

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Özet: Bu araştırmanın temel amacı lise öğrencilerinde temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin psikolojik sağlamlığı yordamadaki gücünü tespit etmektir. Araştırmanın örneklemini Mardin ilinin Kızıltepe ilçesinde bulunan farklı türdeki 8 lisede öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplamak için Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği-Lise Formu, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve araştırmacılar tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizi aşamasında Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı hesaplama ve adımli regresyon analizi tekniklerinden yararlanılmıştır. Araştırmanın sonucunda temel psikolojik ihtiyaçlar olan ilişki, özerlik ve yeterlik ihtiyacının doyumunun psikolojik sağlamlığı anlamlı olarak yordadığı ve bu bağımsız değişkenlerin psikolojik sağlamlığın toplam varyansının % 54'ünü açıkladığı bulgusuna ulaşılmıştır. Her bir temel psikolojik ihtiyacın doyumunu ile psikolojik sağlamlık arasındaki korelasyon pozitif yönlüdür ve psikolojik sağlamlığın en güçlü yordayıcısı ilişki ihtiyacının doyumudur.

Anahtar kelimeler: temel psikolojik ihtiyaçlar, psikolojik sağlamlık, lise öğrencileri

GİRİŞ

Psikoloji bilimi genel olarak insan davranışlarını tanımlamayı, açıklamayı, önceden kestirmeyi ve kontrol etmeyi amaçlar (Plotnik, 2020). Bu amaçlara ulaşmak üzere çalışmalarını yürüten bilim insanları özellikle İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra psikolojik sorunlar yaşayan insanların sağaltılması çalışmalarına ağırlık vermiştir. Bu yaklaşım, psikoloji literatürü içerisinde psikopatoloji odaklı yaklaşım olarak adlandırılmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Psikopatoloji odaklı yaklaşım çerçevesinde yapılan çalışmalar, psikolojik bozuklukların tanı ve tedavisinde muazzam gelişmelerle sonuçlanmıştır. Fakat 2000'li yılların başına gelindiğinde insan psikolojisindeki olumsuz yanlar hakkında geniş bir bilgi birikimi olmasına rağmen insanın olumlu yanlarının ihmal edildiği fark edilmiştir. Bu durumu fark eden bilim insanları; sevgi, cesaret, özgecilik, affetme, sorumluluk, çalışma etiği ve psikolojik sağlamlık gibi insana dair olumlu kavramların da bilimsel araştırmaların konusu edilmesi gerektiğini ifade etmişlerdir (Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005).

Pozitif psikolojinin ele aldığı kavramlardan biri olan psikolojik sağlamlık çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Yaygın olarak, psikolojik sağlamlığın bireyin olumsuz yaşantılar karşısında sergilediği başa çıkma ve uyum sağlama becerisi olduğu ifade edilmektedir (Block ve Kremen, 1996). Herrman ve diğerleri (2011), psikolojik sağlamlığın daha çok pozitif bir uyum, yaşamsal zorluklar karşısında ruh sağlığını koruma veya yeniden geri kazanma anlamında kullanıldığını ifade etmişlerdir. Psikolojik sağlamlığın kalıcı bir kişilik özelliği değil bir süreç olduğu vurgulanmıştır. Belli koşullar altında psikolojik sağlamlığı yüksek olarak değerlendirilen bireyin, koşullar değiştiğinde psikolojik sağlamlık düzeyinin değişme ihtimali vardır (Rutter, 1987).

Çeşitli psikolojik sağlamlık tanımlarında ortak olarak vurgulanan noktalar; risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu uyumdur. Buna dayanarak psikolojik sağlamlık, risk

faktörleri ve koruyucu faktörlerin etkileşimi sonucu ortaya çıkan olumlu bir uyum durumu olarak özetlenebilir (Windle, 1999; akt. Gürkan, 2006). Psikolojik sağlık kapsamındaki risk faktörleri, olumsuz bir durumun yaşanma ihtimalini artıran etkenlerdir. Risk faktörleri arasında; kaygılı mizaç, sağlık problemleri, etkili baş etme becerilerine sahip olmama, engellenmeye karşı düşük tolerans, akademik başarısızlık, ebeveynin psikopatoloji yaşaması, ebeveyn kaybı, aile içi şiddet, yoksulluk, göç, savaş ve doğal afetler sayılabilir (Gizir, 2007). Psikolojik sağlık kapsamındaki koruyucu faktörler; olumsuz yaşantıların etkilerini hafifletme potansiyeli olan ve böylece psikolojik sağlamlığı destekleyen kişisel ve çevresel unsurlardır (Kumpfer, 1999). Koruyucu faktörler arasında; benlik saygısı, öz-yeterlik, içsel kontrol odağı, özerklik, problem çözme becerileri, kişilerarası farkındalık ve empati, güven veren ebeveynler, sosyoekonomik düzeyin düşük olmaması, akran desteği sayılabilir (Gizir, 2007). Bu çalışmada lise öğrencilerinde temel psikolojik ihtiyaçları karşılanmasının psikolojik sağlık için koruyucu faktör olabileceği düşünülmüş ve bu yönde araştırma yapılmıştır.

Psikolojik sağlık düzeyi yüksek olan bireylerin; iletişim becerilerinde yeterli, öz güvenleri ve kendine saygıları yüksek, duygularını düzenleyebilen ve geleceği planlayabilen bireyler oldukları gözlenmiştir (Gürkan, 2006). Psikolojik sağlık düzeyi yüksek olan bireyler; zorlayıcı yaşantıları gelişme fırsatı olarak gören, zorluklarla baş edebileceğine dair inancı olan kişilerdir (Şahin ve diğ., 2012). Psikolojik sağlık düzeyi yüksek bireylerin özellikleri arasında; diğerlerinden olumlu tepkiler alma becerisi, ilişkilerde empati ve sevecenlik gösterme, yetkin bir mizah anlayışı, öz-yeterlik, sosyal ilişkilerden keyif almak sayılmaktadır (Benard, 1991; Benard, 1993; Gordon ve Song, 1994; Rutter, 1987). İyi arkadaşlık ilişkileri kurabilme ve dostluğu uzun yıllar sürdürebilme, bu bireylerin sahip olduğu özellikler arasında yer almaktadır (Werner, 1996; akt. Kararımak, 2006).

İhtiyaçlar; hayatta kalma, sağlıklı gelişme ve iyi oluşun mümkün olması için karşılanması gereken isteklerdir. İhtiyaçlar fizyolojik, psikolojik ve sosyal olmak üzere üçe ayrılır. Fizyolojik ihtiyaçlar hayatta kalmak için karşılanması gereken doğumla getirilen, yeme-içme ve dinlenme gibi ihtiyaçlardır. Psikolojik ihtiyaçlar; sağlıklı bedensel ve psikolojik gelişim için doyurulması gereken sevilme, ait olma, yeterli hissetme gibi ihtiyaçlardır. Sosyal ihtiyaçlar ise sosyal ilişkiler bağlamında ortaya çıkan ilişki, güç, yakınlık gibi ihtiyaçlardır (Yıldırım, 2019).

Bireylerin yaşam boyu sahip oldukları ihtiyaçlar, pek çok araştırmacının ilgisini çekmiştir. Psikolojik ihtiyaçları ele alan kuramlar arasında öne çıkanlardan biri öz belirleme kuramıdır. Kurama göre değişen ve gelişen aktif bir canlı olarak insanın üç temel psikolojik ihtiyacı vardır. Bunlar; ilişki ihtiyacı, özerklik ihtiyacı ve yeterlik ihtiyacıdır (Cihangir Çankaya, 2005). İlişki ihtiyacı; ait olma, bağlantıda olduğu diğerlerinden ilgi görme ve onlara ilgi gösterme, kabul edilme, güven içinde iletişim kurma gibi ihtiyaçları kapsar. Özerklik ihtiyacı; kendi kararlarını verme, sorumluluk alma ve özgür olma ihtiyaçlarını kapsar. Yeterlik ihtiyacı ise; bireyin amaçlarına ulaşmak için gerekli yeterliklere sahip olduğunu düşünme, yeni beceriler edinmeye istekli ve başarılı olma gibi ihtiyaçları kapsar (Şahin ve Korkut Owen, 2009; Yıldırım, 2019). Temel psikolojik ihtiyaçların doyurulması kişinin iyi oluşuna katkı sağlarken, doyurulmaması uzun vadede bedensel ve ruhsal sorunları ortaya çıkarabilir (Ryan ve Deci, 2000).

Bu araştırmanın amacı lise öğrencilerinde temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması psikolojik sağlamlığı yordayıp yordamadığını incelemek ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin psikolojik sağlamlık düzeyi üzerindeki yordama gücünü değerlendirmektir. Bu araştırmanın sonuçları, önleyici rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetleri kapsamında yapılacak olan psikolojik sağlamlık düzeyini yükseltme amaçlı çalışmalar için yol gösterici olacaktır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması arasındaki ilişkileri araştırmak için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu modelde hedef, bağımlı ve bağımsız değişkenlerin birlikte değişme durumunu incelemektir (Crono ve Brewer, 2002). Bu bağlamda ilişkisel tarama modeline uygun olarak bağımlı değişken olarak belirlenen psikolojik sağlamlığın bağımsız değişken olan temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması değişkeni tarafından yordanma durumu incelenmiştir.

Çalışma Grubu

Bilimsel araştırmada evren; araştırmacının teorik olarak gözlem alanına giren tüm birimleri ifade eder. Örneklem ise evrenden süzülerek oluşturulan ve evreni temsil etme potansiyeline sahip olan birimler grubudur (Çil, 2012). Bu araştırmanın evrenini Türkiye’deki lise öğrencileri, örneklemi ise Mardin’in Kızıltepe ilçesinin çeşitli liselerinde öğrenim görmekte olan öğrenciler arasından uygun örneklem yöntemi ile seçilmiş olan 394 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilerin %69.3’ü kız ve %30.7’si erkektir. 9. Sınıflar örneklem %28.7’sini, 10. Sınıflar %24.1’ini, 11. sınıflar %15.2’sini ve 12. Sınıflar %32’sini oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (TPİÖ-Lise Formu): Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilen ölçek, Kesici, Üre, Bozgeyikli ve Sünbül (2003) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçek daha sonra Şahin ve Kokrut Owen (2009) tarafından lise öğrencilerine uyarlanmıştır. 17 maddeden oluşan ve beşli likert tipinde olan ölçek ilişki, yeterlik ve özerklik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi hakkında bilgi vermektedir. Güvenilirlik katsayıları ölçeğin tüm alt boyutları için sırasıyla şöyledir: ilişki ihtiyacı 0.77, yeterlik ihtiyacı 0.64 ve özerklik ihtiyacı 0.69’dur. Ölçeğin toplam güvenilirlik katsayısı 0.82 olarak bulunmuştur.

Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12): Liebenberg ve diğerleri (2012) tarafından geliştirilen ölçek, Arslan (2015) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. 12 maddeden oluşan ve beşli likert tipinde olan ölçek, psikolojik sağlamlığı tek boyutlu olarak ele almaktadır. Ölçeğin güvenilirlik katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Bu araştırma kapsamında oluşturulan kişisel bilgi formu aracılığıyla katılımcılardan elde edilen bilgiler arasında; yaş, cinsiyet, devam edilen okul, sınıf düzeyi,

algılanan sosyoekonomik durum, aile yapısı ile ilgili bilgiler ve anne ile babanın eğitim durumu yer almaktadır.

Veri Toplama Süreci ve Analizi

Veri toplamak için Kızıltepe İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izinler alındıktan sonra, ilçede bulunan sekiz farklı liseden belirli öğrencilere anket formu uygulanmıştır. Bu liselerin beşi nadolu lisesi, biri mesleki ve teknik anadolu lisesi, biri fen lisesi ve biri de anadolu imam hatip lisesidir.

Verilerin analizi aşamasında örneklemin özelliklerini incelemek için SPSS 26 istatistik analiz programında değişkenlerin frekans ve yüzde değerleri hesaplanmış ve örneklemin genel yapısı ortaya konmuştur. Ardından bağımlı değişkenin ve bağımsız değişkenlerin parametrik testlerin varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı test edilmiştir. Verilerin normal ve homojen dağıldığı gözlenmiş ve parametrik testlere geçilmiştir. Parametrik testler kapsamında öncelikle değişkenlerin birbiri ile ilişki durumunu ortaya çıkarmak için Pearson koreasyon analizi yapılmıştır ve ilişkilerin doğrusallığı saçılım grafikleri ile kontrol edilmiştir. Son olarak bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordama durumunu incelemek için çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Lise öğrencilerinin Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği'nden ve Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nden almış oldukları puanların ortalama ve standart sapmaları, minimum ve maksimum değerleri ile çarpıklık ve basıklık katsayıları Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Ölçek ve alt ölçeklerden alınan puanlarla ilgili betimsel istatistikler (N=394)

Ölçek ve alt ölçekler	X	S _x	Minimum	Maksimum	Çarpıklık	Basıklık
İlişki ihtiyacı	24.24	5.70	7.00	35.00	-.31	-.13
Yeterlik ihtiyacı	18.73	4.19	7.00	30.00	-.14	-.02
Özerklik ihtiyacı	14.72	2.97	4.00	20.00	-.56	.46
TPİ-Toplam	57.68	11.21	21.00	85.00	-.20	.02
Psikolojik sağlamlık	44.13	5.51	21.00	60.00	-.27	-.30

Çokluk ve diğerlerine göre (2012) bir değişkene ilişkin verilerin dağılımında çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile +1 aralığında olması durumunda normal dağılım varsayımının karşılandığını ifade etmişlerdir. Tablo 1'de görüldüğü gibi tüm değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin önerilen aralıkta olduğu ve bu değişkenler üzerinde parametrik testlerin uygulanabileceği çıkarımını yapmak mümkündür. Araştırmanın bir sonraki adımında lise psikolojik sağlamlık ve temel psikolojik ihtiyaçlar ve alt ölçekleri arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Ölçek ve alt ölçeklerden alınan puanlar arası korelasyon değerleri

Değişkenler	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(1)İlişki ihtiyacı	1	.64**	.66**	.92**	.66**

(2)Yeterlik ihtiyacı	1	.56**	.85**	.62**
(3)Özerklik ihtiyacı		1	.81**	.63**
(4)TPİ-Toplam			1	.73**
(5)Psikolojik sağlamlık				1

**p<.01

Tablo 2'ye göre psikolojik sağlamlık ile ilişki ($r=.66^{**}$, $p<.01$), yeterlik ($r=.62^{**}$, $p<.01$) ve özerklik ($r=.63^{**}$, $p<.01$) ihtiyaçları arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişkiler bulunmaktadır. Korelasyon analizinin ardından lise öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının psikolojik sağlamlık puanlarını anlamlı olarak yordayıp yordamadığını test etmek amacıyla çoklu regresyon analizi (stepwise yöntemi) uygulanmıştır. Regresyon analizinin sonuçları Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Tablo 3. Psikolojik sağlamlık puanının yordanmasına yönelik bulgular

Bağımsız değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p
(1. Adım)					
(Sabit)	20.161	1.406		14.340	.000
İlişki ihtiyacı	.989	.056	.663	17.514	.000
R=.663 R²=.439					
(2. Adım)					
(Sabit)	13.941	1.580		8.825	.000
İlişki ihtiyacı	.651	.071	.436	9.171	.000
Özerklik	.980	.136	.342	7.199	.000
R=.710 R²=.505 R² Değişimi=.066					
(3. Adım)					
(Sabit)	11.169	1.593		7.013	.000
İlişki ihtiyacı	.464	.075	.311	6.155	.000
Özerklik	.795	.135	.278	5.902	.000
İhtiyacı	.534	0.93	.263	5.768	.000
Yeterlik ihtiyacı					
R=.737 R²=.544 R² Değişimi=.039					

p<.01

Tablo 3'e göre regresyona dahil edilen üç bağımsız değişken de psikolojik sağlamlığı anlamlı olarak yordamaktadır. Adımlı regresyon analizinin birinci adımında psikolojik sağlamlığın en güçlü yordayıcısı olarak ilişki ihtiyacı öne çıkmıştır. Buna göre lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlık puanları arasındaki varyansın %43.9'unu açıklamıştır. İkinci adımda analize dahil olan özerklik ihtiyacı değişkeninin regresyon modeline getirdiği katkı %6.6 olmuş, ilişki ve özerklik ihtiyacı psikolojik sağlamlığın toplam varyansının %50.5'ini açıklamıştır. Üçüncü adımda analize dahil olan yeterlik ihtiyacı değişkeninin regresyon modeline getirdiği katkı %3.9 olmuş, ilişki, özerklik ve yeterlik ihtiyacı psikolojik sağlamlığın toplam varyansının %54.4'ünü açıklamıştır.

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, lise öğrencilerinde temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma durumunun psikolojik sağlamlığı anlamlı yordayıp yordamadığını incelemektir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. İlişki, özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarının doyumunu birlikte psikolojik sağlamlık puanlarındaki varyansın yaklaşık olarak %44'ünü açıklamaktadır. Yordama gücü açısından ise ilişki ihtiyacının doyumuna öne çıkmaktadır.

Temel psikolojik ihtiyaçlardan ilişki ihtiyacının karşılanmasının psikolojik sağlamlığı anlamlı olarak yordadığı bulgusu ilgili literatür tarafından desteklenmektedir. Psikolojik sağlamlık literatüründe ilişki ihtiyacının karşılanması ile bağlantılı olan sosyal destek alma, güvenli ve sürekli ilişkiler içinde olma, iletişim becerilerine sahip olma gibi özellikler psikolojik sağlamlığın gelişimi için önemli bulunmuştur (Benard, 1991, akt. Toprak, 2014; Rutter, 1985). Bunun yanında yalnızlık ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü ilişki olduğunu bildiren çalışmalar mevcuttur (Güloğlu ve Kararırmak, 2010). Esen-Aktay (2010) lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada ailelerinden sosyal destek alabilen öğrencilerin alamayanlara göre psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olduğunu göstermiştir.

Temel psikolojik ihtiyaçlardan özerklik ihtiyacının karşılanmasının psikolojik sağlamlığı anlamlı olarak yordadığı bulgusu ilgili literatür tarafından desteklenmektedir. Psikolojik sağlamlık literatüründe, özerlikle yakından ilişkili olan içsel kontrol odağına eğilimli olma, bağımsız hareket edebilme yeteneği psikolojik sağlamlığın içsel özellikleri arasında sayılmıştır (Benard, 1991, akt. Toprak, 2014; Connor ve Davidson, 2003).

Temel psikolojik ihtiyaçlardan yeterlik ihtiyacının karşılanmasının psikolojik sağlamlığı anlamlı olarak yordadığı bulgusu ilgili literatür tarafından desteklenmektedir. Lise öğrencileri ile yapılan bir çalışmada öz-yeterliğin psikolojik sağlamlık ile pozitif yönlü ilişki içinde olduğu ve psikolojik sağlamlığı anlamlı olarak yordadığı ortaya konmuştur (Arslan, 2015). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada öz-yeterliğin psikolojik sağlamlığa olumlu katkı sağladığı ortaya konmuştur (Terzi, 2008). Psikolojik sağlamlık literatürü incelendiğinde psikolojik sağlamlığın içsel özellikleri arasında öz yeterliğin de yer aldığı görülmektedir (Connor ve Davidson, 2003).

ÖNERİLER

Psikolojik sağlamlığın desteklenmesi, gelişimsel anlamda zorlayıcı yaşantıların sıklıkla meydana geldiği ergenlik döneminde özellikle önemlidir. Psikolojik sağlamlık için koruyucu olan faktörlerin belirlenmesi, etkili destek sunmak açısından kritiktir. Bu açıdan ergenle teması olan ebeveyn ve profesyonellerin psikolojik ihtiyaçların doğası hakkında bilgi sahibi olması ve davranışlarını bu ihtiyaçların karşılanmasına yardım edecek şekilde ayarlaması, ergenlerin psikolojik sağlamlıkları adına faydalı olabilir. Ergenlerin zamanlarının büyük bir kısmını geçirdiği okul ortamındaki öğretmenlerin ve psikolojik danışmanların önleyici rehberlik çalışmaları kapsamında temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve dolayısıyla psikolojik sağlamlığın desteklenmesi için iş birliği yapması olumlu sonuçlar verebilir.

Lise öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak ve dolayısıyla psikolojik sağlamlıklarını desteklemek için okullarda akademik çalışmaların yanında sosyal faaliyetlerin çeşidi ve ayrılan zaman artırılabilir. Çünkü resim, müzik, spor gibi alanlarda düzenlenen çeşitli faaliyetlerden ilgilerini uygun olanı seçip katılan öğrenciler, bu alanda kendini yeterli hissederek yeterlik ihtiyacını karşılayabilir. Kendi seçtiği faaliyete gönüllü olarak katılmak ise özerklik ihtiyacının karşılanmasına olanak sağlayabilir. Bunun yanında eğitim-öğretim programlarında öğrencilerin ilgi ve yeteneklerine göre seçebileceği çok sayıda seçmeli ders içermesi, öğrenci dersini kendi seçeceği için özerklik ihtiyacını hem de yeteneği doğrultusunda başarı elde edeceği için yeterlik ihtiyacını karşılamada etkili olabilir.

Araştırmanın sonuçlarına göre lise öğrencilerinde ilişki ihtiyacının karşılanması, psikolojik sağlamlığın en güçlü yordayıcısıdır. Ergenlik döneminde özellikle akranlarla etkileşimin kişilik gelişimi üstünde ne denli etkili olduğu bilinmektedir. Psikolojik sağlamlık gelişimi açısından da kritik olduğu anlaşılan ilişki ihtiyacının karşılanması için lise öğrencileri, öğrenci toplulukları ve spor kulüpleri gibi ilgi ve yetenekleri benzeşen, anlamlı paylaşımlar yapabilecekleri gruplara katılmaları için teşvik edilebilir. İlişki kurmaya uygun ortam sağlanması için okulda turnuvalar, geziler, yarışmalar, konserler, tiyatro gösterileri, sergiler ve daha pek çok çeşitli aktiviteler öğrencilerle birlikte planlanıp sürdürülebilir. Bunun yanında öğrencilerin ilişki kurma becerilerini geliştirmek için rehberlik çalışmalarına akran zorbalığını önleme ve atılganlığı geliştirme amaçlı uygulamalar dahil edilebilir. Akran ilişkilerinin yanında ergenlerin yetişkinlerle sağlıklı ilişkiler kurabilmesi de önemlidir. Buna yönelik olarak ergenlerle iletişim konusunda öğretmenlere ve velilere yönelik eğitimler düzenlenebilir.

Lise öğrencilerin okul ortamında kendi kararlarıyla bir işe girişmelerinin desteklenmesi, okuldaki zamanın nasıl geçirileceği ile ilgili söz haklarının olması, alan ve ders seçiminin kendilerine bırakılması, kariyer hedeflerine belirlemelerinde asıl sorumluluğun kendilerinde olduğunun bildirilmesi, özerklik ihtiyaçlarının karşılanmasında onlara yardımcı olabilir. Bunların yanında lise öğrencilerin yeterlik ihtiyaçlarının karşılanması adına onlara geçmişteki başarılarının hatırlatılması ve takdir edilmesi, en az bir tane iyi olduğu alanın belirlenmesi ve ifade edilmesi, hedeflerine ulaşma potansiyeline sahip olduğu yönünde desteklenmesi faydalı olacaktır.

KAYNAKÇA

- Arslan, G. (2015). Ergenlerde psikolojik sağlamlık: bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 73-82.
- Benard, B. (1991). Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school and community. Portland, Oregon, Western Center for Drug-Free Schools and Communities. ED335781.
- Benard, B. (1993). Resiliency requires changing hearts and minds. *Western Center News*, 6(2), 27-29

- Block, J. ve Kremen, A. M. (1996). IQ and egoresiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.
- Connor, K. M. ve Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*, 18, 76-82.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2005). *Öz-Belirleme modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çil, B. (2012). *İstatistik*. Ankara: Detay Yayıncılık
- Esen-Aktay, T. (2010). *Risk altındaki ortaöğretim 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin kendini toplama güçlerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara
- Gizir, C.A. (2007). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara (No: 205194)
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., ve Yuen, T. (2011). What is resilience?. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258-265.
- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and processes contributing to resilience: the resilience framework. İçinde M. D. Glantz J. L. Johnson, (Ed.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (s. 179-224). <https://books.google.com.tr> adresinden elde edildi.
- Plotnik, R. (2020). *Psikolojiye giriş*. (Çev. T. Geniş) (4. Basım). Kaknüs Yayınları: İstanbul.
- Reis, H., Scheldon, K., Gable, S., Roscoe, J. ve Ryan, R. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 419-435.
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 589- 661.
- Rutter, M. (1987). Psychological resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.

- Seligman, M. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M., Steen, T.A., Park, N. ve Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Emprical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversite Eğitim Fakültesi*, 35, 297-306.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Sakarya.
- Yıldırım, O. (2019). *Ergenlerde akıllı telefondan yoksun kalma korkusu (nomofobi) ile sosyodemografik değişkenler, temel psikolojik ihtiyaçlar, sürekli kaygı ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi: Malatya.