

# ULUSLARARASI SOSYAL ARAŞTIRMALAR DERGİSİ THE JOURNAL OF INTERNATIONAL SOCIAL RESEARCH

Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi/The Journal of International Social Research

Cilt: 15 Sayı: 84 Ocak ayı 2022 & Volume: 15 Issue: 84 January 2022

[www.sosyalarastirmalar.com](http://www.sosyalarastirmalar.com) Issn: 1307-9581

## 15-17 YAŞ ARASI ERGENLERDE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK İLE DUYGU DÜZENLEME ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ\*

### ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND EMOTION REGULATION IN ADOLESCENTS AGED BETWEEN 15-17

Dr. Öğr. Üyesi Hakan İŞÖZEN\*\*  
İsmigül KOLAY\*\*\*

#### Öz

Psikoloji biliminin, insanların zayıf yönlerinin incelemesinin yanı sıra güçlü taraflarını da incelemeye başlaması ile psikolojik dayanıklılık durumu önem kazanmıştır. Psikolojik dayanıklılığın, insanların duygularında ve bu duyguların zihinde yorumlanmasında etkin bir rol oynadığı öne sürülmektedir. Bu nedenle 15-17 yaş arası ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi bu araştırmanın temel amacıdır. Araştırma verilerinin toplanması için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (PDÖ) ve Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ) kullanılmıştır. Araştırma Bursa ilinde bulunan Meslek Lisesi ve Anadolu Liselerinde kayıtlı olan tüm aktif öğrenciler üzerinden planlanmıştır. Araştırmanın örneklemini, meslek ve Anadolu lisesi öğrencilerinden 904 gönüllü katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre ergenlerin psikolojik dayanıklılıkları ve duygu düzenleme becerileri sosyo-demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir. Yapılan regresyon analizleri bulgularına göre duygu düzenleme becerilerindeki artış psikolojik dayanıklılıklarındaki artışın %14'ünü etkilediği tespit edilmiştir. Ayrıca duygu düzenleme becerilerindeki varyansın %22'si psikolojik dayanıklılıklarına etki eden alt faktörler ile açıklandığı belirlenmiştir.

**Anahtar Sözcükler:** Psikolojik Dayanıklılık, Duygu Düzenleme, Ergenlik

#### Abstract

Psychological resilience situation gained importance associated with psychological science began to examine people's strengths along their weaknesses. It is claimed that psychological resilience plays an active role in people's emotions and in the interpretation of these emotions in the mind. For this reason, analysis of the relationship between psychological resilience and emotion regulation in adolescents aged between 15-17 is the main purpose of this study. Psychological Resilience Scale (PRS) and Emotion Regulation Scale (ERS) were used to collect the data of the study. The study was planned on all active students which are registered in Vocational High Schools and Anatolian High Schools in Bursa province. The sample of the study consists of 904 volunteer participants from Vocational and Anatolian High School students. According to the results of the study, psychological resilience and emotion regulation skills of adolescents differ according to socio-demographic variables. According to the findings of the regression analysis, it was determined that the increase in the skills of emotion regulation affected 14% of the increase in psychological resilience. In addition, it was determined that 22% of the variance in emotion regulation skills was explained by the sub-factors which affect their psychological resilience.

**Keywords:** Psychological Resilience, Emotion Regulation, Adolescence.

\*Yüksek lisans tezinden türetilmiştir.

\*\*İstanbul Aydın Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji, Dr. Öğr. Üyesi, [hakanisozen@aydin.edu.tr](mailto:hakanisozen@aydin.edu.tr)

\*\*\*İstanbul Aydın Üniversitesi, Psikoloji Programı, Yüksek Lisans Öğrencisi, [ismigul.ia@gmail.com](mailto:ismigul.ia@gmail.com)



## 1. Giriş

İnsanların sağlıklı düşünmesinde, plan yapmasında, karşılaşılan sorunları çözebilmesinde, öğrenmesinde ve potansiyellerinin farkına varabilmesinde önemli katkıları olan duygular, hayatın her alanında farklı şekillerde karşılaşılan bir kavramdır. Sevgi, üzüntü, öfke gibi birçok farklı türde sergilenen duygusal tepkiler karşılaşılan olaylara göre olumlu ve olumsuz ile daha az veya daha çok gibi de farklılıklar gösterebilmektedir. Bahsi geçen farklılıklar, insanların karşılaştıkları durumları algılama düzeyleri, yaşam biçimleri, kültürleri ve Sosyo-demografik özelliklerine göre gelişmektedir (Bilgiz ve Peker, 2018: 1979).

Bu özelliklerin yanı sıra sosyal çevredeki meydana gelen değişimler akademik beklentilerdeki gelişme isteğindeki ihtiyaçların farklılaşması duygusal tepkilerin değişmesine neden olan özellikler arasındadır. İnsanlar, zorlayıcı durumlarla karşı karşıya kaldığında olumsuz duygular ve düşünceler besleyerek stresli ve endişeli tutumlar sergileyebilirler. Bu gibi durumlar insanlarda bilişsel, psikolojik, fizyolojik ve sosyal açılardan etkileyerek süreklilik gösteren olumsuz duygulanım ve gelecekle ilgili umutsuzluk eğilimine neden olabilmektedir. İnsanların ortak amacı, zorlayıcı yaşam süreçleri, başarısızlıklar ve karşılaşılan sorunların üstesinden gelerek mutlu ve geleceğe dair umutlu bir şekilde yaşamdan doyum elde edebilmektir. Psiko-sosyal bir varlık olan insanın bu amaca uygun bir yaşam sağlayabilmesi için dengeli ve olumlu ilişkiler kurarak, bilişsel, fizyolojik, eylemsel ve sosyo-duygusal yapıları arasında bütünlük ve denge oluşturması gerekmektedir. Bu bütünlük ve dengenin oluşturulmasında en önemli unsurlardan biriside duygulardır (Koçak, 2005: 30).

Duygular sözel veya sözel olmayan şekillerde ifade edilebilmektedir. Bu ifade etme biçimlerinin psikolojik ve fiziksel iyi oluşa olumlu etkileri bulunmaktadır ve bireylerin ruh sağlığını koruması ile sosyal ilişkilerin sürdürülebilmesinde önem arz etmektedir. İnsanların işlevselliğinde etkili üç temel boyut olan düşünceler, duygular ve davranışlardan birinde gerçekleşen değişimler diğerlerini de etkilemektedir (Köroğlu, 2017: 94). Bu noktada bireylerdeki duygu düzenleme becerileri duyguları etkileyerek karşılaşılan zorlayıcı süreçleri çözmede kaygı ve stresi kontrol edebilmede önemli bir rol oynamaktadır.

Duygu düzenlemenin, olumsuz duygulanım ve gelecekle ilgili umutsuzluklara karşı verilen mücadeledeki etkisi psikolojik dayanıklılık açısından da önem taşımaktadır. Psikolojik dayanıklılık, zorlayıcı süreçlere karşın bireylerin bu zorluklara uyum sağlayabilmesi ve üstesinden gelebilme yeteneğidir. Psikolojik bir nitelik ve daha çok bir yetenek olarak tanımlanan psikolojik dayanıklılık sağlıklı gelişimin sürdürülebilmesinde ve zorlayıcı bir durumla karşı karşıya kalındığında bu durumu aşabilmede katkısı olan birtakım özellikleri bulunmaktadır (Öz ve Yılmaz 2009: 3).

Psikolojik, biyolojik ve sosyal değişimin en hızlı olduğu ve bu kavramların birbirleri ile etkileşim içinde olduğu ergenlik döneminde psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme arasındaki ilişki bu noktada önem taşımaktadır. Genç bireylerin duygu düzenleme becerileri ile psikolojik dayanıklılıkları olumsuz düşüncelerle mücadele edebilmede ve geleceğe dair umutlarını koruyabilmelerinde önemli bir rol oynamaktadır. Duygu düzenleme hem çocukların hem ergenlerin gelişiminde oldukça önem taşımaktadır. Duygu düzenleme becerileri yeterince gelişmemiş olan ergenlerin psikolojik sorunlar için risk taşıdığı bilinmektedir. Duygu düzenleme sorunu olan gençler kendilerine zarar verme, saldırgan davranışlar gösterme, sigara ve alkol kullanımı gibi durumlar açısından da riski taşımaktadır. Duygularını daha iyi düzenleyen kişilerse daha mutlu, yaşamdan daha fazla doyum almakta, psikolojik açıdan daha sağlıklı, riskli davranışlar göstermeye daha az eğilimli ve kişiler arası ilişkilerde daha başarılı olmaktadır.

15- 17 yaş ergen grubu ergenliğin orta dönemini kapsamakta ve insanın yaşam döngüsünde çok önemli bir yer tutmaktadır. Çünkü ergen artık bedensel gelişimini büyük ölçüde tamamlamış daha çok ruhsal, gelişimsel sorunları çözmek durumunda olduğu bir dönemdedir. Yetişkinlik öncesi hazırlık dönemlerinden olan orta ergenlik varılacak kararlara temel oluşturması ve önemli bir dönem olması açısından bu araştırmada orta ergenlik düzeyinin çalışılması amaçlanmıştır.

Bu araştırmada 15-17 yaş arası ergenlerde duygu düzenleme becerileri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin belirli bir model çerçevesinde ortaya konulması amaçlanmaktadır. Yapılan araştırmalar sonucunda görülmektedir ki bu konu ile ilgili daha önce birebir benzer çalışma yapılmamıştır. Bu nedenle araştırmanın literatüre sağlayacağı katkı önem taşımaktadır.

## 2. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Psikoloji, insanın gelişim sürecindeki olumsuz yönlerin, bunların sonucunda oluşan hastalıkların ve tedavilerin araştırılması ile gelişim sağlamıştır. Bu durum insanın sahip olduğu olumlu kaynakları



gölgelemiştir. Bireyin yetkinliklerine ve uyum gösterebilme kabiliyetine eğilim sağlıklı gelişim ve fonksiyonelliğini iyileştirecek önemli etmenlerdir (Masten, 2002: 86).

Psikolojik patolojilerin önlenmesinde önem teşkil ettiğinden psikolojik dayanıklılık kavramının araştırılması oldukça önemlidir. Bu kavramla ilgili yapılan her çalışma bireyin ve içerisinde yer aldığı toplumun psikolojik sağlığını olumlu bir şekilde etkileyecektir.

Dayanıklılık (Resiliency) kavramı ilk olarak Amerika Birleşik Devletleri'nde araştırılmaya başlanmıştır. Bu kavramın temelini oluşturan bilgiler 19. yüzyılın ikinci yarısından itibaren Horatio Alger'in kitaplarında yer almıştır. Horatio Alger'in hikâyelerinde maddi durumu kötü olan evsiz insanların kuvvet, azim, kararlılık, çalışkanlık ve kısmetin desteğiyle olumsuzlukların ve yoksulluğun üstesinden gelmeleri konu edilmiştir (Tarter ve Vanyukov, 2002: 87).

20. yüzyılın ikinci yarısında "ayakta kalanlar" (survivor) terimi ortaya çıkmıştır. Bu terim psikolojik olarak olumsuz etkileri bulunabilecek bir ortamda büyüyen, bulunan ve yaşamını olumsuz etkileyen hastalıkları olan fakat bu negatif unsurlara rağmen ruhsal durumu iyi olan ve psikolojik bir bozukluğu bulunmayan bireyleri tanımlamak için kullanılmıştır (Glantz ve Sloboda, 1999: 110). Bu dönemde dayanıklılık terimi de "ayakta kalanlar" gibi bu bireyleri için tanımlamak için kullanılmıştır (Tarter ve Vanyukov, 2002: 87).

Psikolojik dayanıklılık ise bireyin istemediği fikirlere karşı alternatif fikirler üreterek mevcut fikirlerinden kurtulabilme durumu olarak açıklanabilir (Yöndem ve Bahtiyar, 2016: 56). Stres altındaki durumlarda kişinin durumu kontrol edebilme ve kendini idare edebilmesini sağlarken problem yaşamama sürecidir.

### 3. DUYGU DÜZENLEME

Duyularla kavrama, sezgi, belirli bir nesne, olay ya da kişinin, bireyin iç dünyasında uyandırdığı etki, önsezi, nesnelere veya olayları ahlaki ve estetik yönden değerlendirebilme yetisi ve kendine has ruhsal hareket ve hareketlilik, duygu kavramı olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2020). Bir başka ifade ile duygu, insanın deneyimlerinin duyuşsal unsurlarını; biyolojik, psikolojik ve çevresel etkenlerin dâhil olduğu karmaşık etkileşimleri ifade etmektedir (Southam-Gerow, 2020: 10).

Duyguların akışını yönlendirme, değiştirme ve kontrol etme süreçleri bir bütün olarak duygu düzenleme olarak açıklanmaktadır. Bireyin önceden deneyimlediği duyguları nasıl tecrübe ettiğini veya nasıl açıklayabileceğini bilerek ya da pratikte duygularını etkileyerek yönlendirme duygu düzenleme olarak tanımlanmaktadır. Duygu düzenleme becerisi pozitif ya da negatif duyguları güçlendirebilmekte, azaltılabilmekte veya devamlılığını sağlayabilmektedir. Dodge ve Garber, 1991'de yaptıkları çalışmada duygu düzenleme becerilerinin genetik olarak bulunmadığını, sonradan (yaşamın ilk dönemlerinde) kazanıldığını, bu becerilere sahip olanların gelişimsel olarak daha avantajlı olduklarını belirtmişlerdir.

Duygu düzenlemesi için bir ikilem söz konusudur. Bu ikilem temelde neyin düzenlendiği ile alakalıdır. Fizyolojik uyarılma, nörolojik aktivasyon, bilişsel değerlendirme, dikkat süreçleri ve tepki eğilimleri gibi çok yönlü bileşenleri olan duygunun yönetiminde etkin birçok yol bulunmaktadır. Duygu düzenleme kavramı bu yollar göz önünde bulundurulduğunda birleştirici bir olgu haline gelmekte ve oldukça değişik yorumlara elverişli süreçleri içermektedir (Thompson, 1994: 5).

Duyguların bilişsel olarak yorumlanması ve duygu düzenlemenin gelişimi ile ilgili çalışmaların temelleri Arnold (1960) tarafından yapılmış olan araştırmalara dayanmaktadır. Sonrasında yapılmış çalışmalarda bireyin bir durum karşısında sergilediği tavırları, bireyde bu durumla karşı karşıya geldiğinde meydana gelen duygusal reaksiyonların doğasını ve duygusal reaksiyonların seviyesini duygu düzenlemenin yöneteceği belirtilmiştir. Duygusal psikopatoloji üzerine yapılan bilişsel açıklamalarda sonuç çıkarma ve yükleme aşamalarında kişisel özelliklerin bireyin psikopatolojiye olan eğiliminin temelinde bulunabileceği ifade edilmiştir (Ataman, 2011: 6).



#### 4. ERGENLİK

S. Hall, J. J. Rousseau ve M. Montessori ergenlik dönemini yeniden doğuş, fırtına, stres olarak tanımlamışlardır. Ergenlik döneminde bireyin psikolojik, biyolojik ve sosyal değişiklikler yaşaması ve bu sürece uyum gösterebilmesi için bir karmaşa içerisinde bulunması bu tanımlamaların nedeni olarak gösterilmiştir (Özbay ve diğ., 2002).

Adolesans sözcüğü Latincedeki “adolescere” sözcüğünden gelmiştir. Bu sözcüğün Latince anlamı gelişmek, olgunlaşmaktır. Buradan da anlaşılacağı gibi ergenlik ergenlik bir durum değil bir süreci kapsamaktadır. Ergenlik dönemi değişim, büyümek, başkalaşım ve mutasyon ile birlikte bireyin bedensel, ruhsal ve toplumsal alanlarda değişimini içeren dönemdir (Parman, 1997).

Ergen bireyler yeni doğan bebekler gibi kırılgan ve dayanıksızdırlar. Bununla birlikte ergen bireyler kabuk değiştiren yengeçlere benzetilebilirler. Ergenler bu dönemde tıpkı yengeçlerin kabuk değiştirdikleri dönemdeki savunmasızlıkları ve güçsüzlükleri gibi savunmasız ve güçsüz durumdadırlar (Parman, 2017).

Ergenlerin bu dönemde karşılaştıkları darbelerin yarattığı izler, hayatları boyunca hissedilir. Ergenlik döneminde bireyler oldukça savunmasız, zayıf ve duyarlıdırlar.

#### 5. YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın tekniği, evren örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve veri analiz yöntemine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

##### **Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Duygu düzenleme hem çocukların hem ergenlerin gelişiminde oldukça önem taşımaktadır. Kendileriyle ve ilişkileriyle ilgili neler hissettiklerini; hayal kırıklığı, stres, belirsizlik, kaygı gibi durumlarla nasıl başa çıktıklarını yakından etkilemektedir. Duygu düzenleme becerileri yeterince gelişmemiş olan ergenlerin psikolojik sorunlar için risk taşıdığı bilinmektedir. Duygu düzenleme sorunu olan gençler kendilerine zarar verme, saldırgan davranışlar gösterme, sigara ve alkol kullanımı gibi durumlar açısından da riski taşımaktadır. Duygularını daha iyi düzenleyen kişilerse daha mutlu, yaşamdan daha fazla doyum almakta, psikolojik açıdan daha sağlıklı, riskli davranışlar göstermeye daha az eğilimli ve kişiler arası ilişkilerde daha başarılı olmaktadır.

15- 17 yaş ergen grubu ergenliğin orta dönemini kapsamakta ve insanın yaşam döngüsünde çok önemli bir yer tutmaktadır. Çünkü ergen artık bedensel gelişimini büyük ölçüde tamamlamış daha çok ruhsal, gelişimsel sorunları çözmek durumunda olduğu bir dönemdedir. Bireyde oluşan değişiklikler özellikle kimlik arayışı içinde olan ve toplumda herhangi bir rol üstlenmeye çalışan ergenlere etkisi bakımından önemli bir konudur. Bunlarla birlikte, 15-17 yaş aralığında yani liseli ergenlerde gerek eğitim ve meslek hayatında gerekse sosyal yaşantıda bilgi ve becerilerini ortaya koyabilmede sorun yaşama, olaylara daha objektif yaklaşma, sosyal ilişkilerde daha başarılı olabilme ve karşılaşılan problemlere en sağlıklı şekilde çözüm yolları üretebilme açısından yani bilişsel ve sosyal gelişim açısından diğer ergen gruplarına göre hazır bulunuşlukları daha fazladır. Ayrıca yetişkinlik öncesi hazırlık dönemlerinden olan orta ergenlik varılacak kararlara temel oluşturması ve önemli bir dönem olması açısından bu araştırmada orta ergenlik düzeyinin çalışılması amaçlanmıştır.

Alan yazın tarandığında mevcut değişkenlerle ilgili araştırmaların olduğu gözlemlenmektedir. Bu araştırmalar daha öncede bahsedildiği üzere farklı etmenler üzerine odaklanmıştır. Bu araştırmada 15-17 yaş arası ergenlerde duygu düzenleme becerileri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin belirli bir model çerçevesinde ortaya konulması amaçlanmaktadır. Yapılan araştırmalar sonucunda görülmektedir ki bu konu ile ilgili daha önce birebir benzer çalışma yapılmamıştır. Bu nedenle çalışmanın literatüre sağlayacağı katkı önem taşımaktadır.



## Araştırmanın Örneklemi

Bu araştırma Meslek Lisesi ve Anadolu Liselerinde aktif olarak kayıtlı öğrenciler üzerinde yapılacaktır. Araştırmanın evrenini, Bursa ilinde bulunan Meslek Lisesi ve Anadolu Liselerinde kayıtlı olan tüm aktif öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini; 2020-2021 eğitim öğretim yılında Bursa ili Osmangazi, Nilüfer ve Yıldırım ilçelerinde bulunan Meslek Lisesi ve Anadolu Liselerinde öğrenciliğine aktif olarak devam eden öğrencilerden oluşmaktadır. Örnekleme ulaşmada dijital platformlardan olan Google Forms tercih edilmiştir. Gerekli izinler İl Milli Eğitim Müdürlüğünden alınmıştır. Gerekli izin alındıktan sonra çalışmaya, 952 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin Google Forms üzerinden doldurduğu anketlerden toplanan verilerin zaman damgasına göre kaydedilmiştir. Ölçeklere uygun verilmeyen cevaplar ve dikkatli doldurulmadığı tespit edilen anketler dışlanarak 904 öğrencinin doldurduğu anket analize dâhil edilmiştir.

## Veri Toplama Araçları

Veri toplamak için hazırlanan anketin birinci bölümünde, örnekleme dâhil edilen ergenlerin Sosyo-demografik düzeylerini tespit edebilmek için altı soru hazırlanmıştır. Hazırlanan bu sorular ile ergenlerin cinsiyetleri, kardeş sayıları, sınıf tekrar etme durumları, sınıf düzeyleri ve ebeveyn eğitim durumları tespit edilmeye çalışılmıştır.

Anketin ikinci bölümünde iki farklı ölçek kullanılmıştır. Birinci ölçek Bulut, Doğan ve Altundağ (2013) tarafından geliştirilip geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği araştırmada tercih edilmiştir. Ölçek sahiplerine elektronik posta yolu ile ulaşım izin alındıktan sonra kullanılmıştır. Ölçeğin tamamı için 0,870, "aile desteği" boyutu için 0,890, "akran desteği" boyutu için 0,840, "okul desteği" boyutu için 0,810, "uyum" boyutu için 0,700, "mücadele azmi" boyutu için 0,670 ve "empati" boyutu için ise 0,610 Cronbach Alfa değerleri ifade edilmiştir. Ölçek 29 maddede ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar: Aile Desteği; 1, 2, 3, 4, 8, 9, 12, Akran Desteği; 24, 25, 27, 28, 29, Okul Desteği; 10\*, 11\*, 17\*, 22\*, 23\*, Uyum; 5, 6, 7\*, 13, Mücadele azmi; 14\*, 15\*, 16\*, 18, 26\*, Empati ise; 19, 20, 21'dir (\* işaretli olanlar ters puanlı sorulardır).

İkinci ölçek John ve Gross (2003) tarafından geliştirilen, Türkçeye uyarlanması Ulaşan-Özgüle ve Sümer (2017) tarafından yapılan Duygu Düzenleme Ölçeği araştırmada tercih edilmiştir. Ölçeği Türkçeye uyarlayan araştırma sahiplerine elektronik posta yolu ile ulaşım izin alındıktan sonra kullanılmıştır. Ölçeğin aslı iki faktörden oluşmaktadır. Cronbach's Alpha değerli 0,780, bastırma için 0,650 olarak ifade edilmiştir. Ölçek 10 maddeden oluşmakta olup tek boyut olarak değerlendirilmiştir.

## 6. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde; araştırmada kullanılan anket ile elde edilen verilerin analiz sonucu bulgularına yer verilmiştir. Bu doğrultuda bulgular bölümü iki aşamada değerlendirilmiştir. Birinci aşamada katılımcıların Sosyo-demografik verilerinin frekans analizi yapılarak elde edilen bulgulara yer verilmiştir. İkinci aşamada ölçeklerden elde edilen verilere regresyon analizi uygulanmıştır.

### Sosyo-Demografik Bulgular

Ergenlerin cinsiyete göre dağılımları incelendiğinde; 288 kişi ile %31,86'sının erkek, 616 kişi ile %68,14'ünün ise kadın olduğu tespit edilmiştir. Kardeş sayısına göre dağılımları incelendiğinde; 102 kişi ile %11,28'inin tek çocuk, 459 kişi ile %50,77'sinin iki kardeş, 239 kişi ile %26,44'ünün üç kardeş, 65 kişi ile %7,5'inin dört kardeş ve 39 kişi ile %4,31'inin beş ve üzeri kardeş oldukları görülmektedir. Sınıf tekrar etme durumuna göre dağılımları incelendiğinde; 886 kişi ile %98,01'inin tekrar durumu yaşamadığını, 18 kişi ile %1,99'ünün bir defa tekrar ettiğini ancak iki üzeri tekrar etme durumu olmadığı tespit edilmiştir. Sınıf seviyesine göre dağılımları incelendiğinde; 304 kişi ile %33,63'ünün dokuzuncu sınıf, 302 kişi ile %33,41'inin 10. sınıf, 180 kişi ile %19,91'inin 11. sınıf, 118 kişi ile %13,05'inin 12. sınıf olduğu görülmektedir. Ebeveyn eğitim



durumuna göre annesi ilköğretim mezunu olanların oranı %41,81 iken ortaöğretim mezunu olanların oranı %22,9, lise mezunu olanların oranı %24, üniversite mezunu olanların oranı %10,29 iken lisansüstü mezunu olanların oranı %1'dir. Baba eğitim durumuna göre dağılımları incelendiğinde; babası ilköğretim mezunu olanların oranı %26,33 iken ortaöğretim mezunu olanların oranı %20,13, lise mezunu olanların oranı %32,74, üniversite mezunu olanların oranı %17,04 iken lisansüstü mezunu olanların oranı %3,76'dır.

### Araştırma Ölçeklerinin Bulguları

Çalışma kapsamında kullanılan ölçeklere dair güven düzeylerinin tespit edebilmesi için Cronbach Alfa analiz sonuçlarına göre ölçekler ve alt faktörleri kendi içerisinde 0,628 ile Uyum alt faktörü en düşük, 0,935 ile Akran Desteği alt faktörü en yüksek Chronbach Alfa katsayısı değerini verdiği tespit edilmiştir. Bu durumda ölçeklerin güvenilir ve yüksek güvenilir düzeye sahip oldukları gözlemlenmiştir.

### Araştırma kapsamında;

15-17 yaş arası ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri demografik değişkenlere göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

15-17 yaş arası ergenlerin duygu düzenleme becerileri demografik değişkenlere göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

15-17 yaş arası ergenlerin duygu düzenleme becerileri psikolojik dayanıklılık düzeylerini olumlu bir düzeyde yordamakta mıdır?

15-17 Yaş Arası Ergenlerin Duygu Düzenleme becerileri; Aile Desteği, Akran Desteği, Okul Desteği, Uyum, Mücadele Azmi ve Empati psikolojik dayanıklılık düzeylerinin alt boyutlarını olumlu bir düzeyde yordamakta mıdır?

hipotezleri oluşturulmuştur. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri cinsiyette, Uyum Faktöründe; kardeş sayısında, aile desteği faktöründe; sınıf tekrar etme durumunda, akran desteği faktöründe; sınıf düzeyine göre akran, okul desteği ve mücadele alt faktörlerinde anlamlı farklılık gözlemlenmiştir ( $p < 0,05$ ).

Baba eğitim durumuna göre duygu düzenleme becerilerinde anlamlı farklılık gözlemlenmiştir ( $p < 0,05$ ). Eğitim seviyesi düşük olan grupların bir üst grupta göre duygu düzenleme becerilerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerilerindeki (DDB) artışın Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinde (PDD) artışa neden olduğunu tespit edebilmek için regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizi bulguları Tablo 1'de paylaşılmıştır.

DDB	B	Std. Sapma	( $\beta$ )	t	P	R	R <sup>2</sup>	F	p
PDD	2,784	,104	,371	26,87	,000	0,371	,138	144,10	0,001

Tablo 1: DDB, PDD Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi

Tablo 1'de verildiği üzere duygu düzenleme becerilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerine anlamlı ve pozitif yönde bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Açıklanan güç değeri R<sup>2</sup>, 138 olarak tespit edilmiştir (R= ,371; R<sup>2</sup>= ,138;  $p < 0,05$ ). Bir başka ifade ile psikolojik dayanıklılıktaki artışın %14'ü Duygu Düzenleme becerilerindeki artış ile açıklanabilmektedir. Beta katsayısı  $p < 0,05$  göre, 371 değerini verdiği için Duygu Düzenleme becerilerindeki artış Psikolojik Dayanıklılık üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.



Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerilerindeki (DDB) artışın Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin alt faktörlerinde (PDD) artışa neden olduğunu tespit edebilmek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Çoklu regresyon analizinin bulguları Tablo 2’de paylaşılmıştır.

Değişkenler	Std. Olmayan Katsayılar		Std. Katsayılar				
	B	Std. Sapma	$\beta$	t	P	R	R <sup>2</sup>
Aile Desteği Faktörü	,215	,036	,214	5,896	,000	,475	,221
Akran Desteği Faktörü	-,029	,029	-,034	-1,008	,314		
Okul Desteği Faktörü	-,016	,031	-,017	-,516	,606		
Uyum Faktörü	,177	,032	,188	5,497	,000		
Mücadele Faktörü	-,010	,029	-,011	-,336	,737		
Empati Faktörü	,237	,034	,239	6,896	,000		

**Tablo 2:** DDB ile PDD Alt Faktörleri Çoklu Regresyon Analizi

Analizin sonucunda anlamlı bir regresyon modeli,  $F(6, 897) = 43,594$ ,  $p < .001$ , ve duygu düzenleme becerilerindeki varyansın %22’sini ( $R^2$  adjusted = .22) alt faktörler tarafından açıklandığı tespit edilmiştir. Bu duruma göre, Aile Desteği duygu düzenleme becerilerini anlamlı ve olumlu şekilde yordamaktadır, “ $\beta = ,21$ ,  $t(897) = 5,90$ ,  $p < ,001$ ,  $pr^2 = ,03$ ”. Uyum duygu düzenleme becerilerini anlamlı ve olumlu şekilde yordamaktadır, “ $\beta = ,19$ ,  $t(897) = 5,50$ ,  $p < ,000$ ,  $pr^2 = ,03$ ”. Empati duygu düzenleme becerilerini anlamlı ve olumlu şekilde yordamaktadır, “ $\beta = ,24$ ,  $t(897) = 6,90$ ,  $p < ,000$ ,  $pr^2 = ,05$ ”.

Aile desteği, uyum ve empati alt faktörleri duygu düzenleme becerileri ile yordanırken; akran, okul desteği ve mücadele faktörleri duygu düzenleme becerileri ile yordanmamaktadır. Genel olarak duygu düzenleme becerilerindeki varyansın %22’sini alt faktörler tarafından açıklandığı tespit edildiği için duygu düzenleme becerilerinin, psikolojik dayanıklılık düzeyleri aile desteği, uyum ve empati alt boyutlarını olumlu bir düzeyde yordamaktadır

## 7. SONUÇ

Bu araştırmada, ergenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular;

- Ergenlerde psikolojik dayanıklılık, sosyo-demografik değişkenler tarafından genel olarak pozitif ve anlamlı bir şekilde yordanmaktadır.
- Ergenlerde duygu düzenleme becerileri sosyo-demografik değişkenler tarafından kısmen pozitif ve anlamlı bir şekilde yordanmaktadır.
- Ergenlerde duygu düzenleme becerilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerini pozitif ve anlamlı bir düzeyde yordamaktadır.
- Ergenlerde duygu düzenleme becerilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinden; aile desteği, uyum ve empati alt boyutlarını olumlu bir düzeyde yordamaktadır.

## 8. SONUÇLARI ELDE EDİLMİŞTİR.



## Tartışma ve Öneriler

Psikolojik dayanıklılık düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler açısından farklılaştığı öngörülmüştür. Literatürde (Benard, 1996; Garnezy, 1993) erkeklerin genellikle psikolojik sıkıntılardan, felaket ya da ayrılık durumlarından kızlara oranla daha çok etkilendikleri tespit edilen çalışmalara rastlanmıştır. Psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre farklılaştığı konusunda bir fikir birliği bulunmamaktadır. Bazı araştırmalar (Hannah ve Morrisey, 1987; Cole, Field ve Harris, 2004; Önder ve Gülay, 2008; Bozgeyikli ve Şat, 2014) psikolojik dayanıklılığın cinsiyet üzerinde etkili olduğunu ifade ederken, bazı araştırmalar (Chan, 2003; Terzi, 2008; Sezgin, 2012; Yalçın, 2013; Kılınç, 2013) ise cinsiyete göre farklılaşmadığını belirtmişlerdir. Bu çalışmada elde edilen bulgulara göre cinsiyet değişkeninde erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre uyum düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kardeş sayısı değişkeninde kardeş sayısı az olan grupların daha çok olan gruplara göre aile desteği algısı düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sınıf tekrarı değişkeninde, sınıf tekrarı yapmayan katılımcıların bir defa sınıf tekrarı yapan katılımcılara göre algıladıkları akran desteği düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sınıf seviyesi değişkeninde akran, okul desteği ile mücadele durumlarında daha yüksek algılara sahip olduğu tespit edilmiştir. Ebeveyn eğitim durumu değişkeninde öngörüldüğünün aksine anne eğitim durumu ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkilemezken, baba eğitim durumu etkilemektedir. Etkileyen grup olarak; eğitim seviyesi daha düşük olan babalara ergenlerin mücadele durumunda daha yüksek algıya sahip oldukları tespit edilmiştir.

Yanıt aranan ikinci problem cümlesinde duygu düzenleme becerilerinin sosyo-demografik değişkenler açısından farklılaştığı öngörülmüştür. Ancak baba eğitim durumu haricinde hiçbir değişkenin ergenlerin duygu düzenleme becerilerinde farklılaşmaya neden olmadığı tespit edilmiştir. İlgili tespit birinci problem cümlesini destekler niteliktedir. Baba eğitim seviyesi düşük olan gruplarda bir üst gruplara göre duygu düzenleme becerilerinin daha yüksek olması sosyal baskı ve beklentilere bağlı olarak ergenlerde erken duygusal gelişimlerin meydana gelmesi ile açıklanabilir.

Yanıt aranan üçüncü problem cümlesinde duygu düzenleme becerilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerini olumlu bir düzeyde yordadığı öngörülmüştür. Bu doğrultuda yapılan analiz sonucu bulgularına göre ergenlerin duygu düzenleme becerilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerine anlamlı ve pozitif yönde bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Ergenlerin duygu düzenleme becerileri ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinden etkilenmekte olup bu tespit ile öğretim ve eğitim yöntem ve materyalleri yönlendirilebilir. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri yüksek olan bireylerin sosyal ilişkilerinin, toplumsal becerilerinin, karşısına çıkan problemlerle baş edebilme kabiliyetlerinin gelişmiş olduğu, sorunlar karşısında olumlu tavırlar sergileyebildiği ve hayattaki amaçlarını net ve kararlı bir şekilde ortaya koyabildikleri ifade edilmektedir (Ergün-Başak ve Can, 2012: 6). Araştırmada da ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri duygu düzenleme becerilerini etkilenmekte olup ilgili açıklamalar ile örtüşmektedir.

Bu araştırmaya yakın çalışmalar yürüten araştırmacıların; risk altındaki çocuklarda duygu düzenleme becerilerinin psikolojik sağlamlığı ve kırılganlığı arttırdığının tespit edildiği (Thompson ve Calkins, 1996), duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişkinin tespit edildiği (Greenberg, 2006), psikolojik sağlamlığın varyansını açıklayan en önemli değişkenlerin uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve otomatik düşünceler olduğu (Kaya, 2015), sosyo-ekonomik açıdan dezavantajlı ergenlerde psikolojik sağlamlık ile duygu düzenleme gücü arasında anlamlı ve negatif yönlü ilişkinin tespit edildiği (Sünbül, 2016), ebeveyn kaybı yaşamış ergenlerde duygu düzenlemenin psikolojik sağlamlığı yordadığı (Eren, 2017), ergenlerde psikolojik sağlamlık üzerinde duygu düzenlemenin aracı bir etkisinin olduğu (Eroğlu, 2019) çalışmalar ile de sonuçlar örtüşmektedir.

Yanıt aranan dördüncü problem cümlesinde duygu düzenleme becerilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin aile desteği, akran desteği, okul desteği, uyum, mücadele azmi ve empati alt boyutlarını olumlu bir düzeyde yordadığı öngörülmüştür. Bu doğrultuda yapılan analiz sonucu bulgularına göre ergenlerin duygu düzenleme becerilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerine anlamlı ve pozitif yönde bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Aile desteği ve uyumun duygu düzenleme becerileri ile yordanması açısından bu araştırmaya yakın durumları inceleyen araştırmacıların; aileleri boşanmış ve boşanmamış ergen gurupları içerisinde boşanmış olan ergenlerin yalnızlaştığı ve arkadaş çevresinde uyum sorunu yaşadığı tespit edilen (Saraçoğlu, 2000; Pancar, 2009) çalışmalar ile uyusmaktadır. Benzer olarak olumsuz durumlara maruz kalan ergenlerde uyum ve duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı ve pozitif ilişki tespit eden (Min ve diğ., 2013; Kaya, 2015)





çalışmalarla da tutarlılık göstermektedir. Empati alt boyutunun duygu düzenleme becerileri ile yordanması açısından incelendiğinde literatürde benzer çalışmaya rastlanılmamıştır.

Ancak aile desteğinin duygu düzenleme becerileri üzerinde bir farklılığa neden olmadığı tespit edilen (Uğur, 2020), ayrıca aile desteğinin yokluğunda akran desteğine sığındığını (Çelen, 2011) hatta ilerleyen ergenlik dönemlerinde ebeveynlerden uzaklaşarak akranlar ile kurulan ilişkilere bağlı olarak ve akran gurubundan alınan destekle duygu düzenleme becerilerinin geliştiği tespit edilen çalışmalar (Eisenberg ve Morris, 2002; Silk ve diğ., 2003; Çelen, 2011) ile tezat oluşturmaktadır. Okul desteği ve mücadele alt boyutlarının duygu düzenleme becerileri ile yordanması açısından incelendiğinde literatürde benzer çalışmaya rastlanılmamış ve çalışmaların genel olarak ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin tespitine yönelik olduğu gözlemlenmiştir.

Tespit edilen bulgular içerisinde akran desteğinin duygu düzenleme becerileri ile yordanmaması açısından literatürdeki çalışmalarla tezat oluşturduğu söylenebilir. Akran desteğinin ergenler üzerinde etkili olduğunu ve duygu düzenleme becerilerine katkı sağladığını tespit eden çalışmalar (Saraswati ve Suleeman, 2018; Uğur, 2020) ile benzeşmemektedir. Saraswati ve Suleeman (2018) boşanmış, yeniden evlenmiş ve evli ailelerdeki geç ergenlerin sağlamlık ve arkadaşlık kalitesi arasındaki ilişkisini incelemiştir. Çalışmada sağlamlık ve arkadaşlık kalitesi arasında pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Uğur (2020) ön ergenlik döneminde akran grubu tarafından reddedilenler sapkın davranışlara sahip olduğu gibi depresyon ve yalnızlık yaşadıkları belirtilmiştir. Ayrıca anne-babadan ziyade akran gruplarının etkin rolü olduğunu belirtmiştir. Ancak araştırmaya sınırlılıkları kapsamında, coğrafi ve kültürel farklılıklara bağlı olarak ergenlerin evrensel özellikler göstermediği düşünülmektedir.

Elde edilen bulgular doğrultusunda ergenlerin duygu düzenleme becerilerini arttırmaları ve hedefleri doğrultusunda düzenleyebilmeleri yaşayacakları zorluklara karşı daha yetkin olmalarına avantaj sağlayabilecektir. Bu durum neticesinde psikolojik dayanıklılıkları da artarak daha mutlu bir hayat yaşama ve çevrelerine karşı verimli birer birey olma imkânları olacaktır.

Araştırmanın sonuçlarına ve ileride yapılacak çalışmalara yönelik olarak bazı öneriler geliştirilmiştir. Araştırma sonuçları içerisinde ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile sosyo-demografik değişkenler tarafından etkilenmesine bağlı olarak ergenlerin lise eğitimlerinin ilk yıllarında kendi aralarında ve öğretmenleri ile daha verimli iletişim kurabildiği veya kurdukları iletişimlerin daha güçlü olması ancak ilerleyen yıllarda bu iletişimin azalmasıdır. Ayrıca mücadele algılarının sınıf seviyesi arttıkça azaldığı gözlemlenmiştir. Bu durumun önüne geçmek ergenlerin psikolojik dayanıklılıklarını arttırmada önem taşımaktadır. Ergenlere verilen rehberlik ve danışmanlık hizmetlerinin artırılması, öğretmenlerin ergenler ile daha çok iletişim kurabilmesine imkân sağlayacak sosyal ortamların oluşturulması ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin pozitif olarak etkilenmesine katkıda bulunacaktır.

Ergenlerin duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi için okullarda ebeveynlere yönelik ergen düşünce yapısı konusunda yürütülebilecek atölye çalışmaları ile psikolojik açıdan daha dayanıklı ergenlerin yetiştirilmesine aile desteği algısı ile katkıda bulunulabilir. Aynı kapsamda ebeveyn-ergen ve öğretmen-ergen ilişkisinin arttırılmasına yönelik, liselerdeki rehber öğretmenler ile ebeveynlere ve öğretmenlere bilgilendirici toplantılar düzenlemek ergenler ile daha sağlıklı ilişkiler kurulmasına bağlı olarak duygu düzenleme ve psikolojik dayanıklılıklarının arttırılması açısından faydalı olacaktır.

Sosyo-ekonomik şartlara bağlı olarak ebeveyn katılımının düşük olduğu bölgelerde ergenlere, kendi kendine duygu düzenleme becerilerini geliştirebilmeye yönelik atölye çalışmalarının okullarda düzenlenmesi sağlanarak gelişimlerine katkıda bulunula bilinir.

Psikolojik sağlamlık üzerinde etkisi olan duygu düzenleme becerilerinin arttırılması konusunda okullarda rehber öğretmenler tarafından grup çalışmaları ve danışmanlıkları yürütülerek akran desteği ve okul desteği algıları geliştirilebilir.

Duygu düzenleme becerilerinin refah ve kültür düzeyine bağlı olarak kırılganlığının önüne geçebilmek için rehber ve sınıf öğretmenlerinin düzenleyecekleri etkinlikler ile ergenlerin psikolojik sağlamlıklarına katkıda bulunula bilinir.



Liselerde çalışan rehber, sınıf öğretmenlerine ve idarecilere duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık düzeylerine dair MEB ve AÇSHB tarafından hizmet içi eğitim programları düzenlenerek bilgi düzeyleri artırılıp ergenlere daha verimli bir şekilde destek olmaları ve ruh sağlıklarının korunmasında daha önemli rol almaları sağlanabilir. Ayrıca yerel yönetimlerin ilgili birimleri ile okul yönetimlerinin ortaklaşa yürüteceği ergen-ebeveyn arasında köprü oluşturacak empati ağırlıklı etkinlikler düzenlemesi önerilebilir.

Araştırma sonuçları kapsamında ileride bu alanda araştırma yapacak akademisyenlere de bazı öneriler geliştirilmiştir. Bu araştırma Bursa ili Osmangazi, Nilüfer ve Yıldırım ilçelerinde bulunan Meslek Lisesi ve Anadolu Liselerinde öğrenciliğine aktif olarak devam eden ergenler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma farklı lise gruplarında ve eğitim-öğretim hayatına devam etmeyen ergenlerde tekrarlanabilir. Ayrıca coğrafi koşullar da dikkate alınarak Türkiye'nin diğer illerinde de öğrenim gören ergenlerle karşılaştırmalı çalışmalar yürütülebilir.

Bu araştırmada tercih edilen demografik değişkenlere göre incelenmeler yapılmıştır. Araştırmanın daha çeşitli demografik değişkenlerle ilişkisine yönelik çalışmalar yapılabilir. Öncelik olarak ebeveyn çalışma durumu ve gelir düzeylerinin dikkate alınması elde edilecek tespitler açısından önem taşıyacaktır.

Bu araştırma aktif olarak eğitim-öğretim hayatına devam eden öğrenci ergenler üzerinde yapılmıştır. Farklı örneklem gruplarıyla da tekrarlanabilir. Çocuk ve gençlik ceza infaz kurumlarındaki ve iş hayatındaki ergenler ile öğrenci ergenler arasında tekrarlanarak sonuçlar karşılaştırılabilir.

Yapılacak bu araştırmalar ile literatür geliştirilerek ülkemizin bekası ve yarını olan gençlerin gelişimlerinin desteklenmesine yönelik programlar, çalışmalar ve hukuksal düzenlemelere yol gösterici olunabilir. Ergenlerin anlaşılması ve yetiştirilmesi yarınlara yetişkinlerini şekillendirdiği bilinmeli ve yapılacak çalışmaların mahiyetinin farkında olarak daha titiz ve özverili tutumlarda bulunulmalıdır.

## KAYNAKÇA

- Altundağ, Y. (2013). [Anne-Babası Boşanmış Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinde Yordayıcı Değişkenler Olarak Yaşam Doyumu ve Yalnızlık](#). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.  
[Indexed at](#) [Google Scholar](#) [Cross Ref](#)
- Benard, B. (1996). [Resilience Research: a Foundation for Youth Development](#). New Designs for Youth Development, 12, 14-18.  
[Indexed at](#) [Google Scholar](#) [Cross Ref](#)
- Bozgeyikli H. ve Şat A. (2014). [Öğretmenlerde Psikolojik Dayanıklılık Ve Örgütsel Vatandaşlık Davranışlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi: Özel Okul Örneği](#). HAK-İŞ Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi, 3(5), 172-191.  
[Indexed at](#) [Google Scholar](#) [Cross Ref](#)
- Cole, M. S., Field, H. S. ve Harris, S. G. (2004). [Student Learning Motivation and Psychological Hardiness: Interactive Effects on Students Reactions to a Management Class](#). Academy of Management Learning and Education, 3(1), 64-85.  
[Indexed at](#) [Google Scholar](#) [Cross Ref](#)
- Eisenberg, N. ve Morris, A. S. (2002). [Children's Emotion-Related Regulation](#). In: Reese H, Kail R, Editors. Adv Child Dev Behav Pp. 189-229.  
[Indexed at](#) [Google Scholar](#) [Cross Ref](#)
- Ergün-Başak, B. ve Can, G. (2018). [Düşük Gelirli Ailelerden Gelen Üniversite Öğrencilerinin Öz-duyarlılık, Sosyal Bağlılık ve iyimserlik Düzeyleri ile Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi](#). İlköğretim Online, 17(2).  
[Indexed at](#) [Google Scholar](#) [Cross Ref](#)
- Garmezy, N. (1993). [Children in Poverty: Resilience Despite Risk](#). Psychiatry, 56(1), 127-136.  
[Indexed at](#) [Google Scholar](#) [Cross Ref](#)
- Greenberg, M. T. (2006). [Promoting Resilience in Children and Youth](#): Preventive Interventions and Their Interface With Neuroscience. Annals of the New York Academy of Sciences, 1094 (1), 139-150.  
[Indexed at](#) [Google Scholar](#) [Cross Ref](#)