


## Ergenlerde Algılanan Stres, Akademik Öz Yeterlik ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

### Investigation of the Relationship among Perceived Stress, Academic Self-Efficacy and Psychological Resilience in Adolescents

Ahmet Karıcı, Seher Balcı Çelik

#### Yazar Bilgileri

**Ahmet Karıcı**   
Rehber Öğretmen/Psikolojik  
Danışman, MEB,  
[karciahmet55@gmail.com](mailto:karciahmet55@gmail.com)

**Seher Balcı Çelik**   
Prof. Dr., Ondokuz Mayıs  
Üniversitesi, Rehberlik ve  
Psikolojik Danışmanlık,  
[sbalci@omu.edu.tr](mailto:sbalci@omu.edu.tr)

#### ÖZ

Ergenlik bireylerde biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerin meydana geldiği bir dönemdir ve ergen bireyler bu dönemde yetişkinliğe doğru adım atmaktadırlar. Ergen bireylerde yaşanan bu değişim onların stres düzeylerini, okul hayatında oldukları için akademik öz yeterliklerini, meydana gelen psikososyal değişimler ise psikolojik sağlıklarını etkileyebilmektedir. Bu araştırmanın amacı ergenlerde algılanan stres, akademik öz yeterlik ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu araştırma korelasyonel desene sahip nicel bir çalışmadır. Bu araştırmanın çalışma grubu uygun örnekleme ile seçilen 464 lise öğrencisinden oluşmuştur. Araştırmanın verileri Kişisel Bilgi Formu, Algılanan Stres Ölçeği, Akademik Öz Yeterlik Ölçeği, Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği ile elde edilmiştir. Bütün istatistiksel analizler SPSS 25 programı kullanılarak yapılmıştır. Verileri analiz etmek için Pearson Korelasyonel Analizi, Çoklu Regresyon Analizi, Bağımsız Örneklem t Testi ve Tek Yönlü ANOVA kullanılmıştır. Araştırma sonuçları algılanan stresleri yüksek olan ergenlerin psikolojik sağlıklarının düşük olduğunu, akademik öz yeterlikleri yüksek olan ergenlerin psikolojik sağlıklarının yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca cinsiyet, sınıf düzeyi ve okul türü ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Öğrencilere algılanan stres, akademik öz yeterlik ve psikolojik sağlık konularında psikoeğitsel müdahale çalışmaları yapılabilir.

#### Makale Bilgileri

**Anahtar Kelimeler**  
Ergenlik  
Algılanan stres  
Akademik öz yeterlik  
Psikolojik sağlık

**Keywords**  
Adolescence  
Perceived stress  
Academic self-efficacy  
Psychological resilience

**Makale Geçmişi**  
Geliş: 09.07.2023  
Kabul: 12.02.2024

#### ABSTRACT

Adolescence is a period in which individuals undergo biological, psychological and social changes, and adolescent individuals take step by step towards adulthood during this period. This change experienced in adolescent individuals can affect their stress levels and their academic self-efficacy because they are in school life, and the psychosocial changes that occur can affect their psychological resilience. The aim of this study is to examine the relationship among perceived stress, academic self-efficacy and psychological resilience in adolescents. This research is a quantitative study with a correlational design. The study group of this research consisted of 464 high school students selected by convenient sampling. The data of the research were obtained with the Personal Information Form, Perceived Stress Scale, Academic Self-Efficacy Scale and Child and Youth Psychological Resilience Scale. All statistical analyses were performed using SPSS 25 software. Pearson Correlation Analysis, Multiple Regression Analysis, Independent Sample T Test and One-Way ANOVA were used to analyze the data. Research results showed that adolescents with high perceived stress had low psychological resilience, while adolescents with high academic self-efficacy had high psychological resilience. Additionally, it was found that there was no significant difference between any variable of gender, grade level, school type and psychological resilience. Psychoeducational intervention studies can be conducted for students on perceived stress, academic self-efficacy and psychological resilience.

#### Makale Türü

Araştırma

**Önerilen Atıf** Karıcı, A. & Balcı-Çelik, S. (2024). Ergenlerde algılanan stres, akademik öz yeterlik ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *TEBD*, 22(1), 186-214. <https://doi.org/10.37217/tebd.1324851>

## Giriş

Ergenlik döneminde, ergen bireyler çocukluktan yetişkin yaşamına doğru gelişme göstermektedirler (Yavuzer, 2011). Pek çok ergen birey, çocukluk döneminden ergenliğe ve ergenlikten de yetişkin yaşamına çatışma yaşamadan geçebilmektedir. Ergen kişiler fiziksel, psikolojik ve zihinsel olarak meydana gelen değişikliklere uyum sağlamaktadırlar (Gander ve Gardiner, 2004). Ancak bazı bireyler ergenlik döneminde çeşitli problemlerle karşı karşıya kalabilmektedir. Stanley Hall ergen psikolojisinin önemli isimlerinden biri olarak kabul edilmektedir (Dacey ve Kenny, 1994). Ergenlerin psikolojik yapılarında heyecanlı olmaya karşı sıkılmış olma, mutluluk durumuna karşı hüzünlü olma gibi değişimler meydana gelmektedir. Bireylerin yaşadıkları bu içsel çatışmalar ergen kişilerde fırtına ve stresli bir duruma neden olmaktadır. Ergenlik dönemi zor ve fırtınalı bir dönem olmasına rağmen bireyin kendisini yeniden şekillendirmesine yardımcı olabilir (Adams, 2000). Ergenlerin suçluluk duygusu yaşamaları, ilaçlara yönelik bağımlılığın olması, alkolün çok fazla tüketilmesi ve tütün gibi ürünlerin kullanılması, ergen gebeliğinin yaşanan problemler arasında olduğu söylenebilir. Yaşanılan bu olumsuz durumlar da bireylerin stres düzeylerinin artmasına neden olabilir (Gander ve Gardiner, 2004). Stres günlük yaşamda insanların karşısına sıkça çıkan konular arasında yer almaktadır. Bu kapsamda stresle ilgili çeşitli tanımlar yapılmıştır. Stres bireylerin günlük yaşamda hissettiği gerginlik durumu olarak belirtilebilir (Doğan ve Eser, 2013). Stres; içsel ve dışsal faktörlerden meydana gelen durumların birey tarafından tehdit edici bir şekilde algılanması sonucunda ruhsal ve fiziksel bakımdan aşırı uyarılmanın gerçekleşmesidir (Lazarus ve Folkman, 1984). Tan ve Yip (2018) tarafından yapılan bir araştırmada ise stres herhangi bir isteğe karşılık vücudun belirli olmayan tepkiler göstermesi şeklinde tanımlanmıştır. Bir başka tanımda ise stres bir tehditle karşılaşılması sonucunda bireyin fizyolojik dengesinin bozulması şeklinde ifade edilmektedir (Çankaya, 2020; Taş ve Özkara, 2020).

Stres, bireyi yaşamı boyunca fiziksel ve psikolojik bakımdan etkilemektedir. Stresi meydana getiren pek çok durumdan bahsedilebilir. Bunlar bireylerin istemediği, kaçındığı durumlar olabileceği gibi bireylerin evlenmek, tatile gitmek, başarılı olmayı istemek gibi arzu ettiği faktörler de strese neden olabilir (Story, 2016). Bireylerin strese girdiklerini gösteren fiziksel, psikolojik ve bilişsel belirtiler bulunmaktadır. Fiziksel, psikolojik ve bilişsel etkilerdeki ortak nokta uyum bozan bir durumun var olmasıdır. Fiziksel belirtilere baş ağrısı, uyku bozukluğu, ishal, iştahta bozulmalar; psikolojik belirtilere aşırı sinirlilik, duygu ve düşüncelerin kontrol edilememesi, çaresizlik, düşük benlik saygısı, bilişsel belirtilere ise kafa karışıklığı, unutkanlık, obsesif düşüncelerin artması, dikkat problemleri örnek olarak verilebilir (Aksoy, 2007; Kaba, 2019; Taş ve Özkara, 2020). Bireyler stres verici bir durumla karşılaştıklarında çeşitli tepkiler vermektedirler. Selye (1976), bu durumu genel adaptasyon sendromu ile açıklamıştır. Genel adaptasyon sendromunun alarm, direnç ve tükenme

olarak belirtilen üç evresi bulunmaktadır. Alarm aşaması stresin ilk aşaması olup bireyin stres oluşturan unsurların farkında olduğu ve buna karşı kendisini korumaya çalıştığı aşamadır. Sempatik sinir sisteminin uyarılmasını içermektedir ve nabzın yükselmesi, solunumun hızlanması şeklinde kendisini gösterir (Aytaç, 2009; Güçlü, 2001). Stresin ikinci aşaması direnç aşamasıdır ve bu aşamada vücut kendisi için en uygun olan savunmayı seçerek dengeye ulaşmaya çalışmaktadır. Direnç aşamasında organizmanın strese karşı savunma gücü yükselir ve savaş-kaç durumundan uzaklaşır. Vücut var olan duruma uyum sağlayarak sorunu ortadan kaldırmak için çabalar. Direnç aşamasında başarısız olunması durumunda vücut güçsüz düşer ve tükenme aşamasına geçer. Birey stresle mücadele etme yetisini kaybeder ve vücutta çeşitli hasarlar, yıpranmalar hatta ölüm meydana gelebilir. Bu sebeple tükenme aşaması, vücut savunmasının yetersiz hâle geldiği hastalıkların meydana geldiği aşama olarak açıklanabilir (Story, 2016; Usta, 2017). Günlük yaşamda yer alan olaylar ergenler için stres oluşturabilmektedir. Ekonomik yetersizlikler, aile üyelerinden birinin kaybı, akranlarla ilişkilerde yaşanan sorunlar, öğrenimlerinde kademe değişikliği yapmaları, akademik başarısızlıklar, sağlıkla ilgili yaşanan sorunlar, kazalar, doğal afetler ergen bireylerin stres yaşamasına neden olan faktörler arasında değerlendirilebilir (Cicchetti ve Toth, 1997; Eryılmaz, 2009; Jose ve Huntsinger, 2005; Kenny, 2000; McNamara, 2000). Stresi gerçekçi bir şekilde ele alan, problem odaklı başa çıkma yöntemlerini sık bir şekilde kullanan, toplumsal desteği çok olan bireylerin strese dayanıklılıkları daha yüksektir (Tuğrul, 2000). Günlük yaşamda meydana gelen problemleri olumsuz yaklaşım uyum bozucu bir durum olarak değerlendirilirken bu sorunlara olumlu bir şekilde yaklaşmanın günlük yaşama uyumu olumlu bir şekilde etkilediği değerlendirilmektedir (Bell ve D’Zurilla, 2009; Chang, D’Zurilla ve Sanna, 2009). Ergen bireyler strese başa çıkma yöntemi olarak sorun çözme ve toplumsal destek bulma yöntemlerini kullanmaktadırlar (Çoban, 2013).

Öz yeterlik, bireyin uğraşları neticesinde başarılı bir sonuç çıkaracağına yönelik inancı şeklinde ifade edilebilmektedir (Eisenberger, Conti-D’Antonio ve Bertarndo, 2005). Öz yeterlikte, kişilerin potansiyellerini başarılı bir biçimde gösterebilmeleri için kendilerine öz güven duymalarının önemli olduğu belirtilmektedir (Pajares, 2002’den aktaran Sezgin, 2013). Öz yeterlik, bireyin kendi potansiyeli ile çevresinde etki bırakması, zorlukları aşması ve amacına ulaşmasıdır (Kuzgun, 2014). Öz yeterlik ve akademik öz yeterlik birbiriyle iç içe geçmiş kavramlardır. Öz yeterlik bireyin bir şeyi yapabileceğine ilişkin düşüncesi, algısı iken akademik öz yeterlik, akademik anlamda bireyin yapabilirliğine ilişkin inancı şeklinde ifade edilebilmektedir. Bu doğrultuda akademik öz yeterlikleri yüksek olan kişilerin akademik başarılarının anlamlı ölçüde yüksek olduğu ortaya konmaktadır (Azar, 2010). Akademik öz yeterlik; kişinin şahsi bir akademik görevi başarılı bir biçimde sonlandıracağına yönelik inancı şeklinde ifade edilmektedir (Chun ve Choi, 2005). Bu bağlamda akademik öz yeterlikleri yüksek olan bireyler düşük olanlara göre öğrenme ile ilgili eylemlerde daha

motive olmakta, görevlerine daha fazla zaman ayırmakta ve meydana gelen güçlüklerle daha etkili yöntemlerle karşı koyabilmektedirler (Eggen ve Kauchak, 1999). Kişinin herhangi bir görevde istedik sonuçlara ulaşmasında yalnızca sahip olduğu yetenekler yeterli olmayıp bu yeteneklerini etkin bir biçimde ortaya koymasında kendisine güvenmesi, inanması önem teşkil etmektedir (Bandura, 1997).

Bandura (1997) kişilerin öz yeterlik inançları konusunda bilgi sahibi olmak için öz yeterlik inancının dört kaynağından fayda sağlanması gerektiğini ifade etmektedir. Bu kaynaklar başarılı performanslar, dolaylı öğrenme, sözel ikna, duygusal durum olarak karşımıza çıkmaktadır (Maddux ve Gosselin, 2003). Başarılı performans, bireyin öz yeterlik algılarının ilerlemesinde temel unsurlardan bir tanesidir. Bireyin zor durumlara karşı göstermiş olduğu başarı durumu onun öz yeterlik algısını ifade etmektedir. Bir birey problem çözümünde olumlu neticeye ulaşırsa buna paralel olan başka bir sorunun çözümünde öz yeterlik inancı, algısı daha yüksek olacak, bunun zıttı durumunda ise öz yeterlik inancı daha düşük olacaktır (Bandura, 1977'den aktaran Uslu, 2018). Dolaylı öğrenmeler, bireylerin kendilerine benzer özellikteki kişilerin başarılarına tanık olduklarında kendilerinin de başarılı olabileceğine ilişkin öz yeterlik algıları geliştiğini ifade etmektedir. Bunun tersi durum da söz konusudur. Başarısızlık söz konusu olduğunda kişinin öz yeterlik algısında gerileme meydana gelebilmektedir. Bireylerin öz yeterlik algılarının model aldıkları bireylerin kendisiyle benzeşik olma durumundan etkilenilebileceği açıklanmaktadır (Maddux ve Gosselin, 2003). Sözel ikna, bir bireyin diğer bireylerden güdüleyici ve destekleyici sözcükler duyması olup sözel iknanın yüksek olması kişinin başarı elde etmesinde ve öz yeterliğin artmasında etkili olabilmektedir (Bandura, 1977'den aktaran Ekinci, 2011). Öz yeterlik algısının belirlenmesinde bir başka kaynak duygusal durumdur. Kişinin herhangi bir eylem yapacağı sırada bedensel ve duygusal bakımdan kendisini olumlu hissetmesi, bireyin bu eylemi gerçekleştirme ihtimalini artırmaktadır (Yavuzer ve Koç, 2002). Kişilerin aşırı derecede kaygı ve stres yaşadıklarında öz yeterlik algılarında düşme meydana gelebilmektedir. Uyarılmışlık düzeyinin fazla olması bireyi negatif olarak etkileyecek olup bireylerin zorlu durumlarla başa çıkmasında öz yeterlik inancının düşebileceği belirtilmektedir. Orta seviyede kaygı durumu bireyin performansını olumlu olarak etkilemektedir (Karataş ve Yavuzer, 2018).

Akademik öz yeterliğin akademik erteleme (Ekinci, 2011), akademik başarı (Cıla, 2015) gibi değişkenlerle ilişkisinin incelendiği görülmektedir. Yıldırım ve Demir (2017), araştırmasında akademik öz yeterlik, öz saygı ve öz anlayış değişkenlerinin kendini engellemeyi ne düzeyde yordadığını belirlemeyi amaçlamaktadır. Araştırma sonucunda kendini engellemeyi en fazla yordayan değişkenin öz saygı olduğu belirtilmektedir. Akademik öz yeterliğin engelleme ile ters yönde bir ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Psikolojik sağlamlık, bireylerin sahip oldukları stres ve öz yeterlikleri ile ilişkisi olan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Durlak, 1998; Masten, 1999). Psikoloji alanında son yıllarda yapılan çalışmalarda kişilerin güçlü yönlerine odaklanılmaktadır (Seligman, 2005). İyi oluş, mutluluk, iyimser olmak, umutlu olmak gibi pozitif psikolojiyle ilgili yapılan çalışmalara ağırlık verilmektedir (Gable ve Haidt, 2005). Pozitif psikoloji bireylerin yaşamlarını daha iyi hâle getirmesiyle ilgilenmektedir. Bireylerin nasıl daha iyi olabilecekleri, mutlu olabilecekleri ve iyi hissedebilecekleri konusunda düşünmeye yönelimleri bulunmaktadır. Pozitif psikoloji, bireylerin iyi oluşunu, yaşamdan doyum elde etmesini, mutlu olmasını, kişilerin güçlü yönlerini ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır (Csikszentmihalyi, 2009; Sahranç, 2015). Psikolojik sağlamlık kavramı da pozitif psikoloji alanında yer alan kavramlardan bir tanesidir. Psikolojik sağlamlık konusunda çeşitli tanımlar yapılmıştır. Luthar, Cicchetti ve Becker (2000), psikolojik sağlamlığı kişilerin yaşanan tüm zorluklara rağmen olumlu bir şekilde uyum sağlayabilmesi olarak tanımlamaktadır. Bir başka tanımda, bireylerin çeşitli zorluklar yaşamaması, bu zorlukları başarılı bir şekilde atlatması ve kendini toparlaması şeklinde ifade edilmektedir (Ramirez, 2007; Walsh, 2007). Psikolojik sağlamlık, bireylerin olumsuz durumları yaşamadan zor koşulları atlatmasına yardımcı olan güçleridir (Richardson, 2002). Psikolojik sağlamlık, bireylerin zorluklara maruz kalması ve ardından pozitif bir uyum göstermesidir (Friborg, Hjemdal, Martinussen ve Rosenvinge, 2009; Masten ve Tellegen, 2012). Etkin ve dinamik bir yapıya sahip olunması, zorlayıcı yaşam koşullarına karşı başarılı bir şekilde mücadele edilmesi, pozitif uyumun ortaya konması, yeterlik düşüncesinin gelişmesi psikolojik sağlamlıkla ilgili tanımların ortak özelliği olarak açıklanabilir.

Psikolojik sağlamlık risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlar olmak üzere üç faktörden meydana gelmektedir (Garmezy, 1991; Masten, Best ve Garmezy, 1990). Risk faktörleri, bir problemi ortaya çıkarma olasılığını artıran, koruyucu faktörler ise bu olasılığı azaltan ya da ortadan kaldırma olasılığı olan faktörlerdir (Hawley ve DeHaan, 1996). Risk faktörleri olumsuz sonuçlar ve psikolojik problemlere sebep olan kişisel ve sosyal faktörlerdir (Engle, Castle ve Menon, 1996). Düşük risk grubunda olan birey psikolojik sağlam olarak değerlendirilmemektedir. Bir bireyin psikolojik sağlam olarak kabul edilmesi için yüksek risk barındıran bir durumdan sonra pozitif bir kazanım elde etmesi gerekmektedir (Brackenreed, 2010). Risk faktörleri kişisel, ailesel ve çevresel faktörler olarak üç grupta ele alınmaktadır. Erken doğum, kronik sorunlar, beyin hasarları, negatif hayat koşulları, yüksek stres (Durlak, 1998; Gizir, 2007), çekingen olma, uyumsuz kişiliğe sahip olma, akademik olarak başarılı olamama, çeşitli madde kullanımı, suç işleme (Kararımak, 2006; Öz ve Yılmaz, 2009) bireysel risk faktörleri arasında yer almaktadır.

Ruhsal sorunları olan bir ebeveyne sahip olma, ergenlik döneminde ebeveyn olma, anne ve babanın boşanması, anne babadan birinin ölümü ailesel risk faktörleri arasında yer alır (Gizir, 2007).

Anne babanın madde kullanımı, aile bireyleri arasında meydana gelen çatışmalar, aile içinde şiddet yaşanması (Durlak, 1998), sosyoekonomik durumun yetersiz olması, üvey ebeveyn ile yaşama (Wille, Bettge ve Ravens-Sieberer, 2008), ebeveynlerin dörtten fazla çocuğa sahip olması, aile bireylerinden birinin istismara maruz kalması ailesel faktörlere örnek verilebilecek diğer unsurlar arasında yer almaktadır (Arslan ve Balkıs, 2016). Olumsuz sosyal çevreye sahip olma, kültürel olarak yalıtılmışlık (Durlak, 1998), yoksul olma, istismar olayları, doğal afetler (Masten, 2001, 2014), ekonomik sorunlar, düşük sosyoekonomik düzey, barınma imkânlarının yetersizliği, sosyal kargaşalar toplumsal risk faktörleri arasında yer almaktadır (Gizir, 2007).

Psikolojik sağlamlıkla ilgili bir diğer unsur da koruyucu faktörlerdir. Koruyucu faktörler, risklerin etki ettiği olumsuz durumları azaltan ya da yok eden faktörlerdir (Durlak, 1998). Koruyucu faktörlerin bireysel, ailesel ve toplumsal unsurları bulunmaktadır (Gizir, 2007). Zihinsel beceriler, iyi bir mizaca sahip olma, problem çözme becerisi, umut, iyimserlik, empati, yaşam doyumu, bireysel koruyucu faktörlere (Durlak, 1998; Gizir, 2007); ebeveyn tutumları, olumlu aile yapısı, destekleyici aile yapısı, sosyoekonomik düzeyin yüksek olması (Durlak, 1998; Erarşlan, 2014; Gizir ve Aydın, 2006) ailesel koruyucu faktörlere; çeşitli okul faaliyetleri, spor faaliyetlerine katılmak, destekleyici bir çevreye sahip olma, pozitif okul yaşantısı (Durlak, 1998; Everall, Altrows ve Paulson, 2006) toplumsal koruyucu faktörlere örnek olarak verilebilmektedir. Bireylerin çeşitli riskli yaşam olaylarına maruz kalması sonucu koruyucu faktörler aracılığıyla hayata uyum sağlaması psikolojik sağlamlığın olumlu sonuçlar unsurunu açıklamaktadır (Masten, 2001). Sosyal olarak iyi ilişkiler kurmak, olumlu davranışlar ortaya koyma, ruhsal yönden sağlıklı olarak hayatı sürdürme, kurallara uygun davranışlar gösterme, uyum sağlayıcı özellikler gösterme, yaşamdan doyum elde etme, iyi olma olumlu sonuçlara örnek olarak verilebilir (Masten ve Reed, 2002).

Alanyazın incelendiğinde algılanan stres, akademik öz yeterlik ve psikolojik sağlamlıkla ilgili çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Dereceli (2021), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada algılanan stres ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki bulmuştur. Algılanan stres ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunan başka araştırmalar da bulunmaktadır (Konaçoğlu, 2021; Mills, Woods, Harrison, Chamberlain-Salaun ve Spencer, 2017). Arslan (2018) tarafından yapılan araştırmada algılanan stres ile depresyon arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Şahin (2018) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada kadın öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Koca ve Dadandı (2019) tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada akademik öz yeterlikle akademik başarı ve akademik motivasyon arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki bulunurken, akademik öz yeterlik ve sınav kaygısı arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Akademik öz yeterliğin akademik erteleme, cinsiyet, sınıf düzeyi, yaş ve



akademik güdülenme (Ataş ve Kumcağız, 2020; Eroğlu ve Yıldırım, 2018; Özgenel ve Deniz, 2020) ile ilişkisinin incelendiği araştırmalar da bulunmaktadır. Akademik öz yeterlikle psikolojik sağlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunan araştırmalar bulunmaktadır (Ateş ve Sağar, 2022; Bullough, Renko ve Myatt, 2014). Açıksöz, Uzun ve Arslan (2016) tarafından yapılan araştırmada öz yeterlik ile algılanan stres arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Doğan-Laçın ve Yalçın (2019) tarafından yapılan araştırmada öz yeterlilik ile stresle başa çıkma tarzlarından olan boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle stresle başa çıkmada çaresiz ve boyun eğici yaklaşımlar sergileyen bireylerin öz yeterlikleri düşüktür. Psikolojik sağlamlığın cinsiyet (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018), psikolojik istismar (Bostan ve Duru, 2019), sınıf düzeyi (Seçim, 2020), benlik saygısı (Güloğlu ve Kararırmak, 2010) ile ilişkisinin incelendiği araştırmalar bulunmaktadır. Bulut (2016) tarafından ergenler üzerinde yapılan araştırmada, psikolojik sağlamlıkla kaygı arasında negatif, sosyal destek arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ergen bireylerin sahip olduğu stres düzeyleri ve akademik öz yeterliklerinin psikolojik sağlamlıkları üzerine nasıl etki ettiğinin görülmesi, ergenlerin psikolojik gelişimleri için önemli görülmektedir. Bu araştırma ile elde edilen sonuçların ergenlerin psikolojik sağlamlığına etki eden unsurlar konusunda alanyazına katkısının olabileceği söylenebilir. Bu sayede ergenlerle yapılacak psikolojik danışma ve psikoeğitim faaliyetleri için veri elde edilebilir. Bu araştırmanın alanyazına katkı sağlayacağı, ergenlere yönelik yapılacak psikolojik danışma ve psikoeğitim faaliyetlerinde önleyici ve geliştirici bir nitelik taşıyacağı düşünülmektedir. Bu bakımdan ergenlerde algılanan stres, akademik öz yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemek önemli görülmektedir. Bu doğrultuda bu araştırmanın amacı ergenlerde algılanan stres, akademik öz yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Bu araştırmanın problem cümlesi aşağıdaki gibidir:

Ergenlerde algılanan stres, akademik öz yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Bu araştırmanın alt problemleri aşağıdaki gibidir:

1. Psikolojik sağlamlık ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Psikolojik sağlamlık ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Psikolojik sağlamlık ile okul türü arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Algılanan stres, akademik öz yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Algılanan stres ve akademik öz yeterlik, psikolojik sağlamlığı anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

## Yöntem

### Araştırmanın Deseni

Bu çalışma ergenlerde algılanan stres, akademik öz yeterlik ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik ilişkisel tarama modelinde bir araştırmadır (Duran, 2018). Bu araştırma kesitsel bir araştırmadır. İlişkisel tarama modeli değişkenler arasında ilişki durumunu ve değişkenlerin kendileri aralarında etkilenme düzeylerini ortaya koymaktadır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2019).

### Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2022-2023 eğitim öğretim yılında, Amasya ilinde farklı liselerde öğrenim gören ve uygun örnekleme aracılığıyla seçilen 464 lise öğrencisi meydana getirmiştir. Uygun örnekleme, araştırmanın yürütülmesinde ekonomik yetersizliklerin olması, zamanın yeterli olmayışı ve araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için yeterli bireylerin olamayışı gibi nedenlerden ötürü araştırma için en pratik yolun kullanılmasıdır (Büyüköztürk vd., 2019). Çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin 319'u (%68,8) kız ve 145'i (%31,3) erkek olup 102'si (%22) fen lisesi, 144'ü (%31) Anadolu lisesi, 119'u (%25,6) mesleki ve teknik Anadolu lisesi ve 99'u (%21,3) Anadolu imam hatip lisesinde öğrenim görmektedir. Öğrencilerin 135'i (%29,1) 9. sınıf, 98'i (%21,1) 10. sınıf, 175'i (%37,7) 11. sınıf ve 56'sı (%12,1) 12. sınıfta eğitimlerini sürdürmektedirler.

### Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada demografik verileri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, algılanan stres düzeyini belirlemek için Algılanan Stres Ölçeği (Yerlikaya ve İnanç, 2007), akademik öz yeterlik düzeyini belirlemek için Akademik Öz Yeterlik Ölçeği (Yılmaz, Gürçay ve Ekici, 2007), psikolojik sağlık düzeyini belirlemek için Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği (Arslan, 2015) kullanılmıştır.

#### *Kişisel Bilgi Formu*

Araştırmaya katılan bireylerin kişisel ve demografik bilgilerine ulaşmak için araştırmayı yürüten bireyler tarafından kişisel bilgi formu geliştirilmiştir. Kişisel bilgi formunda araştırmaya katılan ergen bireylerin cinsiyeti, okul türü, sınıf düzeyine ilişkin sorular yer almaktadır.

#### *Algılanan Stres Ölçeği*

Algılanan Stres Ölçeği Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiş olup Yerlikaya ve İnanç (2007) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmıştır. Algılanan Stres Ölçeği, bireyin stres düzeyini, cevaplayıcının hayatı ne derecede öngörülebilir olmadığını, kontrol sağlanamaz bir şekilde değerlendirildiğine yönelik bir şekilde ölçme amacıyla geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçek 5'li Likert tipi bir ölçek olup bireylerin kendilerini 0 (hiç) ile 4 (çok sık) şeklinde değerlendirmeleri



istenmektedir. Ölçekte toplam puanlar alınmakta ve alınan yüksek puan algılanan stres düzeyinin yüksekliğini göstermektedir (Cohen vd., 1983). Ölçekte bulunan 4. 5. 7. ve 8. maddelerin ters çevrilerek puanlaması yapılmaktadır. Algılanan Stres Ölçeği'nden alınabilecek puanlar 0-40 arasında yer almaktadır. Bu çalışmada ölçeğin 10 soruluk formu kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirliğini değerlendirmek üzere hesaplanan iç tutarlılık alfa katsayısının .84 olduğu bulunmuştur (Yerlikaya ve İnanç, 2007). Bu çalışmada Cronbach alfa katsayısı .77 şeklinde ortaya çıkmıştır.

#### *Akademik Öz Yeterlik Ölçeği*

Akademik öz yeterliği ölçmek amacıyla Jerusalem ve Schwarzer tarafından 1981'de geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Yılmaz vd. (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5'li Likert tipinde bir ölçek olup 7 madde ve tek faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin 7. maddesi tersten puanlanmaktadır. Jerusalem ve Schwarzer (1981) tarafından geliştirilen ölçeğin Cronbach alfa değeri .87 olarak bulunmuş olup Türkçe uyarlamada .79 olarak ortaya çıkmıştır. Faktör analizinin gerçekleştirilmesi neticesinde toplam varyansın %45'ine karşılık gelen tek faktörün varlığı ortaya çıkmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Ancak uyarlamanın yapıldığı makalenin son kısmında üniversite ifadesi yerine lise sözcüğü kullanılarak lise öğrencilerine de uygulanabileceği belirtilmiştir (Yılmaz vd., 2007). Güldü (2015) ve Ekinci (2011) tarafından yapılan çalışmalarda ölçek lise öğrencileri üzerinde uygulanmıştır. Güldü (2015) tarafından yapılan çalışmada Cronbach alfa değeri .75 olarak bulunmuştur. Ayrıca bu çalışmada Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 şeklinde ortaya çıkmıştır.

#### *Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği*

Çocuk ve ergenlerin psikolojik dayanıklılıkları hakkında bilgi elde etmek amacıyla on bir farklı ülkeden veri elde edilerek Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği geliştirilmiştir. Ölçeğin özgün hali 28 maddeden ve 3 alt ölçek ve 8 alt boyuttan meydana gelmektedir (Liebenberg, Ungar ve Van de Vijver, 2012). Liebenberg, Ungar ve Leblanc (2013) tarafından ölçeğin kısa form çalışması yapılmıştır. İki farklı çalışma sonucunda 12 maddelik ölçek oluşturulmuştur. Ölçeğin Cronbach alfa değeri .84 ve faktör yüklerinin .39 ile .88 arasında değişmekte olduğu araştırma sonucunda ortaya çıkmıştır. Ölçek beşli Likert tipi bir ölçek olup "Beni tamamen tanımlıyor (5)" ile "Beni hiç tanımlamıyor (1)" arasında derecelendirme yapılmaktadır. Arslan (2015) tarafından ölçeğin 12 maddelik kısa formunun Türkçeye uyarlaması yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda 12 maddenin tek faktör altında toplandığı ortaya çıkmıştır. Ölçeğin ilk çalışmasında Cronbach alfa değeri .91 bulunmuştur. Liebenberg vd. (2013) tarafından yapılan çalışmada ölçeğin Cronbach alfa değeri .84 şeklinde elde edilmiştir. Bu araştırma çerçevesinde yapılan çalışmalarda özgün çalışmada elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları ile benzerlik bulunmaktadır (Arslan, 2015). Bu çalışmada Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .85 şeklinde ortaya çıkmıştır.

## Verilerin Toplanması ve Analizi

Bu araştırmada öğrencilerden veri toplamak için öncelikle Amasya İl Millî Eğitim Müdürlüğünden izin alınmıştır. Bireylerden veri toplama işlemleri 3 Nisan 2023 ve 1 Haziran 2023 tarihleri arasında çevrim içi olarak gerçekleştirilmiştir. Amasya ilinde veri toplama işlemi yapılacak olan okulların okul idarecilerine, rehber öğretmenlerine ve sınıf rehber öğretmenlerine araştırmanın amacıyla ilgili gerekli açıklamalar yapılmış olup araştırmaya gönüllü olarak katılım gösterme konusunda öğrencilere gerekli duyuru ve bilgilendirmelerin yapılması istenmiştir. Araştırmayla ilgili gönüllülük ve gizlilik konularına vurgu yapılmış olup veli onayını içeren bilgilendirme formunun onayının sağlanmasından sonra ölçeklerin cevaplanması yapılmıştır.

Bu araştırmada istatistiksel analizler SPSS 25 programı kullanılarak yapılmıştır. Ergen bireylerin sosyodemografik yapılarının belirlenmesi amacıyla betimsel istatistiklerden yararlanılmıştır. Öğrencilerin algılanan stres, akademik öz yeterlik ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Algılanan stres ve akademik öz yeterliğin psikolojik sağlamlığı yordama gücünü ortaya çıkarmak amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır. Cinsiyet ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için Bağımsız Örneklem t Testi yapılmıştır. Sınıf düzeyi ve okul türü ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını ortaya çıkarmak için Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) yapılmıştır. Normallik, doğrusallık, eş varyanslılık, çoklu doğrusallık varsayımları incelenmiştir ve bu varsayımların karşılandığı ortaya çıkarılmıştır (Field, 2013; George ve Mallery, 2016). İstatistiksel anlamlılık düzeyi  $p < .05$  olarak kabul edilmiştir.

## Etik Kurul Beyanı

Bu araştırma kapsamında Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulundan 24.02.2023 tarih ve 2023-69 sayılı belge ile izin alınmıştır.

## Bulgular

İstatistiksel analizlere geçmeden önce algılanan stres, akademik öz yeterlik ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin normal dağılım gösterip göstermediği basıklık ve çarpıklık katsayılarına bakılarak incelenmiştir. Algılanan stres, akademik öz yeterlik ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin basıklık ve çarpıklık katsayılarının  $-1,5$  ile  $1,5$  arasında yer aldığı bulunmuştur. Değişkenlerin bu değerler arasında yer alması verilerin normal bir dağılıma sahip olduğunu göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

### Bağımsız Örneklem t Testi Sonucu

Ergenlerin psikolojik sağlımlıkları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testine ilişkin sonuçlar Tablo 1’de görülmektedir.

**Tablo 1.** Psikolojik Sağlık Puanlarına İlişkin t Testi Sonuçları

<i>Cinsiyet</i>	<i>N</i>	<i>X̄</i>	<i>Ss</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Kız	319	43,66	8,44	462	-.79	.43
Erkek	145	44,33	8,27			
<b>Toplam</b>	<b>473</b>					

p>.05

Tablo 1 incelendiğinde erkek öğrencilerin psikolojik sağlık puanları ortalamalarının ( $X=44,33$ ) kız öğrencilerin psikolojik sağlık puanları ortalamalarından ( $X=43,66$ ) yüksek olduğu görülmektedir. Ergenlerin psikolojik sağlımlıkları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını ortaya çıkarmak için yapılan t testi sonucunda kız ve erkek öğrencilerin psikolojik sağlımlıkları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir ( $t=-.79$ ;  $p>.05$ ).

### Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Sonuçları

Ergenlerin psikolojik sağlımlıkları ile sınıf düzeyi ve okul türü arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını ortaya koymak için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizine (ANOVA) yönelik analiz sonuçları Tablo 2’de görülmektedir.

**Tablo 2.** Psikolojik Sağlık Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

<i>Sınıf Düzeyi</i>	<i>F, X̄ ve Ss</i>			<i>Anova Sonuçları</i>					
	<i>N</i>	<i>X̄</i>	<i>Ss</i>	<i>Varyans Kaynağı</i>	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
9. sınıf	135	43,87	8,18	Gruplar arası	337,78	3	112,49	1,61	.187
10. sınıf	98	45,18	8,39	Gruplar içi	32208,02	460	70,02		
11. sınıf	175	42,95	8,31	<b>Toplam</b>	<b>32545,50</b>	<b>463</b>			
12. sınıf	56	44,46	8,94						
<b>Toplam</b>	<b>464</b>	<b>43,84</b>	<b>8,38</b>						

<i>Okul Türü</i>	<i>F, X̄ ve Ss</i>			<i>Anova Sonuçları</i>					
	<i>N</i>	<i>X̄</i>	<i>Ss</i>	<i>Varyans Kaynağı</i>	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Fen lisesi	102	43,58	7,35	Gruplar arası	54,31	3	18,10	.26	.857
Anadolu lisesi	144	43,88	7,49	Gruplar içi	32491,19	460	70,63		
Mesleki ve teknik Anadolu lisesi	119	44,40	9,64	<b>Toplam</b>	<b>32545,50</b>	<b>463</b>			
Anadolu imam hatip lisesi	99	43,53	9,05						
<b>Toplam</b>	<b>464</b>	<b>43,87</b>	<b>8,38</b>						

p>.05

Tablo 2 incelendiğinde 10. sınıf öğrencilerinin en yüksek psikolojik sağlık puanları ortalamalarına ( $X=45,18$ ) sahip olduğu, 11. sınıf öğrencilerinin ise en düşük psikolojik sağlık puanları ortalamalarına ( $X=42,95$ ) sahip olduğu görülmektedir. Ergenlerin psikolojik sağlıkları ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını ortaya çıkarmak için yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda 9., 10., 11. ve 12. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlıkları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir ( $F(3,460)=1,6$ ;  $p>.05$ ). Tablo 2 incelendiğinde mesleki ve teknik Anadolu lisesi öğrencilerinin en yüksek psikolojik sağlık puanları ortalamalarının ( $X=44,40$ ) olduğu, Anadolu imam hatip lisesi öğrencilerinin en düşük psikolojik sağlık puanları ortalamalarının ( $X=43,53$ ) olduğu görülmektedir. Ergenlerin psikolojik sağlıkları ile okul türü arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını ortaya çıkarmak için yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda fen lisesi, Anadolu lisesi, mesleki ve teknik Anadolu lisesi ve Anadolu imam hatip lisesi öğrencilerinin psikolojik sağlıkları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir ( $F(3,460)=.26$ ;  $p>.05$ ).

### Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Tablo 3'te algılanan stres, akademik öz yeterlik ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik olarak yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonuçları görülmektedir.

**Tablo 3.** Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3
1. Psikolojik Sağlık	1		
2. Algılanan Stres	-.50**	1	
3. Akademik Öz Yeterlik	.46**	-.41**	1
Ortalama	43,87	22,21	2,60
Standart Sapma	8,38	6,04	.56

\*\* $p<.001$

Tablo 3'te görüldüğü gibi algılanan stres ile psikolojik sağlık arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki ( $r=-.50$ ) bulunurken, akademik öz yeterlikle psikolojik sağlık arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki ( $r=.46$ ) olduğu belirlenmiştir. Akademik öz yeterlikle algılanan stres arasında orta düzeyde negatif yönde ( $r=-.41$ ) anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

### Regresyon Analizi Sonuçları

Psikolojik sağlık değişkeninin algılanan stres ve akademik öz yeterlik tarafından ne düzeyde yordandığını belirlemek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan çoklu regresyon analizine yönelik değişim istatistikleri Tablo 4'te ve analiz sonuçları Tablo 5'te görülmektedir.

**Tablo 4.** Değişim İstatistikleri Tablosu

Model	R	R <sup>2</sup>	Düz. R <sup>2</sup>	SH Tah.	Değişim İstatistikleri				
					$\Delta R^2$	F	sd <sub>1</sub>	sd <sub>2</sub>	p
Psikolojik Sağlık	.57	.33	.32	6,90	.33	110,84	2	461	.001***

\*\*\* $p<.001$

**Tablo 5.** Psikolojik Sağlık Puanları Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

<i>Değişken</i>	<i>B</i>	<i>Sh</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>
Sabit	43,77	2,47		17,73	.001***
Algılanan stres	-.52	.06	-.38	-8,93	.001***
Akademik öz yeterlik	4,49	.62	.30	7,21	.001***

\*\*\*p&lt;.001

Tablo 4'te görüldüğü gibi psikolojik sağlamlığın yordanmasına yönelik oluşturulan regresyon modelinin anlamlı olduğu görülmektedir ( $F(2,461)=110,84$ ;  $p<.001$ ;  $\Delta R^2=.33$ ). Algılanan stres ve akademik öz yeterlik değişkenleri psikolojik sağlık puanları varyansının %33'ünü açıklamaktadır. Tablo 5'te görüldüğü gibi algılanan stres ( $\beta=-.38$ ;  $t(461)=-8,93$ ;  $p<.001$ ) ve akademik öz yeterlik ( $\beta=.30$ ;  $t(461)=7,21$ ;  $p<.001$ ) psikolojik sağlık puanlarının anlamlı bir yordayıcısıdır. Diğer bir ifadeyle algılanan stres düzeyleri yüksek olan ergenlerin psikolojik sağlık düzeyleri düşüktür. Akademik öz yeterlik düzeyleri yüksek olan ergenlerin psikolojik sağlık düzeyleri de yüksektir.

### Tartışma

Bu araştırmada ergenlerde algılanan stres, akademik öz yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca bu araştırmada psikolojik sağlık puanlarının cinsiyete, sınıf düzeyine ve okul türüne göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu araştırmada psikolojik sağlamlık puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Başka bir ifadeyle ergenlerin psikolojik sağlamlıkları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Alanyazın incelendiğinde bu araştırma sonucuna benzer başka araştırmalar da bulunmaktadır. Örneğin Turgut ve Çapan (2017) tarafından ergenlerle yapılan araştırmada bu araştırma sonuçlarıyla benzer şekilde cinsiyet ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Bu araştırma sonucuna benzer olarak Işık ve Çelik (2020) tarafından yapılan araştırmada ergenlerin cinsiyetleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Turgut (2015) ergenlerle yaptığı araştırmada bu araştırma sonucundan farklı olarak cinsiyet ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir farklılık bulmuş olup kızların psikolojik sağlamlık puanlarının erkeklerden anlamlı bir farklılık gösterdiğini ve daha yüksek olduğunu bulmuştur. Alanyazın incelendiğinde bu araştırma sonuçlarıyla benzer olarak cinsiyet ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir farklılık olmadığını belirleyen bazı araştırmalar da bulunmaktadır (Ağırkan ve Kağan, 2017; Aydın ve Egemberdiyeva, 2018; Seçim, 2020; Sezgin, 2012; Toraman, Sarıgedik, Toraman ve Noyan, 2023). Günümüzde kadın ve erkek rollerinin birbirine daha çok benzemeye başlaması, her iki cinsiyetten de beklentiler arasında farklılaşmanın azalması, yakın sosyokültürel ve ekonomik özelliklere sahip olmak kız ve erkek ergenler arasında psikolojik sağlamlığın anlamlı bir farklılık göstermemesini ortaya çıkarmış olabilir.

Bu araştırmada sınıf düzeyi ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Diğer bir ifadeyle ergenlerin psikolojik sağlamlıkları sınıf düzeyine göre anlamlı bir

farklılık göstermemektedir. Bu araştırma sonucundan farklı olarak Ergün (2016), yaptığı araştırmada ise sınıf düzeyi ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir farklılık bulmuş olup 9. sınıf öğrencilerinin 10, 11 ve 12. sınıflarda okuyan öğrencilere göre psikolojik sağlık puanlarının yüksek olduğunu ve anlamlı bir farklılık gösterdiğini ortaya çıkarmıştır. Alanyazına bakıldığında bu araştırmanın sonuçlarıyla benzerlik taşıyan başka araştırmalar da bulunmaktadır. Örneğin Gündaş (2013), lise öğrencileri ile yaptığı araştırmasında öğrencilerin psikolojik sağlıklarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini bulmuştur. Bulut (2016) tarafından yapılan ergenler üzerinde yapılan araştırmada sınıf düzeyine göre ergenlerin psikolojik sağlıkları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı bulunmuştur. Bu araştırma sonucunu destekleyen başka araştırmalar da bulunmaktadır (Erkoç ve Danış, 2020; Güngörmüş, Okanlı ve Kocabeyoğlu, 2015; Kılıç, 2019; Yılmaz, 2019). Öğrencilerin akademik beklentilerin benzer olması, lise sonrasına ilişkin akademik beklentilerin düşük olması, liseye yeni başlayan öğrencilerin uyum sürecini sağlamış olmaları, öğrencilerin benzer yaşantılara sahip olmaları psikolojik sağlıklarının anlamlı bir farklılık göstermediği sonucunu ortaya çıkarmış olabilir.

Bu araştırmada okul türü ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Diğer bir ifadeyle ergenlerin öğrenim gördükleri okul türleri ile psikolojik sağlıkları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Alanyazın incelendiğinde bu konuda yapılmış sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Bu araştırma sonucundan farklı olarak Kurtoğlu (2019), yaptığı araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlıklarının öğrenim gördükleri okul türlerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini bulmuştur. Alanyazın incelendiğinde bu araştırma sonucuyla benzerlik taşıyan başka araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin Büyükuçar (2022), ergenlerle yaptığı araştırmada ergenlerin psikolojik sağlıkları ile okul türü arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bulmuştur. Sipahioğlu (2008), ortaöğretim öğrencileriyle yaptığı araştırmasında öğrencilerin psikolojik sağlıklarının okul türüne göre anlamlı bir farklılık göstermediğini bulmuştur. Öğrencilerin yaşantılarının benzerlik taşıması, katılımcıların yakın sosyoekonomik yapıya sahip olmaları, kültürel özellikler, okullar arasında sosyal bakımdan benzerliklerin artması okul türü ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucunu ortaya çıkarmış olabilir.

Bu araştırmada algılanan stresin psikolojik sağlığı anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Algılanan stres düzeyleri yüksek olan ergenlerin psikolojik sağlıklarının düşük olduğu söylenebilir. Bu araştırma ile ortaya çıkan sonuçlar, bu konuda yapılmış daha önceki araştırma sonuçları ile benzerlik taşımaktadır. Örneğin Yağmur ve Türkmen (2017), yaptıkları araştırmada hasta ailelerinin algılanan stres düzeyleri arttıkça psikolojik sağlıklarının azaldığı sonucunu bulmuştur. Konaçoğlu (2021), korona virüs salgını sırasında 20 yaş üstü bireylerle yaptığı araştırmada algılanan stres ile psikolojik sağlık arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Akan



(2022), yoğun bakım hemşireleri ile yaptığı araştırmasında algılanan stres ile psikolojik sağlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş olup psikolojik sağlamlığı yüksek olan yoğun bakım hemşirelerinin algılanan streslerinin düşük olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde algılanan stres ile psikolojik sağlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunan bazı araştırmalar da bulunmaktadır (Hegney, Rees, Eley, Osseiran-Moisson ve Francis, 2015; Kara, 2021; Keleş, 2022; Mills vd., 2017; Ocak, 2022; Rushton, Batcheller, Schroeder ve Donohue, 2015; Taşdemir ve Demirhan, 2022). Bireylerin zorlu yaşam koşullarına sahip olmaları onların ruh sağlıklarına da etki edebilmektedir. Olumlu ve destekleyici ortamda yaşamını sürdüren bireyler daha mutlu bir yaşam sürdürebilirler. Bireylerin problem çözme becerilerine sahip olması, umut ve iyimserlik düzeyinin yüksek olması, olumlu anne baba tutumuna sahip olmaları psikolojik sağlık bakımından değerlendirildiğinde bireylerin problemlerinin azalmasını veya ortadan kalkmasını sağlayan koruyucu faktörlerdir (Eraslan, 2014; Gizir, 2007). Diğer bir ifadeyle koruyucu faktörlerin fazla olması psikolojik sağlamlığın artmasını sağlar. Olumsuz yaşam şartlarının fazla olması ise bireyleri daha mutsuz kılabilen ve psikolojik sağlamlıklarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Stresli yaşam koşullarına sahip olmak, otoriter anne baba tutumları, alkol ve madde kullanımı psikolojik sağlık açısından değerlendirildiğinde risk faktörleri arasında yer almaktadır (Arslan ve Balkıs, 2016; Durlak, 1998). Dolayısıyla risk faktörlerinin fazla ve baskın olması bireylerin problem yaşamalarına neden olmaktadır. Diğer bir ifadeyle stresli yaşam koşullarına sahip olunması bireylerin problemlerinin artmasına ve psikolojik sorunlar yaşamasına neden olabilmektedir. Bu bakımdan stres düzeyi yüksek bireylerin psikolojik sağlamlıklarının düşük olduğu söylenebilir.

Bu araştırmada akademik öz yeterlik ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Akademik öz yeterlik psikolojik sağlamlığı anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Başka bir ifadeyle akademik öz yeterlikleri yüksek olan ergenlerin psikolojik sağlamlıkları da yüksektir. Akademik öz yeterlikle psikolojik sağlık arasında ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Alanyazın incelendiğinde bu araştırma sonucuna benzer başka araştırmalar da bulunmaktadır. Örnek olarak Durak (2021), üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada öz yeterlik ile psikolojik sağlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Toraman vd. (2023), çocuk evlerinde kalan ergenler ile yaptıkları araştırmada öz yeterlikle psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Can ve Cantez (2018) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada öz yeterlikle psikolojik sağlık arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ateş ve Sağar (2022), psikolojik danışman adayları ile yaptıkları araştırmada psikolojik sağlamlıkla öz yeterlik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu araştırma sonucuna benzer başka araştırmalar da bulunmaktadır (Bullough vd., 2014; Doğan, 2020; Kılıç, Mammadov, Koçhan ve Aypay, 2018; Kılınç, 2023; Yıldız ve Kardaş, 2021). Bu araştırma sonucundan

farklı olarak Yılmaz (2019) tarafından resim iş eğitimi öğrencileri ile yapılan araştırmada öz yeterlik ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Öz yeterlik, bireyin uğraşları neticesinde başarılı bir sonuç çıkaracağına yönelik inancı şeklinde ifade edilebilmektedir (Eisenberger vd., 2005). Akademik öz yeterlik; kişinin şahsi bir akademik görevi, başarılı bir biçimde sonlandıracağına yönelik inancı şeklinde ifade edilmektedir (Chun ve Choi, 2005). Bireylerin bir şeyleri başarabileceğine inanması onların psikolojik bakımdan daha iyi hissetmelerini sağlayabilmektedir. Dolaylı öğrenmeler, doğrudan yaşantılar, sözel bildirimler bireylerin öz yeterlik algılarının gelişmesine katkı sağlamaktadır (Maddux ve Gosselin, 2003). Bireylerin akademik performanslarının artması, onların bilişsel ve duygusal bakımdan iyi oluşunu artırabilir. Bu sayede akademik motivasyonlarının ve güdülenmelerinin artması meydana gelebilir. Yaşanan bu gelişmeler psikolojik sağlık bakımından özellikle bireysel koruyucu faktörlerin artmasına katkı sağlayabilir. Ergenlik dönemi gibi akademik ve sosyal bakımdan yoğun gelişmelerin yaşandığı bir dönem ele alındığında bireylerin yalnızca akademik öz yeterlik inancına sahip olması bile olumlu bir durum olarak gözlenebilirken ayrıca bireylerin psikolojik sağlıklarını da artırabilmektedir.

### **Sonuç ve Öneriler**

Bu araştırma sonucunda algılanan stres, akademik öz yeterlik ve psikolojik sağlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Algılanan stres ile psikolojik sağlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle algılanan stres düzeyleri artan ergenlerin psikolojik sağlıkları azalmaktadır. Akademik öz yeterlikleri yüksek olan ergenlerin psikolojik sağlıkları da yüksektir. Öte yandan cinsiyet, sınıf düzeyi ve okul türü ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu araştırmada ulaşılan sonuçlar ele alındığında okullarda öğrencilere psikolojik sağlık, stres, akademik öz yeterlik konularında seminer çalışmaları yapılabilir. Ayrıca bu konularda psikoeğitim programları hazırlanarak öğrencilere bu konularda bilgi ve beceri kazandırılabilir. Okul rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri kapsamında öğrencilerin akademik ve sosyal duygusal gelişmelerine yardımcı olmak amacıyla bireysel ve grup rehberliği veya psikolojik danışma yapılabilir. Bu araştırmanın bazı sınırlıklarının ifade edilmesi önemli görülmektedir. Bu araştırma Amasya ilinde ortaöğretim düzeyinde öğrenim gören sınırlı sayıda öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Bundan sonra yapılacak olan araştırmalar çeşitli bölgelerde yer alan ortaokul ve üniversite düzeyinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılabilir. Bu araştırmada kesitsel araştırma deseni kullanılmıştır. İlerleyen araştırmalarda algılanan stres ve akademik öz yeterliğin ergenlerin psikolojik sağlıklarına etkileri boylamsal olarak incelenebilir.

### Kaynaklar

- Açıksöz, S., Uzun, Ş. & Arslan, F. (2016). Hemşirelik öğrencilerinde öz yeterlilik algısı ile klinik uygulamaya ilişkin kaygı ve stres durumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gülhane Tıp Dergisi*, 58(1), 129-135. <https://doi.org/10.5455/gulhane.169643>
- Adams, G. (2000). *Adolescent development the essential readings*. UK: Oxford: Blackwell Publishers Ltd.
- Ağırkan, M. & Kağan, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin değer yönelimleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3), 225-245. <https://doi.org/10.17556/erziefd.335063>
- Akan, S. (2022). *Cerrahi yoğun bakım hemşirelerinde psikolojik dayanıklılık, algılanan stres ve tükenmişlik arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Aksoy, M. (2007). *Ansiklopedik beslenme, diyet ve gıda sözlüğü*. Ankara: Hatipoğlu Yayınları.
- Arslan, G. (2015). Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin (ÇGPSÖ) psikometrik özellikleri: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 1-12. <https://doi.org/10.12984/eed.23397>
- Arslan, G. & Balkıs, M. (2016). Ergenlerde duygusal istismar, problem davranışlar, öz yeterlik ve psikolojik sağlık arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 8-22. <https://doi.org/10.19126/suje.35977>
- Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 73-86. <https://doi.org/10.20493/birtop.477445>
- Ataş, N. S. & Kumcağız, H. (2020). Ergenlerin akademik erteleme davranışları, akademik öz yeterlik inançları ve mükemmeliyetçilik. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(2), 375-386.
- Ateş, B. & Sağar, M. E. (2022). Psikolojik danışman adaylarında akademik başarının yordayıcısı olarak psikolojik sağlık, bilişsel esneklik ve öz-yeterlik. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(1), 1-9. <https://doi.org/10.17556/erziefd.894637>
- Aydın, M. & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Aytaç, S. (2009). *İş stresi yönetimi el kitabı iş stresi: Oluşumu, nedenleri, başa çıkma yolları, yönetimi*. Bursa: Uludağ Üniversitesi İİBF.
- Azar, A. (2010). Ortaöğretim fen bilimleri ve matematik öğretmeni adaylarının öz yeterlik inançları. *Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(12), 235-252.
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.

- Bell, A. C. & D’Zurilla, T. J. (2009). The influence of social problem-solving ability on the relationship between daily stress and adjustment. *Cogn Ther Res*, 33, 439-448. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9256-8>
- Bostan, B. C. & Duru, E. (2019). Ergenlerde algılanan psikolojik istismar ile öznel iyi oluş ilişkisinde psikolojik sağlık ve sosyal bağlılığın rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 47, 205-224. <https://doi.org/10.9779/pauefd.568123>
- Brackenreed, D. (2010). Resilience and risk. *International Education Studies*, 3(3), 111-121. <https://doi.org/10.5539/ies.v3n3p111>
- Bullough, A., Renko, M. & Myatt, T. (2014). Danger zone entrepreneurs: the importance of resilience and self-efficacy for entrepreneurial intentions. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 38(3), 473-499. <https://doi.org/10.1111/etap.12006>
- Bulut, B. (2016). *Ergenlerin anksiyete, sosyal destek ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2019). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyükuçar, N. (2022). *Belirli risk faktörlerine maruz kalmış ergenlerde akademik ve psikolojik sağlamlığı yordayan faktörler*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Can, M. & Cantez, K. E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 61-76.
- Chang, E. C., D’Zurilla, T. J. & Sanna, L. J. (2009). Social problem solving as a mediator of the link between stress and psychological well-being in middle-adulthood. *Cogn Ther Res*, 33, 33-49. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9155-9>
- Chun, A. H. C. & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145, 245-264. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
- Cıla, M. S. (2015). *Anadolu lisesi 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının, akademik öz yeterlik, mükemmeliyetçilik ve akademik güdülenmeden yordanması*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Cicchetti, D. & Toth, S. L. (1997). *Developmental perspectives on trauma: Theory, research and intervention*. Rochester: Rochester University.
- Cohen, S., Kamarack, T. & Mermeistein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Csikszentmihalyi, M. (2009). The promise of positive psychology. *Psychological Topics*, 18(2), 203-211.

- Çankaya, M. (2020). Hastane çalışanlarındaki iş stresinin işten ayrılma niyeti üzerindeki etkisi. *Business and Management Studies: An International Journal*, 8(1), 121-143. <https://doi.org/10.15295/bmij.v8i1.1389>
- Çoban, E. A. (2013). Interpersonal cognitivedistortionsand stress coping strategies of late adolescent. *Eğitim Araştırmaları-Eurasion Journal of Educational Research*, 51, 65-84.
- Dacey, J. S. & Kenny, M. (1994). *Adolescent development*. USA: Brown & Benchmark Publishers.
- Dereceli, Ç. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin covid 19 sürecinde algıladıkları stres düzeylerinin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 74-81.
- Doğan, B. & Eser, M. (2013). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri: Nazilli MYO örneği. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 3(4), 29-39.
- Doğan, B. B. (2020). *Okul psikolojik danışmanlarının (Rehber öğretmenlerinin) psikolojik sağlamlık, öz yeterlik ve iş doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Doğan-Laçın, B. G. & Yalçın, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(2), 358-371. <https://doi.org/10.16986/HUJE.2018037424>
- Durak, İ. (2021). Psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide öz yeterliğin aracı etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(78), 1175-1190. <https://doi.org/10.17755/esosder.816639>
- Duran, Ş. (2018). *Lise öğrencilerinin problem çözmeye yönelik inançları ve akademik öz yeterlik algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Durlak, J. A. (1998). Common risk and protective factors in successful prevention programs. *American Journal of Orthopsychiatry*, 68(4), 512-520. <https://doi.org/10.1037/h0080360>
- Eggen, P. & Kauchak, D. (Ed.). (1999). *Educational psychology*. New Jersey: Printice-Hall, Inc.
- Ekinci, E. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinin akademik öz yeterlik düzeyleri ve akademik erteleme davranışlarının öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini yordama gücü*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Eisenberger, J., Conti-D'Antonio, M. & Bertarndo, R. (2005). *Self efficacy: Raising the bar for all students*. ABD: Eye on Education.
- Engle, P. L., Castle, S. & Menon, P. (1996). Child development: Vulnerability and resilience. *Social Science and Medicine*, 43(5), 621-635. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(96\)00110-4](https://doi.org/10.1016/0277-9536(96)00110-4)

- Erarlan, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Ergün, O. (2016). *Ergenlerde duygusal zeka özellikleri ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Erkoç, B. & Danış, M. Z. (2020). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin tespit edilmesine yönelik bir araştırma. *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 34-42.
- Eroğlu, O. & Yıldırım, Y. (2018). Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının akademik öz-yeterlik düzeylerinin belirlenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 67-73. <https://doi.org/10.32706/tusbid.419468>
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik döneminde stres ve başa çıkma. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 20-37.
- Everall, R. D., Altrows, K. J. & Paulson, B. L. (2006). Creating a future: A study of resilience in suicidal female adolescents. *Journal of Counseling and Development*, 84(4), 461-470. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2006.tb00430.x>
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics*. London: SAGE.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Martinussen, M. & Rosenvinge, J. H. (2009). Empirical support for resilience as more than the counterpart and absence of vulnerability and symptoms of mental disorder. *Journal of Individual Differences*, 30(3), 138-151. <https://doi.org/10.1027/1614-0001.30.3.138>
- Gable, S. L. & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>
- Gander, M. J. & Gardiner, H. W. (2004). *Çocuk ve ergen gelişimi* (A. Sönmez, N. Çelen & B. Onur, Çev.). Ankara: İmge Kitabevi.
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416-430. <https://doi.org/10.1177/0002764291034004003>
- George, D. & Mallery, P. (2016). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. New York: Routledge.
- 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.
- Gizir, C. & Aydın, G. (2006). Psikolojik sağlık ve ergen gelişim ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 87-99.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.



- Güldü, S. (2015). *Liselerde okuyan öğrencilerin görüşleri doğrultusunda okul metaforları, akademik öz yeterlik ve lise yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Güloğlu, B. & Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Gündaş, A. (2013). *Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak benlik kurgusu ve bağlanma stilleri*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Güngörmüş, K., Okanlı, A. & Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarını etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6(1), 9-14.
- Hawley, D. R. & DeHaan, L. (1996). Toward a definition of family resilience: Integrating life-span and family perspectives. *Family Process*, 35(3), 283-298. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1996.00283.x>
- Hegney, D. G., Rees, C. S., Eley, R., Osseiran-Moisson, R. & Francis, K. (2015). The contribution of individual psychological resilience in determining the professional quality of life of Australian nurses. *Frontiers in Psychology*, 6(1613), 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01613>
- Işık, Y. & Çelik, E. (2020). Ergenlerde psikolojik sağlamlığın sosyal dışlanma, sosyal kaygı, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(27), 174-209. <https://doi.org/10.26466/opus.642037>
- Jerusalem, M. & Schwarzer, R. (1981). *Fragebogen zur Erfassung von "Selbstwirksamkeit. Skalen zur Befindlichkeit und Persoenlichkeit*. R. Schwarzer (Hrsg.). (Forschungsbericht No. 5). Berlin: Freie Universitaet, Institut fuer Psychologie.
- Jose, P. E. & Huntsinger, C. S. (2005). Moderation and mediation effects of coping by Chinese American and European American adolescents. *Journal of Genetic Psychology*, 166(1), 16-43. <https://doi.org/10.3200/GNTP.166.1.16-44>.
- Kaba, İ. (2019). Stres, ruh sağlığı ve stres yönetimi: Güncel bir gözden geçirme. *Akademik Bakış Dergisi*, 73, 63-81.
- Kara, E. (2021). *Öğrenci sporcularda algılanan stres ve psikolojik sağlık ilişkisi: Başa çıkma stratejileri, bilinçli farkındalık ve algılanan sosyal desteğin aracılığı*. (Doktora Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Karataş, Z. & Yavuzer, Y. (Ed.). (2018). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.

- Keleş, D. A. (2022). *Covid-19 pandemi sürecinin hemşirelik öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, algılanan stres ve kaygı düzeylerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Kenny, D. T. (2000). *Psychological foundations of stress and coping: A developmental perspective*. *Stres and health: Research and clinical applications*. Amsterdam: Gordon Breach/Harwood Academic.
- Kılıç, N., Mammadov, M., Koçhan, K. & Aypay, A. (2018). Üniversite öğrencilerinde genel öz yeterlik inancı ve beden imajının psikolojik sağlamlık düzeyini yordama gücü. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1-13. <https://doi.org/10.16986/HUJE.2018044245>
- Kılıç, P. (2019). *Ergenlerde beden imgesi ile psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Kılınç, B. (2023). *Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin sosyal ilişkiler, okula aidiyet ve öz yeterlik açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Koca, F. & Dadandı, İ. (2019). Akademik öz-yeterlik ile akademik başarı arasındaki ilişkide sınav kaygısı ve akademik motivasyonun aracı rolü. *İlköğretim Online*, 18(1), 241-252.
- Konaçoğlu, İ. Y. (2021). *Koronavirüs salgınında endişe ve algılanan stresin ruh sağlığına etkisi: Korku-kontrol ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin aracı rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Kurtoğlu, S. S. (2019). *Ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Kuzgun, Y. (2014). *Meslek gelişimi ve danışmanlığı*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. NewYork: Springer.
- Liebenberg, L., Ungar, M. & Van de Vijver, F. R. R. (2012). Validation of the child and youth resilience measure-28 (CYRM-28) among Canadian youth. *Research on Social Work Practice*, 22(2), 219-226. <https://doi.org/10.1177/1049731511428619>
- Liebenberg, L., Ungar, M. & Leblanc, J. C. (2013). The CYRM-12: A brief measure of resilience. *Canadian Journal of Public Health*, 104(2), 131-135. <https://doi.org/10.1007/BF03405676>
- Luthar, S., Cicchetti, D. & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- McNamara, S. (2000). *Stress in young people: What's new and what can we do?* London: Continuum.
- Maddux, J. E. & Gosselin, J. T. (2003). Self efficacy. M. R. Leary & J. P. Tangney (Ed.), *Handbook of self and identity* içinde (s. 218-238). New York: Guilford Press.

- Masten, A. S. (1999). Resilience comes of age: Reflections on the past and outlook for the next generation of research. M. D. Glantz & J. L. Johnson (Ed.), *Longitudinal research in the social and behavioral sciences. Resilience and development: Positive life adaptations* içinde (s. 281–296). Kluwer Academic Publishers.
- 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, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85(1), 6–20. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
- 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. <https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>
- Masten, A. S. & Reed, M.G. (2002). Resilience in development. C. R. Snyder & S. J. Lopez (Ed.), *The handbook of positive psychology* içinde (s. 74–88). New York, NY: Oxford University Press.
- Masten, A. S. & Tellegen, A. (2012). Resilience in developmental psychopathology: Contributions of the project competence longitudinal study. *Development and Psychopathology*, 24(2), 345-361. <https://doi.org/10.1017/S095457941200003X>
- Mills, J., Woods, C., Harrison, H., Chamberlain-Salaun, J. & Spencer, B. (2017). Retention of early career registered nurses: the influence of self-concept, practice environment and resilience in the first five years post-graduation. *Journal of Research in Nursing*, 22(5), 372-385. <https://doi.org/10.1177/1744987117709515>
- Ocak, H. (2022). *Hastane çalışanlarının algılanan stres düzeyleri ve psikolojik sağlık durumlarının öznel iyi oluş durumları ile ilişkisinin değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Öz, F. & Yılmaz, B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: psikolojik sağlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özgenel, M. & Deniz, A. (2020). Öğretmenlik mesleğine ilişkin tutum ile akademik güdülenme ve akademik öz yeterlik arasındaki ilişki: Öğretmen adayları üzerine bir inceleme. *Üniversite Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 131-146. <https://doi.org/10.32329/uad.806826>
- Ramirez, E. R. (2007). Resilience: A concept analysis. *Nursing Forum*, 42(2), 73-82. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2007.00070.x>
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>

- Rushton, C. H., Batcheller, J., Schroeder, K. & Donohue, P. (2015). Burnout and resilience among nurses practicing high-intensity settings. *American Journal of Critical-Care*, 24(5), 412-420. <https://doi.org/10.4037/ajcc2015291>
- Sahranc, U. (2015). Akış kuramı. B. E. Tekinalp & Ş. I. Terzi (Ed.), *Eğitimde pozitif psikoloji uygulamaları* içinde (s. 111-142). Ankara: Pegem Akademi.
- Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlık üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 505-524. <https://doi.org/10.37217/tebd.716151>
- Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. C. R. Synder & S. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* içinde (s. 3-7). New York: Oxford University.
- Selye, H. (1976). *Stres in health and disease*. London: Butterworths.
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2), 489-502.
- Sezgin, M. (2013). Öğrencilerin matematiğe yönelik tutumlarının akademik öz yeterlik alguları ve algıladıkları öğretmen davranışları açısından incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Sipahioğlu, Ö. (2008). Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlıklarının incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Story, L. (2016). *Patofizyoloji: Pratik bir yaklaşım* (N. Ovayolu & Ö. Ovayolu, Çev.). Çukurova: Nobel Tıp Kitapevi.
- Şahin, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin fakülte türü ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Kilis 17 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 28-35.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Pearson.
- Tan, S. Y. & Yip, A. (2018). Hans Selye (1907-1982): Founder of the Stress Theory. *Singapore Medical Journal*, 59(4), 170-171. <https://doi.org/10.11622/smedj.2018043>
- Taş, A. & Özkara, Z. U. (2020). İş stresinin algılanan yönetici desteği ile işten ayrılma niyeti arasındaki ilişkide üstlendiği rol. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(21), 475-504. <https://doi.org/10.26466/opus.662681>
- Taşdemir, D. Ş. & Demirkan, E. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde algılanan stresin yordayıcısı olarak psikolojik sağlık. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 123-132.
- Toraman, Ç., Sarıgedik, E., Toraman, M. Ç. & Noyan, C. O. (2023). Kurum bakımında kalan ergenlerin, psikolojik dayanıklılık, öz yeterlilik ve sosyal duygusal öğrenme becerilerinin değerlendirilmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 34(1), 169-184. <https://doi.org/10.33417/tsh.1062003>

- Tuğrul, C. D. (2000). Stres ve depresyon. *Psikiyatri Dünyası*(4), 12-17.
- Turgut, Ö. (2015). *Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, önemli yaşam olayları, algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Turgut, Ö. & Çapan, B. E. (2017). Ergen psikolojik sağlamlık düzeyinin yordayıcıları: Algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*(44), 162-183. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.309934>
- Uslu, T. (2018). *Üniversite öğrencilerinin liderlik, akademik öz yeterlik ve okula yabancılaşma algıları (Erzincan Üniversitesi örneği)*. (Doktora Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Usta, K. N. (2017). *Evlü çiftlerde bağlanma stilleri ve ilişki istikrarı*. İstanbul: İstanbul Ticaret Üniversitesi, Dış Ticaret Enstitüsü, Tartışma Metinleri.
- Walsh, F. (2007). Traumatic loss and major disasters: Strengthening family and community resilience. *Family Process*, 46(2), 207-227. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2007.00205.x>
- Wille, N., Bettge, S. & Ravens-Sieberer, U. (2008). Risk and protective factors for children's and adolescents' mental health: Results of the BELLA study. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 17, 133-147. <https://doi.org/10.1007/s00787-008-1015-y>
- Yağmur, T. & Türkmen, S. N. (2017). Ruhsal hastalığı olan hastalara bakım veren aile üyelerinde algılanan stres ve psikolojik dayanıklılık. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 4(1), 542-548.
- Yavuzer, H. (2011). *Çocuk psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, Y. & Koç, M. (2002). Eğitim Fakültesi öğrencilerinin öğretmen yetkinlikleri üzerinde bir değerlendirme. *Niğde Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 35-43.
- Yerlikaya, E. E. & İnanç, B. Y. (2007). Algılanan Stres Ölçeği'nin Türkçe çevirisinin psikometrik özellikleri. *IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Özet Kitabı*, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Yıldırım, F. B. & Demir, A. (2017). Kendini engellemenin yordayıcıları olarak öz saygı, öz anlayış ve akademik öz yeterlilik. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(2), 676-701. <https://doi.org/10.12984/egeefd.315727>
- Yıldız, F. N. Y. & Kardeş, F. (2021). Ergenlerde akademik öz yeterlilik, içsel motivasyon, azim ve psikolojik dayanıklılığın iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 1073-1099. <https://doi.org/10.33711/yyuefd.957391>
- Yılmaz, M., Gürçay, D. & Ekici, G. (2007). Akademik öz yeterlik ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 253 – 259.

Yılmaz, Ş. (2019). *Resim-iş eğitimi bilim dalı öğrencilerinin öğretmenlik öz yeterlilikleri ile psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.

### Extended Summary

Adolescent individuals adapt to changes biologically, sexually and cognitively (Gander and Gardiner, 2004). Various definitions have been made for stress. It can be defined as the tension that individuals feel in daily life (Dogan and Eser, 2013). Tan and Yip (2018) defined it as the body showing non-specific reactions to any request. There are physical, psychological and cognitive symptoms that indicate that individuals are under stress. Physical symptoms include headache, sleep disturbance, diarrhea, decrease in appetite; examples of psychological symptoms include extreme irritability, inability to control emotions and thoughts, helplessness, low self-esteem and cognitive symptoms include confusion, forgetfulness, increased obsessive thoughts and attention problems (Aksoy, 2007; Kaba, 2019; Tas and Ozkara, 2020).

Self-efficacy can be expressed as the individuals belief that they will be successful as a result of their efforts (Eisenberger, Conti-D'Antonio and Bertarndo, 2005). Self-efficacy is the ability of individuals to make an impact on their environment with their own potential, to exceed and to achieve their goal (Kuzgun, 2014). Self-efficacy and academic self-efficacy are intertwined concepts. While self-efficacy is the individuals thought and perception that they can do something, academic self-efficacy can be expressed as the individuals' belief in their academic ability (Azar, 2010). Academic self-efficacy is expressed as the belief that a person will successfully complete a personal academic task (Chun and Choi, 2005). In this context, individuals with high academic self-efficacy are more motivated in learning-related actions than those with low academic self-efficacy, they allocate more time to their tasks and can resist difficulties with more effective methods (Eggen and Kauchak, 1999).

Psychological resilience emerges as a concept that is related to the stress and self-efficacy of individuals (Durlak, 1998; Masten, 1999). The concept of psychological resilience is one of the concepts in the field of positive psychology. Luthar, Cichetti and Becker (2000) define psychological resilience as the ability of people to adapt positively despite all the difficulties experienced. Psychological resilience consists of three factors Which are risk factors, protective factors and positive outcomes (Garmezy, 1991; Masten, Best and Garmezy, 1990). Risk factors are the one that increase the likelihood of a problem occurring, and protective factors are those that reduce or eliminate this possibility (Hawley and DeHaan, 1996).

Observing how adolescent individual's stress levels and academic self-efficacy affect their psychological resilience is considered important for the psychological development of adolescents. It is thought that this research will contribute to the literature and have a preventive and developmental



nature in psychological counseling and psychoeducation activities for adolescents. In this regard, the aim of this study is to examine the relationship among perceived stress, academic self-efficacy and psychological resilience in adolescents, Which is considered important.

This study is a research in survey model to examine the relationship among perceived stress, academic self-efficacy and psychological resilience in adolescents (Duran, 2018). The study group of the research consisted of 464 high school students studying in different high schools in Amasya province in the 2022-2023 academic year and selected through convenient sampling. Of the students constituting the study group, 319 (68.8%) were females and 145 (31.3%) were males. In this research, Personal Information Form was used to collect demographic data, Perceived Stress Scale was used to determine the level of perceived stress (Yerlikaya and Inanc, 2007), Academic Self-Efficacy Scale was used to determine the academic self-efficacy level (Yılmaz, Gurcay and Ekici, 2007), and Child and Youth Psychological Resilience Scale was used to determine the level of psychological resilience (Arslan, 2015). In order to collect data from the students in this research, firstly permission was obtained from the Amasya Provincial Directorate of National Education. The data of the research were collected online. Statistical analyzes in this research were performed using SPSS 25 software. In the research, the data collection tools were applied to 473 people. In this research, Pearson Correlation Analysis, Multiple Regression Analysis, Independent Sample T-Test and One-Way Analysis of Variance were performed. Statistical significance level was accepted as  $p < .05$ .

In this study, it was determined that there was a moderately negative significant relationship between perceived stress and psychological resilience ( $r = -.50$ ), while there was a moderately positive significant relationship between academic self-efficacy and psychological resilience ( $r = .46$ ). It was revealed that there was a moderately negative ( $r = -.41$ ) significant relationship between academic self-efficacy and perceived stress. The regression model created in this study to predict psychological resilience was significant ( $F(2,461) = 110.84$ ;  $p < .001$ ;  $\Delta R^2 = .33$ ). Perceived stress and academic self-efficacy variables explained 33% of the variance in psychological resilience scores. Perceived stress ( $\beta = -.38$ ;  $t(461) = -8.93$ ;  $p < .001$ ) and academic self-efficacy ( $\beta = .30$ ;  $t(461) = 7.21$ ;  $p < .001$ ) were significant predictors of scores of psychological resilience. In other words, adolescents with high perceived stress levels had low psychological resilience levels. Adolescents with high levels of academic self-efficacy also had high levels of psychological resilience. It was found that the psychological resilience of adolescents did not differ significantly by gender ( $t = -.79$ ;  $p > .05$ ). It was found that psychological resilience of adolescents did not differ significantly in terms of grade level ( $F(3,460) = 1.6$ ;  $p > .05$ ) and school type ( $F(3,460) = .26$ ;  $p > .05$ ).

In this study, the relationship among perceived stress, academic self-efficacy and psychological resilience in adolescents was examined. As a result of this research, it was found that

perceived stress significantly predicted psychological resilience. The results of this research are similar to the results of previous research on this subject. In their study, Yagmur and Turkmen (2017) found that as the perceived stress levels of patient families increased, their psychological resilience decreased. Moreover, academic self-efficacy significantly predicted psychological resilience. Adolescents with high academic self-efficacy had high psychological resilience. When the literature is examined, there are studies supporting this research result. Durak (2021) found a positive significant relationship between self-efficacy and psychological resilience in his research with university students. In this study, no significant difference was found between gender and psychological resilience. Similar to the results of this study, in the study conducted by Isık and Celik (2020), it was found that there was no significant difference between the genders of adolescents and their psychological resilience levels. In this study, no significant difference was found between grade level and psychological resilience. Similar to the results of this research, Gundas (2013) found in his study with high school students that the psychological resilience levels of the students did not show a significant difference in terms of the grade level. In this study, no significant difference was found between school type and psychological resilience. Similar to the results of this study, Buyukucar (2022) found in his study with adolescents that the psychological resilience of adolescents did not differ significantly according to school type.

Considering the results of this research, seminars on psychological resilience, stress, and academic self-efficacy can be conducted for students in schools, psychoeducational programs on these subjects can be prepared and students can gain knowledge and skills on these subjects. Within the scope of School Guidance and Psychological Counseling services, individual and group guidance or psychological counseling can be provided to help student's academic and social emotional development. This research was conducted on a limited number of high school students studying in Amasya province. Future research can be done on secondary school and university students in different regions.

#### **Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı**

Bu araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve yazılı hale getirilmesinde araştırmacılar eşit oranda katkı sağlamıştır.

#### **Destek ve Teşekkür Beyanı**

Bu çalışmada herhangi bir kurum, kuruluş ya da kişiden destek alınmamıştır.

### Çatışma Beyanı

Araştırmacıların, araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur.

### Etik Kurul Beyanı

Bu araştırma, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulunun 24.02.2023 tarih ve 2023-69 sayılı onayı ile yürütülmüştür.