Diener and the science of subjective well-being. The science of subjective well-being, 1-13.
- Lee, S., Jirásek, I., Veselský, P., & Jirásková, M. (2019). Gender and age differences in spiritual development among early adolescents. *European Journal of Developmental Psychology*, 16(6), 680-696.
- Lerner, R. M., Tirrell, J. M., Dowling, E. M., Geldhof, G. J., Gestsdóttir, S., Lerner, J. V.,... & Sim, A. T. (2019). The end of the beginning: Evidence and absences studying positive youth development in a global context. *Adolescent Research Review*, 4, 1-14.
- Leung, C., Leung, J. T., Kwok, S. Y., Hui, A., Lo, H., Tam, H. L., Lai, S. (2021). Predictors to Happiness in Primary Students Positive Relationships or Academic Achievement. *Applied Research in Quality of Life*, 1-15. doi: 10.1007/s11482-021-09928-4.
- Line, C. R. (2005). The relationship between personal religiosity and academic performance among LDS college students at Brigham Young University. Purdue University.
- Luthar SS, Cicchetti D, Becker B. (2000a). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Dev.* 71:543-62
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000b). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and psychopathology*, 12(4), 857-885.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562.

- Macek, P., Bejček, J., & Vaníčková, J. (2007). Contemporary Czech emerging adults: Generation growing up in the period of social changes. *Journal of Adolescent Research*, 22, 444-475.
- Magson, N. R., Freeman, J. Y., Rapee, R. M., Richardson, C. E., Oar, E. L., & Fardouly, J. (2021). Risk and protective factors for prospective changes in adolescent mental health during the COVID-19 pandemic. *Journal of youth and adolescence*, 50, 44-57.
- Mahoney, A., Pargament, K. I., Jewell, T., Swank, A. B., Scott, E., Emery, E., & Rye, M. (1999). Marriage and the spiritual realm: The role of proximal and distal religious constructs in marital functioning. *Journal of family psychology*, 13(3), 321.
- Malcolm, H. V., Desjardins, C. M., Ferrara, B., Kitamura, E. A., Mueller, M., Betz, J.,... & Grosseohme, D. H. (2021). Parental use of religion and spirituality in medical decision-making. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 27(3), 146-158.
- Malkoç, A. & Yalçın, İ. (2015). Relationships among Resilience, Social Support, Coping, and Psychological Well-Being among University Students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5 (43), 35-43. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21463/230060>
- Mannerström, R., Muotka, J., & Salmela-Aro, K. (2019). Associations between identity processes and success in developmental tasks during the transition from emerging to young adulthood. *Journal of youth studies*, 22(9), 1289-1307.
- Marks, A. K., Woolverton, G. A., & García Coll, C. (2020). Risk and resilience in minority youth populations. *Annual Review of Clinical Psychology*, 16, 151-163.
- Markstrom, C. A. (1999). Religious involvement and adolescent psychosocial development. *Journal of Adolescence*, 22(2), 205-221.
- Markstrom, C. A., Marshall, S. K., & Tryon, R. J. (2000). Resiliency, social support, and coping in rural low-income Appalachian adolescents from two racial groups. *Journal of adolescence*, 23(6), 693-703.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and psychopathology*, 2(4), 425-444.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American psychologist*, 53(2), 205.

- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.227>
- Masten AS, Powell JL. 2003. A resilience framework for research, policy, and practice. See Ref. 63a, pp. 1-28
- Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M., & Stallworthy, I. C. (2021). Resilience in development and psychopathology: Multisystem perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17, 521-549.
- Mathad, M. D., Rajesh, S. K., & Pradhan, B. (2019). Spiritual well-being and its relationship with mindfulness, self-compassion and satisfaction with life in baccalaureate nursing students: A correlation study. *Journal of Religion and Health*, 58(2), 554-565. <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0532-8>.
- Mayseless, O., & Scharf, M. (2003). What does it mean to be an adult? The Israeli experience. *New Directions in Child and Adolescent Development*, 100, 5-20.
- McLeod, S. A. (2007). Bf skinner: Operant conditioning. Retrieved September, 9(2009), 115-144.
- McLeod, S. (2018). Jean Piaget's theory of cognitive development. *Simply Psychology*, 18(3), 1-9.
- McLeod, S. (2023). Freud's Theory of Personality: Id, Ego, and Superego. *Simply Psychology*, 6.
- Miller, W. R., & Thoresen, C. E. (2003). Spirituality, religion, and health: An emerging research field. *American psychologist*, 58(1), 24.
- Mitic, M., Woodcock, K. A., Amering, M., Krammer, I., Stiehl, K. A., Zehetmayer, S., & Schrank, B. (2021). Toward an integrated model of supportive peer relationships in early adolescence: A systematic review and exploratory meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 589403.
- Moberg, D. O. (1971). Spiritual well-being: Background. White House Conference on Aging.
- Moljord, I. E., Moksnes, U. K., Espnes, G. A., Hjemdal, O., & Eriksen, L. (2014). Physical activity, resilience, and depressive symptoms in adolescence. *Mental health and physical activity*, 7(2), 79-85.
- Moodley, T. (2008). *The relationship between coping and spiritual well-being during adolescence* (Doctoral dissertation, University of the Free State).

- Moore, S., & Boldero, J. (1991). Psychosocial development and friendship functions in adolescence. *Sex roles*, 25, 521-536.
- Morris, B. J., & Sloutsky, V. (2001). Children's solutions of logical versus empirical problems: What's missing and what develops?. *Cognitive Development*, 16(4), 907-928.
- Moses, J. O., & Villodas, M. T. (2017). The potential protective role of peer relationships on school engagement in at-risk adolescents. *Journal of youth and adolescence*, 46, 2255-2272.
- Muarifah, A., Diponegoro, A. M., Naini, R., Partini, S., Suadirman, D. H., & Zakiah, T. A. (2024, April). The Prevalence of Adolescent Spirituality and Its Implication in Guidance and Counseling Services. In *2nd Annual International Conference: Reimagining Guidance and Counselling in the VUCA Era (AICGC 2023)* (pp. 94-100). Atlantis Press.
- Murray, C. (2003). Risk factors, protective factors, vulnerability, and resilience: A framework for understanding and supporting the adult transitions of youth with high-incidence disabilities. *Remedial and special education*, 24(1), 16-26.
- Mustafa, K. O. Ç. (2021). Diyanet İşleri Başkanlığı'nın Öğrenci Yurtları ve Gençlik Merkezlerindeki Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri (2013-2021): Sınırlılıklar ve Bir Eğitim Programı Önerisi. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, (3), 135-201.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, 6(1), 10-19.
- Myers, D. (2008). Religion and human flourishing. In M. Eid & R. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 323-346). New York, NY: Guilford.
- Nalbant, H. (2010). Üniversite öğrencilerinde dindarlık ile başarı algısı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma (MAKÜ örneği). [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta, Türkiye.
- Nelson, L. J., Badger, S., & Wu, B. (2004). The influence of culture in emerging adulthood: Perspectives of Chinese college students. *International Journal of Behavioral Development*, 28, 26-36.
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 1—A theoretical framework and application to dyadic peer relationships. *Clinical child and family psychology review*, 21, 267-294.

- Ni, H., Li, C., Li, B., & Xi, H. (2020). Elementary students' perceptions of classroom resilience-promoting factors in China and the United States. *International Journal of School & Educational Psychology*, 8(1), 62-73.
- NICA, National Interfaith Coalition on Aging Spiritual well-being: A definition; Athens GA, USA: 1975.
- Niyazibeyoğlu, T. (2021). İç-dış başarı ve maneviyat ilişkisi. [Doktora Tezi]
- O'Connor, C. (1997). Dispositions toward (collective) struggle and educational resilience in the inner city: A case analysis of six African-American high school students. *American educational research journal*, 34(4), 593-629.
- Okan, N., & Ekşi, H. (2017). Spirituality in logotherapy. *Spiritual Psychology and Counseling*, 2(2), 143-164.
- Oktan, V. (2008). Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi ([Yüksek Lisans Tezi], Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A., & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26(1), 1-11.
- Omidi, A., & Rasoli, A. (2019). The Effectiveness of Positive Thinking Education on Self-efficacy, Resilience and Academic Performance of Secondary Second Grade Students in Kermanshah. *Educational researches*, 14(60), 1-18.
- Opatz, J. P. (1986). Stevens Point: A longstanding Program for Students at a Midwestern University. *American Journal of Health Promotion*, 1(1): 60- 67.
- Oser, F. K., Scarlett, W. G., & Bucher, A. (2007). Religious and spiritual development throughout the life span. *Handbook of child psychology*, 1.
- Oxford English Dictionary, <https://www.oed.com/search/dictionary/?scope=Entries&q=resilience+>, Erişim Tarihi:20.02.2024
- Öktem, D. (2023). Anne Babaların Evlilik Çatışmaları ile Ergen Çocuklarının Akran İlişkileri ve Okula Uyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi ([Yüksek Lisans Tezi], Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi).
- Özdemir, O., Özdemir, P. G., Kadak, M. T., & Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik gelişimi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 4(4), 566-589.
- Öğülmüş, S. (2001), Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık, I. Ulusal Çocuk Ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları. Ankara (29-30 Mart)

- Özcan, B. (2005). Anne Babaları Boşanmış Ve Anne Babaları Birlikte Olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri Ve Koruyucu Faktörler Karşılaştırması. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Özşahin, S. (2019). Bir Freud Masalı: Çocuk Masumluluğu. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(6), 129-137.
- Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W. (1982). Spiritual well-being scale. A spiritual strategy for counseling and psychotherapy.
- Panhwar, A. H., Ansari, S., & Ansari, K. (2016). Sociocultural theory and its role in the development of language pedagogy. *Advances in language and literary studies*, 7(6), 183-188.
- Papaleontiou-Louca, E., Esmailnia, S., & Thoma, N. (2022). A critical review of Maslow's theory of spirituality. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 24(4), 327-343.
- Pargament, K. I. (1999). The psychology of religion and spirituality? Yes and no. The international journal for the psychology of religion, 9(1), 3-16.
- Pargament, K. I. & Mahoney, A. (2005). Discovering and conserving the sacred. *Handbook of positive psychology*, 646-659.
- Pargament, K. I. (2011). Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred. Guilford press.
- Parlaz, E. A., Tekgül, N., Karademirci, E., & Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *Turkish Family Physician*, 3(2), 10-16.
- Parman, T. (1998). Ergenlik ve psikanaliz. *Klinik psikiyatri dergisi*, 1(2), 73-82.
- Pati, D., & Dash, M. (2022). Role of Spiritual Intelligence in Happiness of Adolescent Students during COVID-19 Pandemic. *Indian Journal of Positive Psychology*, 13(1).
- Paul, M., & Saha, P. (2016). Spirituality as a Potential Psychological Capital Tool to Deal with Academic Stress Among Management Students. *IUP Journal of Organizational Behavior*, 15(4).
- PeConga, E. K., Gauthier, G. M., Holloway, A., Walker, R. S., Rosencrans, P. L., Zoellner, L. A., & Bedard-Gilligan, M. (2020). Resilience is spreading: Mental health within the COVID-19 pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S47.

- Petersen, A. C. (1988). Adolescent development. *Annual review of psychology*, 39(1), 583-607. Petersen, A. C., & Hamburg, B. A. (1986). Adolescence: A developmental approach to problems and psychopathology. *Behavior Therapy*, 17(5), 480-499.
- Piaget, J. (2000). Piaget's theory of cognitive development. *Childhood cognitive development: The essential readings*, 2, 33-47.
- Plumb, A (2011). *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, Spirituality and Counselling: Are Counsellors Prepared to Integrate Religion and Spirituality into Therapeutic Work with Clients?, ISSN 0826-3893 Vol. 45 No. 1, Sa: 1-16
- Price, L. (2023). *Resilience, Spirituality and Cultural Connectiveness within the Native American/American Indian Indigenous Population* [Doktora Tezi], George Fox University.
- Prinstein, M. J., & Giletta, M. (2016). Peer relations and developmental psychopathology. In D. Cicchetti (Ed.), *developmental psychopathology* (pp. 1-53). Hoboken, NJ: Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy112>.
- Prinstein MJ, Nesi J, Telzer EH. (2020). Commentary: an updated agenda for the study of digital media use and adolescent development—future directions following Odgers & Jensen (2020). *J. Child Psychol. Psychiatry* 61(3):349-52. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13219>
- Rapee, R. M., Oar, E. L., Johnco, C. J., Forbes, M. K., Fardouly, J., Magson, N. R., & Richardson, C. E. (2019). Adolescent development and risk for the onset of social-emotional disorders: A review and conceptual model. *Behaviour research and therapy*, 123, 103501.
- Reutter, K. K., & Bigatti, S. M. (2014). Religiosity and spirituality as resiliency resources: Moderation, mediation, or moderated mediation? *Journal for the scientific study of religion*, 53(1), 56-72. <https://doi.org/10.1111/jssr.12081>
- Riehm, K. E., Brenneke, S. G., Adams, L. B., Gilan, D., Lieb, K., Kunzler, A. M.,... & Thrul, J. (2021). Association between psychological resilience and changes in mental distress during the COVID-19 pandemic. *Journal of affective disorders*, 282, 381-385.
- Roach, A. (2018). Supportive peer relationships and mental health in adolescence: An integrative review. *Issues in mental health nursing*, 39(9), 723-737.
- Ross, L. T., Lutz, C. J., & Lakey, B. (1999). Perceived social support and attributions for failed support. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(7), 896-908.

- Rubin, K. H., Bukowski, W. M., Parker, J. G., & Bowker, J. C. (2008). Peer interactions, relationships, and groups. *Child and adolescent development: An advanced course*, 141-180.
- Rumjaun, A., & Narod, F. (2020). Social Learning Theory—Albert Bandura. *Science education in theory and practice: An introductory guide to learning theory*, 85-99.
- Rutten, B. P., Hammels, C., Geschwind, N., Menne-Lothmann, C., Pishva, E., Schruers, K.,... Wichers, M. (2013). Resilience in mental health: Linking psychological and neurobiological perspectives. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 128(1), 3-20. <https://doi.org/10.1111/acps.12095>
- Rutter M. 1985. Resilience in the face of adversity. Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *Br. J. Psychiatry* 147:598-611
- Rutter, M. (1993). Resilience: Some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health*, 14, 626 - 631.
- Sadeghifard, Y. Z., Veisani, Y., Mohamadian, F., Azizifar, A., Naghipour, S., & Aibod, S. (2020). Relationship between aggression and individual resilience with the mediating role of spirituality in academic students-A path analysis. *Journal of education and health promotion*, 9(1), 2.
- Sain Cotton (2005). "The Impact Of Adolescent Spirituality On Depressive Symptomts And Health Risk Behaviors." *Journal Of Adolescent Health*, Vol. 36(6). Page: 529.E7-529.E14. ([Http://Www.Sciencedirect.Com](http://www.sciencedirect.com)).
- Saka, A. ve Ceylan, Ş. (2018). Ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin aile yapılarına göre incelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi/JRES*, 5(1), 68-86.
- Salmela, A.K. (2011). Stages Of Adolescence. *Encyclopedia Of Adolescence*. Academic Press, Italy.
- Salsman, J. M., & Rosenberg, A. R. (2024). Fostering resilience in adolescence and young adulthood: Considerations for evidence-based, patient-centered oncology care. *Cancer*.
- Sanghvi, P. (2020). Piaget's theory of cognitive development: a review. *Indian Journal of Mental Health*, 7(2), 90-96.
- Santrock, J. W. (2014). Ergenlik, Adolecence. (Ondördüncü Basm). Çev. Ed. Siyez, DM). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. (*Özgün çalışma, 2010*).

- Santrock, J. W. (2011). Yaşam Boyu Gelişim (13. Basım) (Çev. Ed. G. Yüksel). Ankara: Nobel Yayınları.
- Sapmaz, F. (2023). Relationships between Cognitive Distortions and Adolescent Well-Being: The Mediating Role of Psychological Resilience and Moderating Role of Gender. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 10(1), 83-97.
- Sapp, S. A. (2017). *The Role of Religious and Spiritual Beliefs in the Academic Success of College Students*. [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Columbus: The Columbus State University.
- Sarvan, S., & Muslu, L. (2024), Tip 1 diyabetli ergenlerin arkadaş ve akranları ile ilişkileri: Nitel bir çalışma. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17(1), 20-32.
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The lancet child & adolescent health*, 2(3), 223-228.
- Savci, M. (2017). Ergenlerin sosyal zekâ, sosyal kaygı, akran ilişkileri, internet bağımlılığı ve sosyal bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkiler.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2016). The role of attachment styles, peer relations, and affections in predicting Internet addiction. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(3), 401-432.
- Scales, P. C., Syvertsen, A. K., Benson, P. L., Roehlkepartain, E. C., & Sesma Jr, A. (2014). Relation of spiritual development to youth health and well-being: Evidence from a global study. *Handbook of child well-being*, 1101-1135.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary educational psychology*, 60, 101832.
- Scholte, R. H., & Van Aken, M. A. (2020). Peer relations in adolescence. In *Handbook of adolescent development* (pp. 175-199). Psychology Press.
- Schwartz, K. D., Bukowski, W. M., & Aoki, W. T. (2006). Mentors, friends, and gurus: Peer and nonparent influences on spiritual development. *The handbook of spiritual development in childhood and adolescence*, 310-323.
- Seaward, B. L. (1991). Spiritual wellbeing: A health education model. *Journal of Health Education*, 22(3), 166-169.

- Seidman, E., & Peterson, S. (2003). Holistic contextual perspectives on risk, protection and competence among low-income urban adolescents. In S. S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities* (pp. 318-342). Cambridge University Press.
- Selman, H. (2022). *Ergenlerde öz-yeterliğin yordanmasında öğrenciliğe dönük tutum ile akran ilişkilerinin rolü* [Yüksek Lisans Tezi], İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Set, T., Dağdeviren, N., & Aktürk, Z. (2006). Ergenlerde cinsellik. *Genel Tıp Dergisi*, 16(3), 137-141.
- Sevil-Gülen, Ö., ve Demir, A. (2021). Resilience in socioeconomically disadvantaged Turkish adolescents: An ecological perspective. *Youth & Society*, 53(7), 1132-1151.
- Shahina, G., & Parveen, A. (2020). Role of spirituality in building up resilience and mental health among adolescents. *Indian Journal of Positive Psychology*, 11(4).
- Shen, M., DeLay, D., Purwono, U., & French, D. C. (2023). Peer Relationships and Indonesian Muslim Adolescents' Religiosity and Religious Coping: Selection and Influence. *Journal of Research on Adolescence*, 33(1), 127-140.
- Sherman, M. A., Lansford, E. J., & Volling L. B. (2006). Sibling relationships and best friendships in young adulthood: Warmth, conflict and well-being. *Personal Relationships*, 13(2), 151-165. doi:10.1111/j.1475-6811.2006.00110.x
- Shin, H., & Ryan, A. M. (2014). Friendship networks and achievement goals: An examination of selection and influence processes and variations by gender. *Journal of youth and adolescence*, 43, 1453-1464.
- Shorey, S., Ng, E. D., & Wong, C. H. (2022). Global prevalence of depression and elevated depressive symptoms among adolescents: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Clinical Psychology*, 61(2), 287-305.
- Shortt, A. L., & Spence, S. H. (2006). Risk and protective factors for depression in youth. *Behaviour Change*, 23(1), 1-30.
- Siegel, D. J., (2020), Çev. Zülfikar, Y. F, “*Brainstorm*” Ergen Beyin Rehberi, Ergen Beyninin Gücü ve Amacı, Tutikıtap Yayınevi.
- Sigurvinsdottir, R., Asgeirsdottir, B. B., Ullman, S. E., & Sigfusdottir, I. D. (2021). The impact of sexual abuse, family violence/conflict, spirituality, and religion on anger and depressed mood among adolescents. *Journal of interpersonal violence*, 36(1-2), NP577-NP597.

- Sijtsma, H., Lee, N. C., Braams, B. R., Hollarek, M., Walsh, R. J., van Buuren, M., & Krabbendam, L. (2023). The development of adolescent trust behavior. *Journal of Experimental Child Psychology*, 231, 105653.
- Sinclair-McBride, K., & Rich, M. (2023). Social adolescents, social media, and social emotional development. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 7(10), 673-675.
- Sippel, L. M., Pietrzak, R. H., Charney, D. S., Mayes, L. C., & Southwick, S. M. (2015). How does social support enhance resilience in the trauma-exposed individual?. *Ecology and society*, 20(4).
- Skinner, E. A., & Pitzer, J. R. (2012). Developmental dynamics of student engagement, coping and everyday resilience. In S. L. Christenson, A. L. Reschly, & C. Wylie (Eds.), *Handbook of Research on Student Engagement* (pp. 21-44). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-2018-7>
- Skinner, E. A., Zimmer-Gembeck, M. J., Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2016). Age differences and changes in ways of coping across childhood and adolescence. *The development of coping: Stress, neurophysiology, social relationships, and resilience during childhood and adolescence*, 53-62.
- Smith, L., Webber, R., & DeFrain, J. (2013). Spiritual well-being and its relationship to resilience in young people: A mixed methods case study. *Sage Open*, 3(2), 2158244013485582
- Smithline, C.W. (2000). *Spirituality as a protective factor against adolescent substance abuse*. PhD dissertation, California School of Professional Psychology, Berkeley/Alameda
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European journal of psychotraumatology*, 5(1), 25338.
- Solgi, M., & Safara, M. (2018). Philosophical-psychological's recognition of concept of spirituality. *Advances in Language and Literary Studies*, 9(2), 84-90. <https://doi.org/10.7575/aiac.all.v.9n.2p.84>
- Souri, H. & Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541-1544. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.299>
- Southwick, S. M., Sippel, L., Krystal, J., Charney, D., Mayes, L., & Pietrzak, R. H. (2016). Why are some individuals more resilient than others: The role of social support. *World Psychiatry*, 15(1), 3. <https://doi.org/10.1002/wps.20282>

- Spiritual well-being. In The 1971 White House Conference on Aging: The end of a beginning? A progress report since the 1961 conference (pp. 57-58). Washington, DC: National Retired Teachers Association and American Association of Retired Persons
- Staddon, J. E., & Cerutti, D. T. (2003). Operant conditioning. *Annual review of psychology*, 54(1), 115-144.
- Steinberg, L., & Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Annual review of psychology*, 52(1), 83-110.
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in cognitive sciences*, 9(2), 69-74.
- Steinberg, L. (2017). Ergenlik “Adolescence “ (Çev, Çok Figen), İmge Kitabevi.
- Su, M. (2022), Piaget’in Bilişsel Gelişim Teorisinin Ergenlik Dönemi Dini Gelişim Üzerindeki Etkileri: Elkind’in Yaklaşımı. *Mesned İlahiyat Araştırmaları Dergisi*, 13(1), 63-82
- Sullivan, K. D. D. (2004). *The relationship between adolescent religiosity, spiritual well-being, self esteem and mental illness*. Regent University.
- Sundararajan-Reddy, S. (2005). *The relationship of spirituality to resilience in adolescents*. Rutgers The State University of New Jersey, School of Graduate Studies.
- Steenberghs, N., Lavrijsen, J., Kiuru, N., & Verschueren, K. (2023). Peer Influences on (Dis) Engagement in Early Adolescence: the Role of Friendship, Social Status, and Academic Status. *Journal of Youth and Adolescence*, 1-15.
- Sullivan, H. S. (Ed.). (2013). *The interpersonal theory of psychiatry*. Routledge.
- Sussman, S., Pokhrel, P., Ashmore, R. D., & Brown, B. B. (2007). Adolescent peer group identification and characteristics: A review of the literature. *Addictive behaviors*, 32(8), 1602-1627.
- Şahin, Ş., & Özçelik, Ç. Ç. (2016). Ergenlik Dönemi ve Sosyalleşme. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 5(1).
- Şanlı, M. E. (2018). Ergenlerin akran ilişkilerinin akıllı telefon bağımlılığına etkisi. Yüksek Lisans Tezi, <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp> adresinden ulaşılmıştır internet

- Şikel, Ç. (2023). Ergenlerin Gelecek Beklentileri İle Duygusal Özerklik ve Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişki.
- Şimşek, Z., Erol, N., Öztop, D., & Özcan, Ö. Ö. (2008). Kurum Bakımındaki Çocuk ve Ergenlerde Davranış ve Duygusal Sorunların Epidemiyolojisi; Ulusal Örneklemde Karşılaştırmalı Bir Araştırma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(3).
- Şimşir, Z., Tolga, S. E. K. İ., & Dilmaç, B. (2018). Predictive relationship between adolescents' spritual well-being and perceived social support: the role of values. *Research on education and Psychology*, 2(1), 37-46.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.), Boston: Allyn and Bacon.
- Tan, H. N., & Yıldız, M. (2022). 'Manevi İyi Oluş' Kavramının Ortaya Çıkışı ve Tanımlanması. *Dini Araştırmalar*, 25(63), 447-476.
- Taşgın, E. & Çetin, F. Ç. (2006). Ergenlerde major depresyon: Risk etkenleri, koruyucu etkenler ve dayanıklılık. *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(2), 87-94.
- Taşkın, H. H. (2021). Lise Öğrencilerindeki Akademik Başarı ve Sınav Kaygısı ile Manevi Danışmanlık ve Rehberlik İlişkisi. 3. Türkiye Sosyal Bilimler Sempozyumu, (1), 174-178.
- Taylan, H. H. (2011). Televizyon Programlarında ki Şiddetin Yetiştirme Etkisi: Konya Lise Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Ana Bilim Dalı. [Doktora Tezi]. Konya:
- Taysi, E. (2000). *Benlik Saygısı, Arkadaşlardan ve Aileden Algılanan Sosyal destek*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384.
- Tercan ve Demircioğlu, (2022), *Ergenlik Döneminde Bilişsel Gelişim ve Desteklenmesi*, Bilişsel Gelişim ve Desteklenmesi, (Edit, Aynur Bütün Ayhan, Utku Beyazıt), Böl. 19, Sa 372-392, Nobel Akademik Yayıncılık.
- Terzi, Ş. (2005). Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli. [Yayınlanmamış Doktora Tezi], Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Thamarasseri, I. (2023). Resilience and Adolescent's Psychological Well-Being. *i-Manager's Journal on Educational Psychology*, 17(2), 1.
- Thoresen, C. E. (1998). Spirituality, health, and science: The coming revival?.

- Topkaya, N., Köksal, Z. & Bayram, S. (2022). Ergenlerde İyi Oluşun Yordanmasında Bilişsel Esneklik ve Öz-Şefkatin Rolü, *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13 (1), 646-662. DOI: 10.51460/baebd.1084576
- Torabi, M., Nasiri, F., & Majidi, M. (2022). The relationship between spiritual intelligence and spiritual well-being with the social health of Shahriar city youth. *Sociological Studies of Youth*, 13(44), 135-144.
- Tosyalıoğlu, M. B. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Maneviyat ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi], Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Totan, T. & Yöndem, Z. D. (2007). Ergenlerde zorbalığın anne, baba ve akran ilişkileri açısından değerlendirilmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 8(2), 53-58.
- Tozlu, Ş. (2014). Üniversite öğrencilerinin arkadaşlık ilişkilerinin ve arkadaş gruplarının incelenmesi. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Marmara Üniversitesi, Eğitim bilimleri Enstitüsü
- Tuck, I., & Anderson, L. (2014). Forgiveness, flourishing, and resilience: The influences of expressions of spirituality on mental health recovery. *Issues in mental health nursing*, 35(4), 277-282.
- Tuğral, R. (2020). Ergenlerde yalnızlık, psikolojik sağlamlık, algılanan sosyal destek ve sosyal görünüş kaygısı [Yüksek lisans tezi]. <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Tuncay, S. (2000). Türkiye’de gençlik sorunlarının psikolojik boyutu. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (1), 231-257.
- Tuncay, S. (2000). Türkiye’ de Gençlik Sorunlarının Psikolojik Boyutu. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (1), 231-257. <https://dergipark.org.tr/en/pub/musbed/issue/23545/250848>
- Tunç, B. & Totan, T. (2020). Okul Psikolojik Danışmanlığında Manevi İyi Oluşun Kullanımı: Tarihsel Gelişim, Kuramsal Temeller ve Öneriler. *Ege Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 3(1), 1-20.
- Turan, S., (Ed.). (2020). *Eğitimde Araştırma Yöntemleri*.
- Turan, S. (2021). Geç Ergenlik Dönemi: Ahlaki Uzaklaşma. *Sportive*, 4 (2), 1-11. DOI: 10.53025/sportive.877254

- Turhal Ceylan, N. (2023), Ergenlerde sosyal destek algısı ile psikolojik sağlamlığın duygusal ve davranışsal sorunlar üzerindeki etkisinde duygusal zekânın aracılık rolü *The mediating role of emotional intelligence in the impact of perceived social support and psychological resilience on emotional and behavioral problems in adolescents* [Yüksek lisans tezi]. <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Türk Dil Kurumu, TDK, 2023, <https://sozluk.gov.tr/>, Erişim Tarihi, 11.12.2023.
- Uğur, Ö. N. E. R., & Gümüş, A. E. (2000). Kurt Lewin Ve Alan Kuramı Lewin'in Çocuk Psikolojisi. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 33(1), 9-27. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000030
- Ullah, H., & Dam, H. (2009). Öğrencilerin Akademik Başarısı Ve Bunun Öğrencinin Öğrenmeye Katılımı, Fakülte Ve Arkadaş İlişkileriyle Bağlantısı. *Dinbilimleri Journal*, 9(4).
- Ulusal, R. (2019). *Ergenlik döneminde narsisizm, dindarlık ve sosyal medya tutumları ilişkisi* [Yüksek Lisans Tezi], Marmara Üniversitesi.
- Ungar, M. (Ed.). (2011). *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice*. Springer Science & Business Media.
- von Tetzchner, S. (2022). *Typical and Atypical Child and Adolescent Development 6 Emotions, Temperament, Personality, Moral, Prosocial and Antisocial Development*. Taylor & Francis.
- Waaajman, Kees. (2007). Spirituality—A multifaceted phenomenon. *Studies in Spirituality* 17: 1-113.
- Wallace, J. M. (2010). The contributions of spirituality and religious practices to children's happiness [Doktora Tezi], University of British Columbia).
- Wang, J. L., Jackson, L. A., Gaskin, J., & Wang, H. Z. (2014). The effects of social networking site (SNS) use on college students' friendship and well-being. *Computers in Human Behavior*, 37, 229-236. doi:10.1016/j.chb.2014.04.051.
- Wang, S., Cao, L., Li, Y., Li, Y., Yuan, M., Chang, J., ... & Su, P. (2023). Longitudinal changes in resilience mediate the relationship between child maltreatment and emotional-behavioral problems in an early adolescent cohort.
- Weisner, T. S. (2002). Ecocultural understanding of children's developmental pathways. *Human development*, 45(4), 275-281.

- Wentzel, K. R., & Muenks, K. (2016). Peer influence on students' motivation, academic achievement, and social behavior. In *Handbook of social influences in school contexts* (pp. 13-30). Routledge.
- Werner, E.E., & Smith, R.S. (1982). *Vulnerable but invincible. A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: McGraw-Hill
- Werner, E. E. (1984). Resilient children. *Young children*.
- Werner EE. (1992). The children of Kauai: resiliency and recovery in adolescence and adulthood. *J. Adolesc. Health* 13: 262-68
- Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current directions in psychological science*, 4(3), 81-84.
- Werner, E. E. (1996). Vulnerable but invincible: High risk children from birth to adulthood. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 5(1), 47-51.
- Werner, E. E. (1984). Resilient children. *Research in Review*, 68-72.
- Werner, E. E. (2000). Protective factors and individual resilience. *Handbook of early childhood intervention*, 2, 115-132.
- WHO (Dünya Sağlık Örgütü Sitesi) <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> (Erişim Tarihi 25 Eylül, 2023).
- WHO (Dünya Sağlık Örgütü Sitesi) (https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1 Erişim tarihi; 07 Eylül 2023).
- Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21(02), 152-169. <https://doi.org/10.1017/s0959259810000420>
- Wong, Y. J., Rew, L., & Slaikeu, K. D. (2006). A systematic review of recent research on adolescent religiosity/spirituality and mental health. *Issues in mental health nursing*, 27(2), 161-183.
- Wong, S. E. (2008). Operant learning theory. *HANDBOOK OF*, 69.
- Wong, P. T. (2023). Spiritual-existential wellbeing (SEW): The faith-hope-love model of mental health and total wellbeing. *International Journal of Existential Positive Psychology*, 12(1), 1-25.
- Wood, J. L., & Hilton, A. A. (2012). Spirituality and academic success: Perceptions of African American males in the community college. *Religion & Education*, 39(1), 28-47.

- Yağcı, F., & Sezgin, E. (2021) Ergenlerin Manevi Zekâları ile Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Akademik Platform İslami Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 232-252.
- Yavuz, K. (2023). Çocuklar ve Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık: Kendini Toparlama Gücü *Current Approaches in Psychiatry / Psikiyatride Guncel Yaklasimler*. Vol. 15 Issue 1, p112-131. 20p. DOI: 10.18863/pgy.1054060.
- Yavuzer, H. (2020), Çocuk Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi, 44. Basım.
- Yavuzer, H. (2019). Gençleri Anlamak. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yazıcı, Y. (2017). Ergenlerin öz-yeterlilikleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki [Yüksek lisans tezi]. <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir
- Yeler, Z., Berber, K., Özdoğan, H. K., & Figen, Ç. O. K. (2021). Quarter life crisis among emerging adults in turkey and its relationship with intolerance of uncertainty. *Turkish psychological counseling and guidance journal*, 11(61), 245-262.
- Yenigün, F. (2019). *Ergenlik döneminde algılanan anne baba tutumlarının bireyin ruhsal durumları ve akran ilişkileri üzerindeki etkileri* [Yüksek Lisans Tezi], Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yıldırım, Y. (2016). Eğitim Sosyolojisi Perspektifi ile Piaget ve Vygotsky'nin Bilişsel Gelişim Kuramları Üzerine Sosyolojik Bir Analiz Denemesi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5 (2), 617 - 628.
- Yıldırım, M. S. Ö., & Ermiş, E. N. (2017). The predictive role of autonomous-related self of adolescent and the critical thinking disposition of parents on adolescent psychological resilience. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 319-327
- Yılmaz, Özden. (2019), Farklı Okul Türlerinde Görev Yapan Öğretmenlerin Spiritüel İyi Oluş Düzeyleri İle Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi], İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yonker, J. E., Schnabelrauch, C. A., & DeHaan, L. G. (2012). The relationship between spirituality and religiosity on psychological outcomes in adolescents and emerging adults: A meta-analytic review. *Journal of adolescence*, 35(2), 299-314.
- Youniss, J. (1982). *Parents and peers in social development: A Sullivan-Piaget perspective*. University of Chicago Press

- Yörük, İ. (2019). *Özel yetenekli öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin benlik saygısı, akran ilişkileri ve ebeveyn tutumları açısından incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi], Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yusuf, A., Fitryasari, R., Hasina, Stop. N., & Putri, R. A. T. (2023). The Relationship of Spiritual Well-being With Subjective Well-being Students in Islamic Boarding School. *Malaysian Journal of Medicine & Health Sciences*, 19.
- Yüce, A. (2019). Ergenlerde akademik yılmazlığın yordayıcıları olarak algılanan sosyal destek ve öz yeterlilik algısı.
- Yücel, N. (2009). *Ergenlerin akran ilişkileri ve yalnızlık düzeylerinde evde internet kullanımının etkisinin incelenmesi*, [Yüksek Lisans Tezi], Fen Bilimleri Enstitüsü).
- Zelazo, P. D. (Ed.). (2013). *The Oxford Handbook of Developmental Psychology, Vol. 1: Body and Mind*. Oxford University Press.
- Zeybekoğlu, A. (2019). *Erken ergenlik dönemindeki öğrencilerin yılmazlıkları ile umut ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki*, [Yüksek Lisans Tezi], Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Zimmerman, M. A., Stoddard, S. A., Eisman, A. B., Caldwell, C. H., Aiyer, S. M., & Miller, A. (2013). Adolescent resilience: Promotive factors that inform prevention. *Child development perspectives*, 7(4), 215-220.
- Zohar, D. (2012). *Spiritual intelligence: The ultimate intelligence*. Bloomsbury publishing.

EKLER

EK-1. Kişisel Bilgi Formu

Sevgili gençler,

Ayşe Hümeysra Koyuncu'nun İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi Manevi Danışmanlık ve Rehberlik programında Yüksek lisans tez çalışması kapsamında yaptığı bu araştırmanın amacı gençlerin spiritüel iyi oluşları, akran ilişkileri ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmaya katılımda gönüllülük esas olup katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkında sahipsiniz. Vereceğiniz bilgiler gizli tutulacak olup yalnızca bu araştırma kapsamında bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Aşağıda yer alan sorulara yanıt vermeniz, çalışmaya katılım için onam verdiğiniz şeklinde yorumlanacaktır.

Dr. Öğr. Üyesi Şeyma GÜLDAL Ayşe Hümeysra KOYUNCU
Yüksek Lisans Tez Danışmanı Yüksek Lisans Tez Öğrencisi

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili katılımcı,

Aşağıda yer alan bilgileri dikkatle okuyup içtenlikle cevapladığınız için teşekkürler. Senin için geçerli olan cevabın yanındaki () kısmına X işareti koyman yeterli olacaktır.

- 1) Cinsiyetiniz: (a) Kız (b) Erkek
- 2) Yaşınız:
- 3) Sınıfınız:
- 4) Kardeş Sayınız (Kendiniz hariç):
- 5) Anne- babanız beraber mi yaşıyor? (a) Evet (b) Hayır
- 6) Anne-babanızın size karşı tutumlarını nasıl değerlendiriyorsunuz?
(a) İlgisiz (b) Demokratik (c) Otoriter (d) Koruyucu

7) Akademik başarı açısından kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?

(a)Yüksek (b) Orta düzey (c) Düşük

8) Sosyoekonomik durumunuzu nasıl değerlendirirsiniz?

(a)Yüksek (b) Orta düzey (c) Düşük

9) Okul türü?:

10) Ailenizle mi, yurtdışında mı kalıyorsunuz? (a) Aile (b) Yurt (c) Başka.

11) İkamet ettiğiniz ilçe?:

12) Herhangi bir psikiyatrik tedavi gördünüz mü? (a) Evet (b) Hayır

13) Herhangi bir fiziksel engeliniz var mı? (a) Evet (b) Hayır

Teşekkürler.

EK-2. Üç Faktörlü Spiritüel İyi Oluş Ölçeği
ÜFSİÖÖ

	Sevgili katılımcı, aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendini değerlendirip, senin için en uygun seçeneğin numarasını işaretlemen yeterli. Numaraların anlamları: (1) Bana Hiç Uygun Değil (2) Bana Uygun Değil (3) Bana Biraz Uygun (4) Bana Oldukça Uygun (5) Bana Tamamen Uygun Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederiz.	Bana hiç uygun değil	Bana uygun değil	Bana biraz uygun	Bana oldukça uygun	Bana tamamen uygun
1.	İlahi bir güce bağlı olmak bana güven verir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2.	Doğaya saygı duyulması gerektiğini düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3.	Hayata dair bir hoşnutsuzluk duygusu hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4.	Bir problemle karşılaştığımda Allah'ın yardımını hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

EK-3. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

K P S Ö

Sevgili katılımcı, aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendini değerlendirip, senin için en uygun seçeneğin numarasını işaretlemen uygun olacaktır.

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.*	1	2	3	4	5
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.*	1	2	3	4	5

EK-4. Akran İlişkileri Ölçeği

Sevgili katılımcı,

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyup şu andaki en yakın arkadaşınla olan ilişkinizi göz önüne alarak her bir ifadenin senin için ne kadar doğru olduğunu aşağıda yer alan derecelendirme ölçeğini kullanarak belirtirsen sevinirim.

Ölçek 1’den 5’e kadar derecelendirilmiştir. “1” arkadaşlığınız için doğru değil, “2” doğru olabilir, “3” genellikle doğru, “4” çok doğru, “5” tamamen doğru, şeklinde düzenlenmiştir.

Teşekkürler.

Arkadaşım ve ben bütün boş zamanlarımızı birlikte geçiririz.	
1	Doğru Değil
	Tamamen Doğru
	1-----2-----3-----4-----5
Arkadaşım ikimizin birlikte yapabileceği eğlenceli şeyler düşünür.	
2	Doğru Değil
	Tamamen Doğru
	1-----2-----3-----4-----5
Arkadaşım ve ben okuldan sonraları ve hafta sonları birbirimizin evine gideriz.	
3	Doğru Değil
	Tamamen Doğru
	1-----2-----3-----4-----5
Bazen arkadaşım ve ben boş boş oturur ve okul, spor gibi hoşlandığımız şeyler hakkında konuşuruz.	
4	Doğru Değil
	Tamamen Doğru
	1-----2-----3-----4-----5

EK-5. Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurul Kararı



İSTANBUL 29 MAYIS ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU (Karar Sureti)

Toplantı Tarihi: 04.07.2022

Toplantı Sayısı : 2022/07

KARAR NO: 2022/07-2: Sosyal Bilimler Enstitüsü Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisans öğrencisi Ayşe Hümeysra KOYUNCU'nun "Ergen Bireylerin Spiritüel İyi Oluşları ve Akran İlişkilerinin Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu bilimsel çalışma ve araştırma yapmaya ilişkin talebi incelenmiş olup, yapılan değerlendirme sonucunda "Ergen Bireylerin Spiritüel İyi Oluşları ve Akran İlişkilerinin Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu bilimsel çalışmada etik açıdan bir sakınca olmadığına oybirliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR
04.07.2022

Prof. Dr. Feridun M. EMECEN
Başkan

EK-6. TC Milli Eğitim Bakanlığı Araştırma İzni



T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-59090411-20-56131818
Konu : Anket ve Araştırma İzni (Ayşe Hümeysra
KOYUNCU)

29/08/2022

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : a) Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarihli ve 2020/2 sayılı genelgesi.
b) İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi'nin 12.08.2022 tarihli ve 77373 sayılı yazısı.
c) Müdürlüğümüz Araştırma ve Anket Komisyonunun 24.08.2022 tarihli tutanağı.

Araştırma Konusu : Ergen Bireylerin Spiritüel İyi Oluşları ve Akran İlişkilerinin Psikolojik
Sağlımlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Araştırma Türü : Anket
Araştırma Yeri : İstanbul
Araştırma Kişiler : Lise Öğrencileri
Araştırmanın Süresi : 2022 - 2023 Eğitim - Öğretim Yılı

Yukarıda bilgileri verilen araştırmanın; 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanununa aykırı olarak kişisel veri istenmemesi, öğrenci velilerinden açık rıza onayı alınması, yüz yüze eğitime geçmiş olan kurumlarımızda, Covid-19 tedbirlerinin araştırmacı ve ilgili kurum idarelerince alınması, bilimsel amaç dışında kullanılmaması, bir örneği Müdürlüğümüzde muhafaza edilen mühürlü ve imzalı veri toplama araçlarının kurumlarınıza araştırmacı tarafından ulaştırılarak uygulanması, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun kamuoyuyla paylaşılmaması ve araştırma bittikten sonra 2 (iki) hafta içerisinde Müdürlüğümüze gönderilmesi, okul idarelerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim ve öğretimi aksatmayacak şekilde, ilgi (a) genelge esasları dâhilinde uygulanması kaydıyla Müdürlüğümüze uygun görülmektedir.

Makamınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Levent YAZICI
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR
Uğur ALADAĞ
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek:
1- İlgi (b) Yazı ve Ekleri (7 Sayfa)
2- İlgi (c) Tutanak (1 Sayfa)

Bu belge güvenli elektronik imza ile onaylanmıştır.
Adres : Buharîzâde Mah. İsmet Ökten Cad. No: 1 Sultanahmet Fatih İstanbul
Telefon : 0212
E-posta :
Kep Adresi :
Belge Doğrulama : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-dhyt>
Bilgi İçin : Aylık ÇELİK
Uzman : Büro Hizmetleri
İmza Adresi : <https://istanbul.meb.gov.tr/>
Bu belge güvenli elektronik imza ile onaylanmıştır. İmza kontrolüne mecbur değilseniz **d4e7-f533-31e8-8fd1-010f** kodu ile teyit edebilirsiniz.

EK-7. Katılımcı Bilgilendirme ve Onam Formu

Sayın Veli;

Çocuğunuzun katılacağı bu çalışma, “Ergen bireylerin spiritüel iyi oluşları ve akran ilişkilerinin psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi” adıyla, 04.08.2022 ve 04.12.2022 tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi: Çocukluktan yetişkinliğe geçiş süreci gibi hassas bir dönemde olan ergen bireylerin spiritüel iyi oluşları ve akranlarıyla olan ilişkilerinin zorlukların üstesinden gelme becerileri olan psikolojik sağlamlıkları arasında bulunan ilişkinin ne yönlü ve ne derece anlamlı olduğunun ortaya konulmasıdır.

Araştırma Uygulaması: Anket uygulaması şeklindedir.

Araştırma TC Milli Eğitim Bakanlığı’nın ve okul yönetiminin de izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çocuğunuz çalışmaya katılıp katılmamakta özgürdür. Araştırma çocuğunuz için herhangi bir istenmeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Çocuğunuzun katılımı tamamen sizin isteğinize bağlıdır, reddedebilir ya da herhangi bir aşamasında ayrılabilirsiniz. Araştırmaya katılmamama veya araştırmadan ayrılma durumunda öğrencilerin akademik başarıları, okul ve öğretmenleriyle olan ilişkileri etkilemeyecektir.

Çalışmada öğrencilerden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir.

Uygulamalar, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden çocuğunuz kendisini rahatsız hissederse cevaplama işini yarıda bırakıp çıkmakta özgürdür. Bu durumda rahatsızlığın giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır. Çocuğunuz çalışmaya katıldıktan sonra istediği an vazgeçebilir. Böyle bir durumda veri toplama aracını uygulayan kişiye, çalışmayı tamamlamayacağını söylemesi yeterli olacaktır. Anket çalışmasına katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek çocuğunuza hiçbir sorumluluk getirmeyecektir.

Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla.

Araştırmacı : Ayşe Hümeysra Koyuncu (Manevi Danışmanlık Yüksek Lisans Öğrencisi)
İletişim bilgileri :

Velisi bulunduğum sınıfı numaralı öğrencisi

.....’in yukarıda açıklanan araştırmaya katılmasına izin veriyorum.
(Lütfen formu imzaladıktan sonra çocuğunuzla okula geri gönderiniz*).

... / ... /

İsim – Soyisim – İmza:

Veli Adı Soyadı :

Telefon Numarası:

ÖZGEÇMİŞ

Adı, Soyadı	Ayşe Hümeýra	KOYUNCU	
Doğum Yeri ve Yılı			
Bildiği Yabancı Diller	Arapça	İngilizce	
ve Düzeyi	İleri	İleri	
Eğitim Durumu	Başlama - Bitirme Yılı	Kurum Adı	
Lisans	2014	2019	İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi Mütercim – Tercümanlık Arapça
Yüksek Lisans	2021	2024	İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi MDR Tezli Yüksek Lisans Programı
Doktora			
Çalıştığı Kurum/lar	Başlama - Ayrılma Yılı	Çalışılan Kurumun Adı	
Üye Olduğu Bilimsel ve Mesleki Kuruluşlar			
Katıldığı Proje ve Toplantılar			
Yayımlar:			
Diğer:			
İletişim (e-posta):			
Tarih:		26 / 07 / 2024	
İmza:			
Adı Soyadı:		Ayşe Hümeýra KOYUNCU	

