Araştırma
Research

Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry 2026; 18(Suppl 1):119-132
doi: 10.18863/pgy.1954962

Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık ve İyi Oluş: Empati ve İfade Edici İletişim Aracılığıyla Dolaylı İlişkiler

Psychological Resilience and Well-Being in Adolescents: Indirect Associations through Empathy and Expressive Communication

Bilge Kağan Bıkmaz[1], Ayşen Kovan[2]

[1]Bilkent Laboratuvar Okulu, Ankara
[2]Anadolu Üniversitesi, Eskişehir

ÖZ

Amaç: Bu çalışmada, ergenlerde psikolojik sağlamlık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide empati ve ifade edici iletişimin açıklayıcı bir role sahip olup olmadığı incelenmiştir.
Yöntem: Araştırmaya Türkiye'den 722 ortaöğretim öğrencisi (Myaş = 16.77, SS = 1.07; %59.43 kız) katılmıştır. Katılımcılar psikolojik sağlamlık, empati, ifade edici iletişim ve psikolojik iyi oluş ölçeklerini doldurmuştur. Bağımsız ve sıralı dolaylı ilişkileri incelemek amacıyla seri aracılık modeli test edilmiştir.
Bulgular: Psikolojik sağlamlık, hem doğrudan (B = .24, %95 GA [.16, .33]) hem de dolaylı (B = .25, %95 GA [.19, .31]) ilişkiler aracılığıyla psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Hem empati (B = .06, %95 GA [.03, .10]) hem de ifade edici iletişim (B = .14, %95 GA [.10, .19]) bağımsız olarak bu ilişkiyi açıklamıştır. Anlamlı bir sıralı dolaylı ilişki de gözlemlenmiştir (B = .05, %95 GA [.03, .08]); buna göre sağlamlık daha yüksek empati ile, bu da sırasıyla daha güçlü ifade edici iletişim ve daha yüksek iyi oluş ile saptanmıştır.
Sonuç: Bulgular, psikolojik sağlamlık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin, içsel başa çıkma kaynaklarını kişilerarası işlevsellikle ilişkilendiren birbirine bağlı sosyo-duygusal süreçlerle kısmen açıklanabileceğini göstermektedir.
Anahtar sözcükler: Psikolojik sağlamlık, iyi oluş, ergenlik, empati, ifade edici iletişim, seri aracılık modeli

ABSTRACT

Objective: This study investigated whether empathy and expressive communication account for the association between psychological resilience and psychological well-being among adolescents.
Method: The participants were 722 secondary school students (Mage = 16.77, SD = 1.07; 59.43% girls) from Türkiye who completed self-report measures of psychological resilience, empathy, expressive communication, and psychological well-being. A serial mediation model was tested to examine both independent and sequential indirect associations.
Results: Psychological resilience was positively associated with psychological well-being through both direct (B = .24, 95% CI [.16, .33]) and indirect (B = .25, 95% CI [.19, .31]) associations. Both empathy (B = .06, 95% CI [.03, .10]) and expressive communication (B = .14, 95% CI [.10, .19]) independently accounted for this association. A significant sequential indirect association was also observed (B = .05, 95% CI [.03, .08]), whereby resilience was associated with greater empathy, which in turn was related to stronger expressive communication and higher well-being.
Conclusion: These findings suggest that the association between resilience and well-being is partly explained by interconnected socioemotional processes that link internal coping resources with interpersonal functioning.
Keywords: Psychological resilience, well-being, adolescence, empathy, expressive communication, serial mediation model

Yazışma Adresi / Address for Correspondence: Ayşen Kovan, Anadolu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yeni Medya ve İletişim Bölümü, Eskişehir, Türkiye **e-mail:** ayseen26@hotmail.com
Geliş tarihi/Received: 19.05.2026 | **Kabul tarihi/Accepted:** 27.07.2026

Giriş

Ergenlik, gençlerin artan akademik talepler, değişen akran dinamikleri ve geleceğe dönük yörüngelerine yönelik büyüyen bir belirsizlikle karşı karşıya kaldığı, hızlı psikolojik ve sosyal değişimlerin yaşandığı bir dönemdir (Pascoe ve ark. 2020). Bu baskılar, ergenlerin duygusal ve kişilerarası kaynaklarını ve psikolojik iyi oluşlarını destekleyecek veya olumsuz etkileyecek şekilde zorlamaktadır. Nitekim ergenlikte psikolojik iyi oluş, sadece olumlu işlevselliğin bir göstergesi olarak değil, depresif belirtiler, duygu düzenleme güçlükleri ve strese verilen uyumsuz tepkiler de dâhil olmak üzere içselleştirme sorunlarına karşı koruyucu bir faktör olarak da giderek daha fazla kabul görmektedir (Suldo ve ark. 2011). Bu gelişimsel dönemde düşük iyi oluş düzeyi; depresyon, kaygı ve psikososyal uyumsuzluk riskinin artmasıyla ilişkilendirilmektedir. Bu durum, farklı bağlamlarda iyi oluşu nelerin desteklediğini veya zayıflattığını belirlemenin önemini vurgulamaktadır (Klimstra ve Denissen 2017).

Ryff'in (1989) çok boyutlu modeli, psikolojik iyi oluşu birbiriyle ilişkili altı boyut üzerinden tanımlamaktadır: özerklik, çevre hâkimiyeti, kişisel büyüme, yaşam amacı, kendini kabul ve başkalarıyla olumlu ilişkiler. Ergenlik döneminde bu boyutlar; motivasyonu sürdürme, duyguları düzenleme, anlamlı ilişkiler kurma ve tutarlı benlik algısını koruma kapasitesine yansımaktadır. Araştırmalar, daha yüksek iyi oluş düzeyini istikrarlı şekilde daha uyumlu başa çıkma, daha güçlü sosyal işlevsellik ve daha yüksek yaşam doyumu ile ilişkilendirirken (Azpiazu-Izaguirre ve ark. 2021, Luo ve ark. 2023); düşük iyi oluş düzeyini ise kopma/uzaklaşma, içselleştirme belirtileri ve strese karşı artan duyarlılık ile ilişkilendirmektedir (Fredricks ve ark. 2004, Suldo ve ark. 2011).

Ergenlik dönemi; özgü kırılganlık, artan duygusal hassasiyet, kimlik arayışı ve sosyal değerlendirilme gibi özelliklerle karakterize edilse de aynı zamanda uyumlu psikolojik ve kişilerarası kapasitelerin gelişimi için önemli bir fırsat penceresi sunmaktadır (Dumas ve ark. 2012, Klimstra ve Denissen 2017). Önemli bir husus olarak, bu dönemdeki psikolojik iyi oluş sabit olmamakta; değiştirilebilir kişisel ve sosyal kaynaklar tarafından şekillendirilmektedir (Usán-Supervía ve ark. 2022). Bu kaynaklar arasında psikolojik sağlamlık, olumsuz koşullar altında olumlu uyumu destekleyen temel bir faktör olarak dikkate değer bir ilgi görmüştür. Bununla beraber, mevcut araştırmaların büyük bir kısmı sağlamlık ve iyi oluş arasındaki doğrudan ilişkiye odaklanmış, bu ilişkinin gerçekleşmesini sağlayan kişilerarası süreçlere daha az değinmiştir. Ergenliğin, sosyal etkileşimlerin psikolojik gelişim açısından kritik olduğu bir dönem olduğu göz önüne alındığında, bu durum önemli bir boşluğa işaret etmektedir.

Psikolojik sağlamlığı iyi oluşa bağlayan sosyo-duygusal mekanizmaları anlamak, koruyucu ruh sağlığı çalışmaları açısından da önem taşımaktadır. Empati ve ifade edici iletişim, sadece sağlıklı gelişimin birer göstergesi olmamakta; bunların eksikliği/bozulması, akran reddi ve sosyal geri çekilmeden psikopatolojinin içselleştirilmesine kadar geniş çerçevedeki ergenlik sorunlarında rol oynamaktadır (Fink ve de Rosnay 2023). Psikolojik sağlamlık ise, tek bir semptom kümesinden ziyade stresle ilişkili güçlüklere karşı tampon görevi gören tanıüstü (transdiagnostik) bir koruyucu faktör olarak tanımlanmaktadır (Davydov ve ark. 2010, Southwick ve ark. 2014). Bu süreçlerin birbiriyle nasıl ilişkili olduğunu anlamak, sadece ergenlerde psikolojik iyi oluşun yapısını değil, eş zamanda erken müdahale için en uygun sosyo-duygusal hedefleri de netleştirmeye yardımcı olabilir.

Mevcut çalışma, ergenlerde empati ve ifade edici iletişimin psikolojik sağlamlık ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi açıklayıp açıklamadığını inceleyerek bu boşluğu doldurmayı hedeflemektedir. Bu çalışmada empati, başkalarının deneyimlerine duyarlılık gösterilmesini sağlayan duygusal ve bilişsel bir kapasite olarak kavramsallaştırılırken; ifade edici iletişim, sosyal etkileşimlerde kişinin kendi duygu ve düşüncelerini ifade edebilme kapasitesini ifade etmektedir. Tek bir model içinde hem bağımsız hem de sıralı dolaylı yolları inceleyen bu çalışma, psikolojik sağlamlığı sosyal yaşamdan kopuk tamamen içsel bir kaynak olarak ele almak yerine, kişisel başa çıkma kaynakları ile kişilerarası yetkinliklerin ergenlerin iyi oluşuna birlikte nasıl katkıda bulunduğunu netleştirmeyi amaçlamaktadır.

Ergenlik döneminde, artan talepler karşısında kararlı bir psikolojik işlevselliği koruyabilme becerisi büyük ölçüde başa çıkma kaynaklarına bağlıdır. Olumsuzluklar veya devam eden stres karşısında etkili şekilde uyum sağlama kapasitesi olarak tanımlanan psikolojik sağlamlık (Hertzig ve Farber 2013, Masten 2025), bu

tür kaynaklardan birini temsil etmektedir. Psikolojik sağlamlık, kırılganlığın hiç olmaması anlamına gelmekten öte esnek düzenlemeyi, olumsuzlukların ardından toparlanmayı ve baskı altında işlevselliği sürdürebilme kapasitesini içerir (Martin ve Marsh 2006). Gelişimsel perspektifler, psikolojik sağlamlığı hem bireysel eğilimler hem de bağlamsal koşullar tarafından şekillendirilen aktif bir süreç olarak konumlandırmaktadır (Masten ve Barnes 2018). Son dönemdeki teorik çalışmalar ise sağlamlığın, tek bir semptom kümesinden ziyade stresle ilişkili ve içselleştirme odaklı bir dizi güçlüğe karşı tampon işlevi gören transdiagnostik bir koruyucu faktör olarak önemini vurgulamaktadır (Davydov ve ark. 2010, Southwick ve ark. 2014).

Bu koruyucu işlev, en net şekilde psikolojik sağlamlık ile iyi oluş arasındaki ilişkide görülmektedir. İyi oluş; özerklik, ilişkisel yetkinlik ve kişisel büyüme de dâhil olmak üzere psikolojik işlevselliğin kalitesini yansıtırken (Ryff 1989), psikolojik sağlamlık ise koşullar zorlaştığında bu işlevselliğin sürdürülmesine yardımcı olan düzenleyici kapasite olarak anlaşılabilir (Southwick ve ark. 2014, Fiorilli ve ark. 2017, Masten ve Barnes 2018). Ampirik araştırmalar, ergen örneklemlerinde psikolojik sağlamlık ile iyi oluş arasında pozitif yönlü bir ilişkiyi istikrarlı şekilde ortaya koymaktadır (Lin ve ark. 2021, Arslan ve Coskun 2023). Psikolojik sağlamlığı daha yüksek ergenler; daha fazla yaşam doyumu, daha etkili başa çıkma ve daha güçlü kişilerarası işlevsellik bildirme eğilimindedir (Sagone ve De Caroli 2014, Freire ve ark. 2019). Bu ilişkinin gücüne rağmen, özellikle kişilerarası alanda bu ilişkinin hangi spesifik süreçler aracılığıyla gerçekleştiğine nispeten az dikkat edilmiştir. Mevcut çalışma ise, empati ve ifade edici iletişimin bu ilişkinin bir kısmını açıklayıp açıklamadığını inceleyerek bu temel üzerine inşa edilmiştir. Bu doğrultuda aşağıdaki hipotez önerilmiştir:

H1. Psikolojik sağlamlık, psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde ilişkilidir.

Ergenlerin psikolojik iyi oluşu, kişilerarası deneyimlerinin kalitesiyle yakından ilişkilidir ve empati bu deneyimlerin şekillenmesinde önemli rol oynamaktadır. Başkalarının duygusal durumlarını tanıma, anlama ve bunlara yanıt verme yönündeki mizaçsal kapasite olarak tanımlanan empati; ergenlik döneminde akran ilişkilerinin önemi arttıkça daha da belirginleşen perspektif alma, duygusal uyumlanma ve olumlu sosyal davranışı desteklemektedir (Van der Graaff ve ark. 2016). Daha güçlü empatik kapasiteye sahip ergenler; ait olma hissi, duygusal kararlılık ve başkalarıyla olumlu ilişkiler de dâhil olmak üzere ilişkisel deneyime dayalı iyi oluş boyutlarını güçlendiren, daha güvenli ve destekleyici ilişkiler kurma eğilimindedir (Ryff 1989, Zhu ve Shek 2021, Fink ve de Rosnay 2023).

Empati, sadece olumlu sosyal deneyimlerin bir sonucu olmamakta; stres tarafından da kısıtlanabilmektedir. Ergenler kendi yaşadıkları sıkıntıyla başa çıkmakta zorlandıklarında, dikkat ve düzenleme kaynakları içe yönelme eğilimi gösterir ve bu durum başkalarına karşı duyarlılıklarını azaltır (Romeo 2017). Psikolojik sağlamlık ise bu dinamiğin aksi yönünde işleyebilir. Nispeten daha sağlam olan ergenler, duygusal tepkilerini daha etkili şekilde düzenleme ve baskı altında bilişsel esnekliklerini koruma eğilimindedir (Tugade ve Fredrickson 2004, Masten ve Barnes 2018); bu da öteki-odaklı işleme süreçleri için kaynak açığa çıkarır. Öte yandan, daha düşük psikolojik sağlamlık, empatik katılımı sınırlayacak şekilde yüksek stres tepkiselliğini sürdürebilir. Bu bulgular, psikolojik sağlamlığın kısmen empatik tepkisellikle olan ilişkisi üzerinden iyi oluşla bağlantılı olduğu makul bir dolaylı yola işaret etmektedir (Martín Quintana ve ark. 2023). Önemli bir husus olarak, empatik eksiklikler ergenlik döneminde sosyal geri çekilme, akran reddi ve artan içselleştirme belirtileriyle ilişkilendirilmiştir; bu sonuçlar psikolojik iyi oluşu doğrudan tehdit eder ve ruh sağlığını koruyucu çalışmalar için açıkça önem taşır (Fink ve de Rosnay 2023). Bu doğrultuda aşağıdaki hipotez önerilmiştir:

H2. Psikolojik sağlamlık, empati aracılığıyla psikolojik iyi oluş ile dolaylı olarak ilişkilidir.

Burada kişilerarası bağlamlarda duygu ve düşünceleri net bir şekilde ifade edebilme kapasitesi olarak ele alınan ifade edici iletişim, ergenlerin psikolojik işlevselliğiyle yakından bağlantılı olduğu düşünülmektedir. Kendilerini etkili bir şekilde ifade edebilen ve başkalarının tepkilerini doğru bir şekilde yorumlayabilen ergenler; destekleyici ilişkiler kurma, kişilerarası çatışmaları yönetme ve sosyal yetkinlik hissi geliştirme konusunda daha avantajlı bir konumdadır (Laursen ve ark. 2012). Bu deneyimler ise sırasıyla çevre hâkimiyeti, kendini kabul ve ait olma hissi de dâhil olmak üzere iyi oluşun temel boyutlarına katkıda bulunur. Daha güçlü ifade edici iletişim becerileri, ergenlerde daha yüksek sosyal entegrasyon ve daha yüksek

psikolojik uyum düzeyleriyle ilişkilendirilmektedir (Salmela-Aro ve Upadyaya 2020). Buna bağlı olarak, iletişimdeki yetersizlikler kişilerarası güçlükler ve duygusal sıkıntılarla ilişkilidir; bu sonuçlar ergenlik döneminde ruh sağlığını koruyucu çalışmalar açısından doğrudan önem taşımaktadır (Laursen ve ark. 2012).

İfade edici iletişim, iyi oluşla olan ilişkisinin ötesinde, psikolojik sağlamlığın sosyal bağlamlarda nasıl hayata geçirildiğini de yansıtabilir. Zira psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan ergenler; geri çekilmek veya kaçınmak yerine sosyal destek arama, güçlükleri tartışma ve problem çözmeye yapıcı şekilde katılma gibi yaklaşım odaklı başa çıkma stratejilerini daha fazla kullanma eğilimindedir (Frolova ve ark. 2019). Öte yandan, daha düşük psikolojik sağlamlık düzeyi genel olarak sosyal kopuş ve kaçınmacı kişilerarası stratejilerle ilişkilendirilmektedir. Bu açıdan bakıldığında ifade edici iletişim, içsel düzenleme kapasitesinin sosyal davranışta gözlemlenebilir hale gelmesinin bir yolu olarak anlaşılabilir. Desteğe erişimi kolaylaştırarak ve yapıcı etkileşimi mümkün kılarak ifade edici iletişim, psikolojik sağlamlık düzeyi daha yüksek olan ergenlerin neden daha iyi psikolojik iyi oluş bildirdiklerini kısmen açıklayabilir (Arslan ve ark. 2021, Luo ve ark. 2023). Dikkat çekici bir şekilde bu yol empatiden bağımsız olarak işleyebilir; nitekim ergenler, başkalarının deneyimlerine yönelik duygusal bir farkındalığa sahipken bile kendi duygu ve düşüncelerini ne kadar etkili ifade ettikleri bakımından önemli ölçüde farklılaşabilirler. Bu doğrultuda aşağıdaki hipotez önerilmiştir:

H3. Psikolojik sağlamlık, ifade edici iletişim aracılığıyla psikolojik iyi oluş ile dolaylı olarak ilişkilidir.

Empati ve ifade edici iletişimin her biri ergen iyi oluşuyla bağımsız bağlantılara sahip olsa da aralarında sıralı bir ilişkinin varlığını beklemek için de teorik gerekçeler bulunmaktadır. Empati, başkalarının duygusal durumlarını tanımayı ve anlamayı içerirken; ifade edici iletişim, empatik anlayış da dâhil olmak üzere kişinin içsel deneyimini sözel ve sözel olmayan eyleme dönüştürmesini içerir. Bu anlamda empatinin, iletişimin kalitesini beslediği/yönlendirdiği düşünülebilir: Bir etkileşimin duygusal dinamiklerine daha duyarlı olan ergenler, uygun ve yapıcı hissettiren şekillerde yanıt vermeye daha donanımlıdır (De Wied ve ark. 2007, Van der Graaff ve ark. 2014). Bu empatik temel olmaksızın iletişim teknik olarak akıcı olabilir, fakat önem taşıyan ilişkisel boyutu gözden kaçırabilir. Empatik anlayış mevcut olduğunda bile, sınırlı ifade kapasitesi bu anlayışın etkili şekilde iletilmesini engelleyebilir (Haag ve ark. 2024).

Tersi bir sıralama yerine empatinin ifade edici iletişimden önce konumlandırılması kararı ise, içe dönük/alımlayıcı kapasiteler ile dışa dönük/ifade edici kapasiteleri birbirinden ayıran sosyo-duygusal beceri modellerine dayanmaktadır. Örneğin, Riggio'nun (1986) temel sosyal beceriler çerçevesi; başkalarının duygusal durumlarını doğru şekilde algılama ve yorumlama kapasitesi olan duygusal duyarlılığı, kişinin kendi duygusal ve sözel içeriğini başkalarına aktarma kapasitesi olan duygusal ifade edicilikten ayırmakta ve ilkinin ikincisini beslediğini ele almaktadır. Empati en çok bu alımlayıcı ve duyarlılık odaklı kapasiteyle örtüşürken, ifade edici iletişim aktarım odaklı kapasiteyle örtüşmektedir; bu durum burada benimsenen sıralamanın temel teorik gerekçesini oluşturmaktadır. Ayrıca, tersi yöndeki yol da teorik destekten yoksun değildir. Kişilerarası doğruluk üzerine yapılan deneysel çalışmalar, sadece sessiz çıkarımda bulunmaktan ziyade doğrudan iletişimsel bilgi alışverişinin, kişinin bir başkasının içsel durumlarına yönelik anlayışının doğruluğunu artırabileceğini göstermekte (Eyal ve ark. 2018); bu da ifade edici iletişimin salt empatik anlayışı takip etmekle kalmayıp onu netleştirebileceği yönündeki makul bir alternatif ihtimalini gündeme getirmektedir. Mevcut model, bu iki sıralamayı birbirini dışlayan yapılar olarak ele almak yerine, yukarıda özetlenen duyarlılıktan ifade ediciliğe uzanan mantık doğrultusunda empati-iletişim yönünü daha tutumlu bir başlangıç hipotezi olarak değerlendirmektedir. Bununla beraber, karşılıklı veya ters sıralı bir ilişkinin mevcut kesitsel verilerle test edilemeyeceğini açıkça kabul etmektedir; yönsel ve özyinelemeli olmayan modellerin karşılaştırılması mevcut çalışmanın kapsamını aşmakla birlikte, boylamsal veya deneysel veriler elde edildiğinde bir sonraki adımı temsil etmektedir.

Psikolojik sağlamlık bağlamında bu sıralı mantık özellikle önem taşımaktadır. Stres altında duygularını etkili şekilde düzenleyen ergenlerin, empatik katılımın bir ön koşulu olarak başkalarının bakış açılarına açık kalma olasılıkları daha yüksektir (Tugade ve Fredrickson 2004, Masten ve Barnes 2018, Haag ve ark. 2024). Yani empatik açıklık, sosyal etkileşimlerde daha etkili bir ifade edici iletişimi destekleyebilir ve nihayetinde daha iyi bir psikolojik iyi oluşa katkıda bulunabilir. Bu süreçleri sıralı olarak modellemek, içsel başa çıkma kaynaklarının duygu temelli kişilerarası davranışlar aracılığıyla sosyal işlevsellikle ilişkilendiği aşamalı bir

yolu ortaya koyabilir (Van der Graaff ve ark. 2016). Bu çerçeve, düzenleme kapasitesinin farklı işlemleme düzeylerinde uyumlu sosyal davranışı nasıl mümkün kıldığını açıklayan duygu düzenleme kuramlarıyla uyumludur (Gross 2015). Dikkat çekici bir şekilde bu sıralama teorik olarak türetilmiştir; iletişimin makul şekilde empatiden önce gelmesi veya her iki sürecin eş zamanlı olarak beraber gelişmesi de mümkündür. Bu süreçleri sadece paralel aracılar yerine sıralı aracılar olarak ele almak, mevcut modellere kavramsal bir özgünlük kazandırmaktadır; fakat alternatif sıralamaların ampirik olarak test edilmesi gelecekteki araştırmalar için önemini korumaktadır. Bu doğrultuda aşağıdaki hipotez önerilmiştir:

H4. Psikolojik sağlamlık; empati ve ardından gelen ifade edici iletişimin oluşturduğu sıralı yol aracılığıyla psikolojik iyi oluş ile dolaylı olarak ilişkilidir.

Toplu olarak değerlendirildiğinde bu dört hipotez; psikolojik sağlamlık ile ergen iyi oluşu arasındaki ilişkide empati ve ifade edici iletişimin hem bağımsız hem de sıralı rollerini ele almaktadır. Bu yolları tek bir model içinde bütünleştiren mevcut çalışma, içsel başa çıkma kaynaklarının kişilerarası bağlamlarda gelişen sosyo-duygusal süreçler aracılığıyla iyi oluşla nasıl ilişkili olduğunu açıklığa kavuşturmayı amaçlamaktadır.

Yöntem

Örneklem

Bu çalışmada, ergenlerde psikolojik sağlamlık, empati, ifade edici iletişim ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla kesitsel bir tarama deseni kullanılmıştır. Katılımcılar, Türkiye'nin Batı İç Anadolu bölgesindeki iki özel kolejden kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen, yaşları 15 ile 18 arasında değişen (Myaş = 16.77, SD = 1.07) 722 ortaöğretim öğrencisidir. Örneklemi oluşturmak amacıyla her iki kurumun yönetimiyle resmi olarak iletişime geçilmiş ve veri toplamadan önce okul müdürlüklerinden kurumsal izin alınmıştır. Katılımcı okullar, bünyesinde hem Anadolu Lisesi hem de Fen Lisesi programları barındıran ve ağırlıklı olarak kent merkezinde yer alan orta ve üst sosyoekonomik düzeydeki öğrencilere hizmet veren özel eğitim kurumlarıdır. Katılımcıların 429'u (%59.43) kız, 293'ü (%40.57) erkektir. Örneklem; 9. sınıf (%20.1), 10. sınıf (%16.4), 11. sınıf (%30.3) ve 12. sınıf (%33.2) öğrencilerini içermektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğu (%79.1) ebeveynlerinin evli olduğunu, %20.9'u ise ebeveynlerinin boşanmış olduğunu ifade etmiştir.

İşlem

Veriler, ders saatleri içinde sınıf düzeyinde toplanmıştır. Veri toplama gününde okulda bulunan tüm öğrenciler gönüllü olarak katılmaya davet edilmiştir. Katılımcı okullardan birine kayıtlı olan, 15–18 yaş aralığında yer alan, yazılı veli onamı ve kendi rızasını sağlayan öğrenciler çalışmaya dahil edilme ölçütlerini karşılamıştır. Katılımcı okullarda bu ölçütleri karşılayan toplam 779 öğrenciye ulaşılmıştır. Bunlardan 19'u uygulamanın yapıldığı gün okulda bulunmadığı için çalışmaya katılamamış, beş öğrenci ise kişisel rıza vermeyi reddetmiş ve böylece 755 anket toplanmıştır. Fakat ilk veri taraması esnasında; beş eksik yanıtlar, 28 ise çok değişkenli uç değer olarak tespit edildiği için toplam 33 veri çıkarılmış ve nihai analiz örneklemi 722 katılımcıdan oluşmuştur.

Anketler, normal ders oturumları sırasında birinci yazar tarafından kâğıt-kalem formatında uygulanmıştır. Katılımcılar ölçekleri standardize edilmiş yönergeler doğrultusunda bireysel olarak doldurmuş, herhangi bir kimlik bilgisi toplanmamıştır. Anketin tamamlanması yaklaşık 15–20 dakika sürmüştür. Üç yordayıcı değişken ile orta düzeyde bir etki büyüklüğünü (f^2=0.15), α=.05 anlamlılık düzeyinde ve .95 istatistiksel güçle saptamak üzere gerekli örneklem büyüklüğünü belirlemek amacıyla G*Power (v.3.1; Faul ve ark. 2009) programı kullanılarak güç analizi yapılmıştır. Analiz, minimum 134 kişilik bir örneklem büyüklüğüne işaret etmiş; 722 kişilik nihai örneklem ise bu gereksinimi fazlasıyla karşılayarak yeterli istatistiksel güce ulaşıldığını göstermiştir.

Çalışma, Girne Amerikan Üniversitesi Kurumsal Değerlendirme Kurulu tarafından onaylanmıştır (Onay No: 9/23-138; Onay Tarihi: 20 Eylül 2023). Katılımdan önce yazılı ebeveyn onamı ve öğrenci rızası alınmış, tüm işlemler ilgili etik standartlara uygun olarak yürütülmüştür.

Veri Toplama Araçları

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Psikolojik sağlamlık, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (Smith ve ark. 2008, Doğan 2015) kullanılarak değerlendirilmiştir. Ölçek, 5'li Likert tipi (1 = Hiç uygun değil, 5 = Tamamen uygun) üzerinden derecelendirilen altı maddeden oluşmakta (ör. "Zor zamanlardan sonra kendimi çabuk toparlarım") ve yüksek puanlar daha yüksek düzey psikolojik sağlamlığa işaret etmektedir. Mevcut çalışmada iç tutarlık katsayıları kabul edilebilir düzeydedir (α = .83, ω = .84, $\lambda 6$ =.82). Doğrulayıcı faktör analizi (DFA), hipotez edilen tek faktörlü yapıyı desteklemiştir (χ^2/df = 2.48, CFI = .96, TLI = .94, RMSEA = .06, SRMR = .04)

Empatik Eğilim Ölçeği

Empati, Empatik Eğilim Ölçeği (Dökmen 1988) kullanılarak ölçülmüştür. Ölçek, 5'li Likert tipi (1 = Tamamen uygun değil, 5 = Tamamen uygun) üzerinden derecelendirilen 20 maddeden oluşmakta (ör. "Bana dertlerini anlatanlar rahatlamış olarak ayrılırlar") ve yüksek puanlar daha yüksek düzey empatik eğilimi yansıtmaktadır. İç tutarlık katsayıları yüksek bulunmuştur (α = .86, ω = .88, $\lambda 6$ = .85). DFA, tek faktörlü yapı için iyi model uyumu göstermiştir (χ^2/df = 2.98, CFI = .94, TLI = .92, RMSEA = .06, SRMR = .05).

İletişim Becerileri Ölçeği

İfade edici iletişim, İletişim Becerileri Ölçeğinin (Korkut-Owen ve Bugay 2014) kendini ifade etme alt ölçeği kullanılarak değerlendirilmiştir. Bu alt ölçek, 5'li Likert tipi (1 = Hiçbir zaman, 5 = Her zaman) üzerinden derecelendirilen dört maddeden oluşmakta (ör. "Düşüncelerimi sözlü olarak ifade edebilirim") ve yüksek puanlar daha güçlü ifade edici iletişim düzeyine işaret etmektedir. İç tutarlık katsayıları tatmin edici düzeydedir (α = .84, ω = .86, $\lambda 6$ = .82). DFA, tek faktörlü yapıyı desteklemiştir (χ^2/df = 2.10, CFI = .98, TLI = .96, RMSEA = .05, SRMR = .03).

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik iyi oluş, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Diener ve ark. 2010, Telef 2013) kullanılarak ölçülmüştür. Ölçek, 7'li Likert tipi (1 = Kesinlikle katılmıyorum, 7 = Kesinlikle katılıyorum) üzerinden derecelendirilen sekiz maddeden oluşmakta (ör. "Amacı olan ve anlamlı bir hayat yaşıyorum") ve yüksek puanlar daha yüksek düzey iyi oluşa işaret etmektedir. İç tutarlık katsayıları yüksek bulunmuştur (α = .86, ω = .88, $\lambda 6$ = .85). DFA, tek boyutlu yapıyı desteklemiştir (χ^2/df = 2.65, CFI = .96, TLI = .94, RMSEA = .06, SRMR = .04).

İstatistiksel Analiz

Hipotezlerin test edilmesinden önce eksik veri, çok değişkenli uç değerler, dağılım özellikleri ve çoklu doğrusal bağlantı durumunu incelemek amacıyla ön analizler yürütülmüştür. Eksik veriler ihmal edilebilir düzeydedir (tüm değişkenler genelinde yanıtların %1'inden azı) ve liste bazında silme yöntemiyle ele alınmıştır. Çok değişkenli uç değerler, Mahalanobis uzaklığı ($p < .001$ için χ^2 eşik değeri) kullanılarak tespit edilmiş ve ana analizlerden önce veri setinden çıkarılmıştır; nihai analiz örneklemi 722 katılımcıdan oluşmuştur. Çarpıklık ve basıklık değerleri kabul edilebilir sınırlar içinde (±1.5) yer almakta olup normallikten önemli bir sapma meydana gelmediğini göstermiştir (Tabachnick ve Fidell 2013). Çoklu doğrusal bağlantı teşhisleri de herhangi bir sorun olmadığını ortaya koymuştur (VIF < 5; tolerans > .20).

Olası ortak yöntem yanlışlığını değerlendirmek amacıyla Harman'ın tek faktör testi yürütülmüş ve tek bir faktörün toplam varyansın %32.16'sını açıkladığı görülmüştür. Bu oran genel olarak kabul edilebilir sınırlar içinde yer alsa da Harman testinin tek başına bir teşhis aracı olarak bilinen sınırlılıkları mevcuttur ve ortak yöntem varyansı tamamen göz ardı edilememektedir (Podsakoff ve ark. 2003). Bu test, özellikle gerçek etki büyüklükleri ve madde güvenirlikleri çok maddeli öz-bildirim ölçeklerine özgü tipik aralıklarda olduğunda yanlılığı tespit etmedeki yetersizliğine rağmen yaygın olarak kullanılmaktadır (Fuller ve ark. 2016). Test burada, ortak yöntem yanlışlığına karşı kesin bir güvence sağlamasından öte, bu alandaki en sık raporlanan teşhis yöntemi olması nedeniyle önceki araştırmalarla karşılaştırılabilirlik sağlamak amacıyla tutulmuştur. Bu riski azaltmak için anonim katılım, anket içinde ölçeklerin birbirinden ayrılması ve standardize uygulama

gibi prosedürel önlemler uygulanmıştır. Yapı geçerliği, her bir ölçek için ayrı DFA'lar yürütülerek değerlendirilmiş ve model uyumu geleneksel ölçütlere göre irdelenmiştir (CFI ve TLI ≥ .90, RMSEA ve SRMR ≤ .08; Hu ve Bentler 1999). Standardize edilmiş faktör yükleri, madde düzeyindeki performans indeksleri ve örtük faktör korelasyonları Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Psikometrik özellikler, standartlaştırılmış DFA faktör yükleri ve örtük faktör korelasyonları

Ölçek	Madde	λ	SH	*t*
Psikolojik Sağlamlık (Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği)	Madde 1	.74	.04	18.50***
	Madde 2	68	.05	13.60***
	Madde 3	.79	.04	19.75***
	Madde 4	.65	.05	13.00***
	Madde 5	.82	.03	27.33***
	Madde 6	.71	.04	17.75***
Empati (Empatik Eğilim Ölçeği)	Madde 1	.62	.05	12.40***
	Madde 2	.65	.04	16.25***
	Madde 3	.58	.05	11.60***
	Madde 4	.71	.04	17.75***
	Madde 5	.74	.04	18.50***
	Madde 6	.60	.05	12.00***
	Madde 7	.67	.04	16.75***
	Madde 8	.69	.04	17.25***
	Madde 9	.63	.05	12.60***
	Madde 10	.72	.04	18.00***
	Madde 11	.59	.05	11.80***
	Madde 12	.78	.03	26.00***
	Madde 13	.66	.04	16.50***
	Madde 14	.70	.04	17.50***
	Madde 15	.61	.05	12.20***
	Madde 16	.73	.04	18.25***
	Madde 17	.70	.04	17.50***
	Madde 18	.64	.04	16.00***
	Madde 19	.75	.04	18.75***
	Madde 20	.66	.05	13.20***
İfade Edici İletişim (İletişim Becerileri Ölçeği)	Madde 1	.81	.03	27.00***
	Madde 2	.76	.04	19.00***
	Madde 3	.84	.03	28.00***
	Madde 4	.73	.04	18.25***
Psikolojik İyi Oluş (Psikolojik İyi Oluş Ölçeği)	Madde 1	.75	.04	18.75***
	Madde 2	.78	.04	19.50***
	Madde 3	.70	.04	17.50***
	Madde 4	.72	.04	18.00***
	Madde 5	.83	.03	27.66***
	Madde 6	.69	.05	13.80***
	Madde 7	.76	.04	19.00***
	Madde 8	.80	.03	26.66***

DFA: Doğrulayıcı Faktör Analizi; λ = Faktör yükü (lambda); SH = Standart hata. Tüm faktör yükleri ***p < .001 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlıdır.

Tüm çalışma değişkenleri için betimsel istatistikler ve Pearson korelasyonları hesaplanmıştır. Hipotez edilen aracılık ve sıralı aracılık etkileri, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki doğrudan etkisinin yanında aracılar üzerinden gerçekleşen özel ve toplam dolaylı etkileri tahmin eden PROCESS makro (Model 6; Hayes 2018) kullanılarak test edilmiştir. Dolaylı etkiler, bootstrap güven aralıkları (GA; 10.000 yeniden örnekleme ve %95 sapma düzeltmeli) kullanılarak değerlendirilmiştir. GA'nın sıfırı kapsamadığı durumlarda dolaylı etki istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir (Preacher ve Hayes 2008). Tüm analizler SPSS (v.23) ve PROCESS makrosu (v.3.5) kullanılarak yürütülmüştür. Şekil 1'de sunulan yol tahminleri için standardize edilmiş katsayılar (β), Tablo 3'teki dolaylı etkiler için ise standardize edilmemiş katsayılar (B) yer almaktadır.

Kesitsel desen göz önüne alındığında, aracılara yönelik önerilen sıralama teorik olarak türetilmiştir; zamansal veya nedensel bir öncelik kurduğu şeklinde yorumlanmamalıdır (Cole ve Maxwell 2003, Maxwell ve Cole 2007).

Bulgular

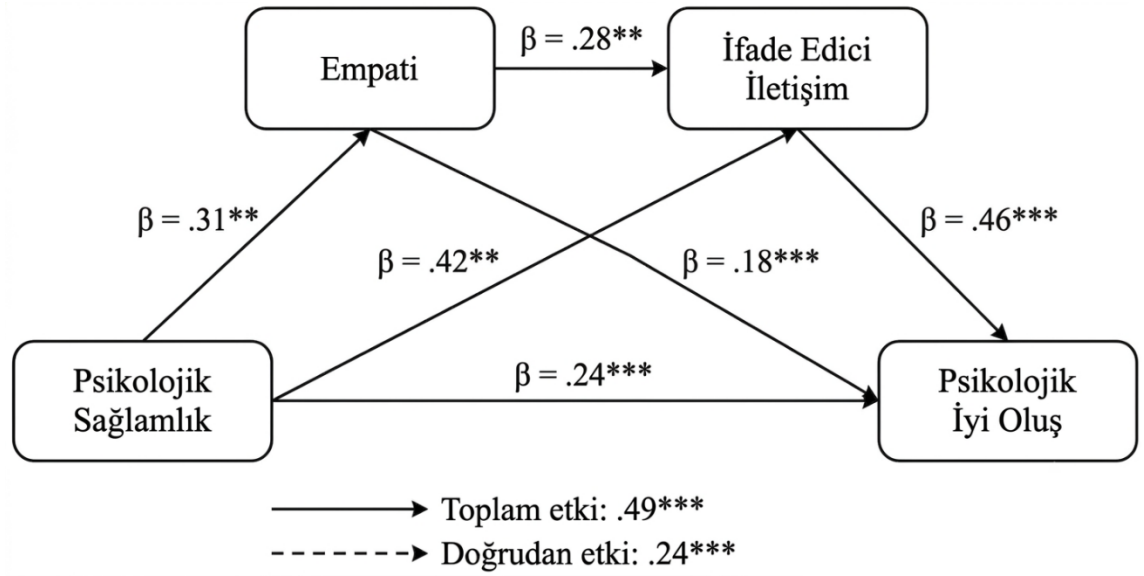
Çalışma değişkenlerine ait betimsel istatistikler ve sıfırıncı sıra korelasyonlar Tablo 2'de sunulmuştur. Tüm değişkenler birbiriyle pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler göstermiştir ($p < .05$). Psikolojik sağlamlık; empati ($r = .32$), ifade edici iletişim ($r = .44$), ve psikolojik iyi oluş ($r = .49$) ile orta düzeyde pozitif ilişkiler sergilemiştir. Empati de benzer şekilde ifade edici iletişim ($r = .36$) ve psikolojik iyi oluş ($r = .34$) ile pozitif korelasyon göstermiştir. İki değişken arasındaki en güçlü ilişki, ifade edici iletişim ile psikolojik iyi oluş arasında gözlenmiştir ($r = .54$). Çarpıklık ve basıklık değerleri, normallikten önemli bir sapma olmadığını ortaya koymuştur.

Tablo 2. Araştırma değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler ve değişkenler arası korelasyonlar

Değişkenler	M	SS	Çarpıklık	Basıklık	1	2	3	4
1. Psikolojik sağlamlık	32.56	7.57	-.45	.72	—			
2. Empati	68.03	15.16	.38	-.60	.32**	—		
3. İfade edici iletişim	29.03	8.48	-.22	.35	.44***	.36**	—	
4. Psikolojik iyi oluş	72.27	17.23	-.90	1.10	.49***	.34**	.54***	—

M = ortalama; *SD* = standart sapma. ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Sıralı aracılık modeli; psikolojik sağlamlık yordayıcı değişken, psikolojik iyi oluş bağımlı değişken, empati ve ifade edici iletişim ise sıralı aracılar olarak tanımlanarak PROCESS Model 6 ile test edilmiştir. Psikolojik sağlamlık, empati ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur ($\beta = .31$, $p < .01$, $R2 = .10$). Hem psikolojik sağlamlık ($\beta = .42$, $p < .01$) hem de empati ($\beta = .28$, $p < .01$), ifade edici iletişim ile anlamlı düzeyde ilişki göstermiştir ($R2 = .27$. Bağımlı değişken denkleminde; psikolojik sağlamlık ($\beta = .24$, $p < .001$), empati ($\beta = .18$, $p < .001$) ve ifade edici iletişim ($\beta = .46$, $p < .001$) bağımsız olarak psikolojik iyi oluş ile ilişkili bulunmuştur ($R2 = .40$) (bkz. Şekil 1). Bootstrap yöntemiyle elde edilen tüm dolaylı etkiler, %95 GA'ları sıfırı kapsamadığı için istatistiksel olarak anlamlı olduğu söylenebilir.



Şekil 1. Psikolojik sağlamlık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide empati ve ifade edici iletişimin sıralı aracılık modeli

β = Standartlaştırılmış katsayı. Standartlaştırılmış yol katsayıları sunulmuştur. ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Toplam, doğrudan ve dolaylı etkilere yönelik bootstrap tahminleri Tablo 3'te sunulmuştur. Psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluş üzerindeki toplam etkisi anlamlı bulunmuştur (B = .49, %95 GA [.42, .57]). Doğrudan etki, her iki aracı değişken modele dahil edildikten sonra da anlamlılığını korumuş (B = .24, %95

GA [.16, .33]) ve kısmi aracılığa işaret etmiştir. Genel dolaylı etki de anlamlıdır (B = .25, %95 GA [.19, .31]). Dolaylı yollar incelendiğinde ise; empati aracılığıyla (B = .06, %95 GA [.03, .10]), ifade edici iletişim aracılığıyla (B = .14, %95 GA [.10, .19]) ve empatiyi takiben ifade edici iletişim üzerinden gerçekleşen sıralı yol aracılığıyla (B = .05, %95 GA [.03, .08]) anlamlı dolaylı ilişkilerin olduğunu ortaya koymuştur. Tüm GA'ları sıfırı dışarıda bırakarak hipotez edilen dolaylı ilişkileri desteklemiştir.

Tablo 3. Psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluş üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri

Etkiler	B	%95 GA
Toplam etki	.49	[.42, .57]
Doğudan etki	.24	[.16, .33]
Toplam dolaylı etki	.25	[.19, .31]
Sağlamlık → Empati → Psikolojik iyi oluş	.06	[.03, .10]
Sağlamlık → İfade edici iletişim → Psikolojik iyi oluş	.14	[.10, .19]
Sağlamlık → Empati → İfade edici iletişim → Psikolojik iyi oluş	.05	[.03, .08]

B = Standartlaştırılmamış katsayı; GA = Güven aralığı.

Tartışma

Bu çalışma, psikolojik sağlamlığın ergenlerin psikolojik iyi oluşu ile nasıl ilişkili olduğunu ve empati ile ifade edici iletişimin bu ilişkinin bir kısmını bağımsız ve sıralı olarak açıklayıp açıklamadığını incelemiştir. Elde edilen bulgular, hipotez edilen yollarla genel olarak tutarlılık göstermekte ve psikolojik sağlamlığın sosyo-duygusal ilişkilerine yönelik, doğrudan etki modellerinin genellikle sunduğundan daha ayrıntılı bir tablo ortaya koymaktadır. Psikolojik sağlamlık ile iyi oluş arasındaki doğrudan ilişki, ergenlik literatüründeki yerleşik bulguları yinelemiştir (Davydov ve ark. 2010). Strese daha kolay uyum sağlayan ve olumsuzluklardan sonra kendilerini daha çabuk toparlayan ergenler, daha yüksek düzeyde yaşam doyumu ve olumlu işlevsellik bildirme eğilimindedir. Teorik bir perspektiften bakıldığında bu durum, psikolojik sağlamlığı sabit bir kişilik özelliğinden öte aktif bir öz-düzenleme kapasitesi olarak çerçeveleyen süreç odaklı yaklaşımlarla paralellik göstermektedir (Southwick ve ark. 2014, Masten ve Barnes 2018). Psikolojik sağlamlık ayrıca, tek bir bozukluğa karşı koruma sağlamaktan ziyade gelişimsel süreç boyunca içselleştirme sorunlarına ve stresle ilişkili psikopatolojilere karşı tampon işlevi gören transdiyagnostik bir koruyucu faktör olarak da nitelendirilmiştir (Davydov ve ark. 2010). Mevcut kesitsel veriler yönsellik kuramasa da bu görüşle tutarlılık göstermektedir. Daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyi, daha etkili başa çıkmayı ve stresten toparlanmayı destekliyor olabilir; bu olasılıkları birbirinden ayırmak için gelecekte boylamsal çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Doğrudan ilişkinin ötesinde bulgular, empatiyi hem psikolojik sağlamlık hem de iyi oluş ile bağlantılı kişilerarası bir değişken olarak öne çıkarmaktadır. Bu bulgular, sıklıkla psikolojik sağlamlıkla ilişkilendirilen duygu düzenleme kapasitesinin daha yüksek bir empatik tepkisellikle de ilişkili olabileceğini gösteren araştırmalarla ortak noktada buluşmaktadır (Tugade ve Fredrickson 2004, Masten ve Barnes 2018). Kendi yaşadığı sıkıntıyı bunalmadan daha iyi yönetebilen ergenler, başkalarının duygusal durumlarına dikkat etme, bakış açısı alma ve duygusal uyum sağlama konusunda da daha yetkin olabilirler. Ruh sağlığı perspektifinden bakıldığında bu önemsiz bir gözlem değildir. Bilhassa empatik eksiklikler, ergenlik döneminde sosyal içe çekilme, akran reddi ve artan içselleştirme belirtileri ile ilişkilendirilmiştir; bunlar doğrudan psikolojik iyi oluşu tehdit eden ve aynı zamanda önleyici müdahaleler için ilgili hedefler olan durumlardır (Fink ve de Rosnay 2023, Martín Quintana ve ark. 2023). Ryff'in (1989) kuramsal çerçevesi dâhilinde, empatik katılım kapasitesi başkalarıyla olumlu ilişkiler kurma boyutuyla doğrudan ilişkilidir ve bu durum, psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek ergenlerin daha fazla iyi oluş bildirmelerinin bir yolunu temsil ediyor olabilir. Dahası, mevcut desenin empatiyi durumluk bir süreçten öte kişisel bir eğilim olarak ölçtüğü ve bunu psikolojik sağlamlığa bağladığı teorileştirilen düzenleme süreçlerini doğrudan değerlendirmediği unutulmamalıdır; bu nedenle yapılan yorum, boylamsal veya deneysel kanıtlar elde edilene kadar varsayımsal kalmaktadır.

Bulgular ayrıca ifade edici iletişimin, psikolojik sağlamlık ile iyi oluşu bağımsız olarak birbirine bağlayan davranışsal bir değişken olduğuna işaret etmektedir. Daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip ergenler, daha güçlü ifade edici iletişim bildirme eğilimi göstermiştir; bu durum, psikolojik sağlamlığı

yüksek bireylerin kaygılarını dile getirmeyi, destek aramayı ve kişilerarası etkileşimlere yapıcı şekilde katılmayı içeren yaklaşım odaklı sosyal stratejileri benimseme olasılıklarının daha yüksek olduğunu gösteren önceki çalışmalarla benzerlik göstermektedir (Frolova ve ark. 2019). İfade edici iletişim, bu davranışlar aracılığıyla sosyal desteğe erişimi kolaylaştırmaya ve her ikisi de psikolojik iyi oluş için önemli olan yetkinlik ve ait olma duygularını güçlendirmeye yardımcı olabilir (Salmela-Aro ve Upadyaya 2020, Arslan ve ark. 2021). Bu yolun mevcut modelde empatiden bağımsız olarak işlev gördüğü görünmektedir ki bu durum teorik açıdan oldukça anlamlıdır: Başkalarının duygusal durumlarının farkında olma ile kendi duygusal durumunu ifade edebilme kapasitesi ilişkili fakat birbirinden farklı yetkinliklerdir ve her ikisi de iyi oluş çıktıları üzerinde bağımsız varyans taşıyor görünmektedir.

Çalışmanın potansiyel olarak önemli katkılarından biri; psikolojik sağlamlığın empatiyle, empatinin ifade edici iletişimle ve nihayetinde iyi oluşla ilişkili olduğu sıralı dolaylı yolun desteklenmiş olmasıdır. Bu örüntü, sosyo-duygusal değişkenlerin sadece birbiriyle ilişkili olmakla kalmayıp teorik açıdan tutarlı şekilde sıralandığı olasılığı ile uyumlu olabilir: Duygusal uyum sağlama kapasitesi, daha uyumsal bir ifade edici iletişim için bilgi sağlayan bir temel oluşturabilir ve bu durum daha iyi psikolojik çıktılarla ilişkilenebilir. Bu bulgu, öz-düzenleme kapasitesini birden fazla işlemleme düzeyinde uyumsal sosyal davranışlarla ilişkili olarak tanımlayan duygu düzenleme çerçeveleriyle (Gross 2015) ve başkalarının duygusal durumlarını anlama kapasitesinin, bu anlayışın sosyal etkileşimdeki davranışsal ifadesinden önce gelebileceğini öne süren gelişimsel yaklaşımlarla (Van der Graaff ve ark. 2014, 2016) tutarlıdır. Bununla beraber, önerilen sıralamanın (empatinin ifade edici iletişimden önce gelmesi) teorik olarak türetildiğini ve bu çalışma tarafından ampirik olarak kesinleştirilmediğini kabul etmek önemlidir. Söz konusu yapı paralel bir nitelik de taşıdığından tersi sıralama da olasıdır; bu nedenle sıralı modelin üstünlüğünü değerlendirmek için alternatif model karşılaştırmalarına ihtiyaç duyulmaktadır.

İstatistiksel anlamlılığın ötesinde, bu dolaylı yolların bağıl büyüklüğü, yukarıda tam olarak ele alınmamış bir yorumlama değerine sahiptir. Sadece ifade edici iletişim üzerinden gerçekleşen dolaylı yol (B = .14), betimsel olarak yalnızca empati üzerinden gerçekleşen yolun (B = .06) iki katından fazla, empati ve ifade edici iletişimin birlikte yer aldığı sıralı yolun (B = .05) ise neredeyse üç katı büyüklüğündedir. Oransal olarak değerlendirildiğinde; sadece ifade edici iletişimi içeren yol, toplam dolaylı etkinin (.25) yaklaşık %56'sını oluştururken, bu oran tek başına empati için yaklaşık %24 ve sıralı yol için %20 olarak gerçekleşmiştir. Bu örüntü; en azından mevcut kesitsel örneklemde, duygu ve düşüncelerin doğrudan davranışsal ifadesinin, psikolojik sağlamlık ile iyi oluş arasındaki ilişkide, empatinin iletişime doğru sıralı biçimde açımlanmasına nazaran daha fazla açıklayıcı ağırlık taşıyor olabileceğini düşündürmektedir. Bu durum, istatistiksel olarak güvenilir ve kavramsal olarak özgün kalmayı sürdüren sıralı yolun teorik değerini azaltmamakla beraber, doğrudan ifade edici iletişimi hedefleyen müdahalelerin, sadece kademeli bir "önce empati, sonra iletişim" dizilimine dayanan müdahalelere göre görece daha büyük pratik getiriler sağlayabileceğini göstermektedir.

Empati ve ifade edici iletişimin potansiyel olarak transdiyagnostik sosyo-duygusal süreçler olarak çerçevelenmesi, bu çalışmanın ergenlikte psikolojik sağlamlık ve ruh sağlığına yönelik daha geniş çaplı teorik tartışmalara sunduğu katkılardan birini temsil etmektedir. Bu süreçlerdeki yetersizlikler, ergenlik dönemindeki pek çok duygusal güçlük türüyle ilişkilendirilmiştir; psikolojik sağlamlık ise tam da bu tür güçlerin geniş bir çeşitliliğe karşı tampon işlevi gören kişilerarası yetkinliklerin korunmasıyla bağlantılı olabileceği için önem taşımaktadır. Empati ifadesinin ve ifade edici iletişim kullanımının farklı şekiller alabildiği, özellikle kolektif ilişkisel normlara sahip ortamlarda bu sıralı yolun gücünün kültürel bağlamın bir işlevi olarak farklılık gösterip göstermediği ucu açık bir soru olup gelecekteki kültürlerarası çalışmalar tarafından ele alınmalıdır.

Bu çalışma; empati ve ifade edici iletişimi, bir sıralı aracılık çerçevesi içinde psikolojik sağlamlık ve ergen iyi oluşu ile bağlantılı potansiyel değişkenler olarak beraber inceleyerek literatüre katkı sağlamaktadır. Bulgular, psikolojik sağlamlığı soyutlanmış ve bireysel düzeyde bir kaynak olarak ele almak yerine, kişilerarası yetkinliklerin anlamlı rol oynadığı daha geniş bir sosyo-duygusal bağlam içine yerleştirmektedir. Bu durum, psikolojik sağlamlığın tüm bireyler ve bağlamlar genelinde tekdüze yararlar sağlamadığı göz önüne alındığında önem taşıyan bir ayrım sunarak, kişisel başa çıkma kapasitesinin ilişkisel işlevsellikle nasıl bağlantılı olabileceğini açıkça belirterek önceki çalışmaları ileriye taşıdığı düşünülmektedir.

Bu katkılara karşın, mevcut bulgular yorumlanırken birtakım yöntemsel ve kavramsal sınırlılıklar dikkate alınmalıdır. İlk ve en temel olarak, kesitsel desen çıkarım yapma hususunda önemli bir kısıt oluşturmaktadır. Kesitsel verilerle yürütülen sıralı aracılık analizleri, eş zamanlı olarak ölçülen değişkenler arasındaki koşullu ilişkileri tahmin eder; zamansal sıralamayı, gelişimsel ilerlemeyi veya nedensel etkiyi ortaya koymaz (Cole ve Maxwell 2003, Maxwell ve Cole 2007). Psikolojik sağlamlıktan empatiye, ifade edici iletişime ve iyi oluşa uzanan önerilen dizilim teorik gerekçelere dayanmaktadır; fakat bunun ileriye dönük olarak geçerliğini koruyup korumadığı belirsizliğini sürdürmektedir. Tersine veya iki yönlü ilişkiler de son derece olasıdır. Daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyi, daha empatik ve iletişimsel davranışları destekliyor olabilir ve mevcut veriler bu olasılıklar arasında bir karar veremez. İkinci olarak, tüm değişkenlerin öz-bildirim ölçekleri aracılığıyla ölçülmüş olması, ortak yöntem varyansı ve yanıt yanlılıkları olasılığını beraberinde getirmektedir. Harman'ın tek faktör testi baskın bir faktör olmadığını gösterse de bu yaklaşımın tek başına bir teşhis aracı olarak bilinen sınırlılıkları mevcuttur ve bu yukarıda da belirtilmiştir (Podsakoff ve ark. 2003), dolayısıyla ortak yöntem etkileri tamamen göz ardı edilemez. Gelecekteki çalışmaların, özellikle akran veya gözlemci değerlendirmelerinin öz-algıdan anlamlı şekilde farklılaşabildiği ifade edici iletişim değişkeni için çoklu bilgilendirici desenlerden yararlanması faydalı olacaktır. Üçüncü olarak, örneklemin Türkiye'nin tek bir bölgesinden seçilmiş olması bulguların genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Duygusal ifade ve kişilerarası iletişime ilişkin kültürel normlar bağlamlar arasında belirgin farklılıklar göstermekte olup bu yapıların birbirleriyle ve iyi oluşla nasıl ilişkilendiğini şekillendirebilir. Dördüncü olarak, mevcut model; ergen araştırmalarında empati, iletişim ve iyi oluş ile ilişkili olduğu bilinen cinsiyet, sınıf düzeyi veya anne-baba medeni durumu gibi kontrol değişkenlerini içermemektedir. Özellikle mevcut örneklemdeki yaş aralığı ve eşit olmayan cinsiyet dağılımı göz önüne alındığında, gelecekteki çalışmalar alternatif açıklamaları ele almak adına bu değişkenleri modele dâhil etmelidir. Beşinci olarak, tam bir ölçüm modeli yerine her bir ölçek için ayrı DFA yürütülmüştür; bu durum, kavramsal olarak birbirine yakın yapılar, özellikle de empati ve ifade edici iletişim arasındaki ayırt edici geçerliğin doğrudan ortaya konulmadığı anlamına gelmektedir. Gelecekteki çalışmalarda açıklanan ortalama varyans (AVE) ve heterotrait–monotrait oranlarının (HTMT) raporlanması, aracı değişkenlerin yapısal özgünlüğüne olan güveni artıracaktır.

Sonuç

Bu çalışma, ergenlerin psikolojik sağlamlık ile psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkiyi, empati ve ifade edici iletişimin bağımsız ve ardışık olarak bağlantılı değişkenler olarak potansiyel rollerine odaklanarak incelemiştir. Elde edilen bulgular, psikolojik sağlamlığın iyi oluşla sadece doğrudan değil, kişilerarası bağlamlarda açımlanan sosyo-duygusal süreçler aracılığıyla da ilişkili olduğunu göstermektedir. Hem empati hem de ifade edici iletişim bu ilişkiyle bağımsız olarak bağlantılı bulunmuş; ayrıca daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeyinin daha yüksek empatiyle, empatinin daha güçlü ifade edici iletişimle ve bunun da daha iyi bir iyi oluşla ilişkilendiği sıralı bir dolaylı yol tespit edilmiştir. Kesitsel desen nedensel sonuçlar çıkarmayı engellese de dolaylı ilişkilerin sergilediği tutarlı örüntü, kişilerarası yetkinliklerin psikolojik sağlamlık–iyi oluş ilişkisinin anlamlı bileşenleri olduğuna işaret etmektedir. Bu bulgular, süreç odaklı psikolojik sağlamlık yaklaşımlarını (Southwick ve ark. 2014, Masten ve Barnes 2018) tamamlamakta ve kişisel başa çıkma kapasitesinin ilişkisel işlevsellikle nasıl bağlantılı olabileceğini göstererek Ryff'in (1989) modelini genişletmektedir. Dolayısıyla tüm bu sonuçlar, ergenlikte psikolojik iyi oluşun sadece içsel kaynakların bir işlevi olmadığını; bu kaynakların sosyal etkileşim içinde nasıl ifade edildiği ve deneyimlendiğiyle de şekillendiğini ortaya koymaktadır.

Bu bulgular, okul temelli ruh sağlığını geliştirme çalışmaları için de uygulamaya dönük doğurgular sunmaktadır. Psikolojik sağlamlık kısmen bu kişilerarası yetkinlikler aracılığıyla işliyor göründüğünden, ergen psikolojik sağlamlığını güçlendirmeyi amaçlayan müdahaleler, empati ve ifade edici iletişimi de desteklediklerinde daha etkili olabilir. Bu doğrultuda; duygu düzenlemeyi, empatik farkındalık ve ifade edici iletişim geliştirme fırsatlarıyla birleştiren programlar, psikolojik iyi oluşu artırmada daha kapsamlı bir yaklaşım sağlayabilir. Mevcut bulgular müdahale etkililiğinin bir kanıtı olarak yorumlanmaması gerekse de gelecekteki önleyici çalışmalar için vaat edici yönler sunmaktadır. Gelecekteki müdahale araştırmaları, her bir kapasiteyi tek başına ele almak yerine psikolojik sağlamlığı kişilerarası yetkinliklerle beraber güçlendirmenin ergen iyi oluşunda daha büyük iyileşmelere yol açıp açmadığını inceleyebilir.

Bu pratik doğurgulardan hareketle gelecek araştırmalar; psikolojik sağlamlığın zaman içinde empati, ifade edici iletişim ve iyi oluştaki değişimleri ileriye dönük olarak yordayıp yordamadığını incelemek adına boylamsal desenlere öncelik verebilir. Deneysel ve müdahale temelli desenler, bu kişilerarası yetkinliklerin hedeflenerek geliştirilmesinin psikolojik sağlamlık odaklı programlarla ilişkili çıktıları artırıp artırmadığını test edebilir ki bu durum, önleyici ruh sağlığı açısından açık doğurgular taşıyan bir yaklaşımdır. Cinsiyet, sosyoekonomik düzey, aile bağlamı ve kültürel ortam da dâhil olmak üzere potansiyel düzenleyici (moderatör) değişkenlerin araştırılması, bu yolların kimler için ve hangi koşullar altında en ilgili olduğunu netleştirebilir. Son olarak, burada tespit edilen sıralı yapının yaygın olarak uygulanabilir gelişimsel bir örüntüyü mü yoksa Türkiye'ye özgü bağlamsal faktörlerle şekillenen bir yapıyı mı yansıttığını değerlendirmek adına kültürlerarası tekrarlama çalışmaları özellikle değerli olacaktır.

Kaynaklar

Arslan G, Coskun M (2023) School belongingness in academically at-risk adolescents: Addressing psychosocial functioning and psychological well-being. J Happiness Health, 3:1-13.

Arslan G, Allen KA, Tanhan A (2021) School bullying, mental health, and wellbeing in adolescents. Child Indic Res, 14:1007-1026.

Azpiazu-Izaguirre L, Fernández AR, Palacios EG (2021) Adolescent life satisfaction explained by social support, emotion regulation, and resilience. Front Psychol, 12:694183.

Cole DA, Maxwell SE (2003) Testing mediational models with longitudinal data: Questions and tips in the use of structural equation modeling. J Abnorm Psychol, 112:558-577.

Davydov DM, Stewart R, Ritchie K, Chaudieu I (2010) Resilience and mental health. Clin Psychol Rev, 30:479-495.

De Wied M, Branje SJ, Meeus WH (2007) Empathy and conflict resolution in friendships. Aggress Behav, 33:48-55.

Diener E, Wirtz D, Tov W, Kim-Prieto C, Choi D, Oishi S et al. (2010) New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. Soc Indic Res, 97:143-156.

Doğan T (2015) Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. J Happiness Well-Being, 3:93-102.

Dökmen Ü (1988) Empatinin yeni bir modele dayanılarak ölçülemesi ve psikodrama ile geliştirilmesi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 21:155-190.

Dumas TM, Ellis WE, Wolfe DA (2012) Identity development as a buffer of adolescent risk behaviors in the context of peer group pressure and control. J Adolesc, 35:917-927.

Eyal T, Steffel M, Epley N (2018) Perspective mistaking: Accurately understanding the mind of another requires getting perspective, not taking perspective. J Pers Soc Psychol, 114:547-571.

Faul F, Erdfelder E, Buchner A, Lang AG (2009) Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. Behav Res Methods, 41:1149-1160.

Fink E, de Rosnay M (2023) Examining links between affective empathy, cognitive empathy, and peer relationships. Soc Dev, 32:1208-1226.

Fiorilli C, De Stasio S, Di Chiacchio C, Pepe A, Salmela-Aro K (2017) School burnout, depressive symptoms and engagement: Their combined effect on student achievement. Int J Educ Res, 84:1-12.

Fredricks JA, Blumenfeld PC, Paris AH (2004) School engagement: Potential of the concept, state of the evidence. Rev Educ Res, 74:59-109.

Freire C, Ferradás MM, Núñez JC, Valle A, Vallejo G (2019) Eudaimonic well-being and coping with stress in university students: The mediating/moderating role of self-efficacy. Int J Environ Res Public Health, 16:48.

Frolova O, Dubinkina E, Klyuchnikova O, Zhilina A (2019) Comparative analysis of emotional intelligence development. Journal of History Culture and Art Research, 8(4):68-78.

Fuller CM, Simmering MJ, Atinc G, Atinc Y, Babin BJ (2016) Common methods variance detection in business research. J Bus Res, 69:3192-3198.

Gross JJ (2015) Emotion regulation: Current status and future prospects. Psychol Inq, 26:1-26.

Haag AC, Bagrodia R, Bonanno GA (2024) Emotion regulation flexibility in adolescents. Clin Child Fam Psychol Rev, 27:697-713.

Hayes AF (2018) Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis, 2nd ed. New York, Guilford Press.

Hertzig ME, Farber EA (2013) Ordinary magic: Resilience processes in development. In Annual Progress in Child Psychiatry and Child Development 2002 (Eds AJ Sameroff, M Lewis, SM Miller):139-164. New York, Routledge.

Hu LT, Bentler PM (1999) Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. Struct Equ Modeling, 6:1-55.

Klimstra TA, Denissen JJ (2017) A theoretical framework for the associations between identity and psychopathology. Dev Psychol, 53:2052-2065.

Korkut-Owen J, Bugay A (2014) İletişim becerileri ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 10:51-64.

Laursen B, Veenstra R, Prinstein MJ (2012) Friend influence over adolescent problem behaviors. J Abnorm Psychol, 121:88-94.

Lin L, Wang S, Li J (2021) Association between the search for meaning in life and well-being in Chinese adolescents. Appl Res Qual Life, 16:2291-2309.

Luo Y, Ma T, Deng Y (2023) School climate and adolescents' prosocial behavior: The mediating role of perceived social support and resilience. Front Psychol, 14:1095566.

Martin AJ, Marsh HW (2006) Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. Psychol Sch, 43:267-281.

Martín Quintana JC, Alemán Ramos PF, Morales Almeida P (2023) The influence of perceived security in childhood on adult self-concept. Healthcare, 11:2435.

Masten AS (2025) Ordinary Magic. New York, Guilford Press.

Masten AS, Barnes AJ (2018) Resilience in children: Developmental perspectives. Children, 5:98.

Maxwell SE, Cole DA (2007) Bias in cross-sectional analyses of longitudinal mediation. Psychol Methods, 12:23-44.

Pascoe MC, Hetrick SE, Parker AG (2020) The impact of stress on students in secondary school and higher education. Int J Adolesc Youth, 25:104-112.

Podsakoff PM, MacKenzie SB, Lee JY, Podsakoff NP (2003) Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. J Appl Psychol, 88:879-903.

Preacher KJ, Hayes AF (2008) Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. Behav Res Methods, 40:879-891.

Riggio RE (1986) Assessment of basic social skills. J Pers Soc Psychol, 51:649-660.

Romeo RD (2017) The impact of stress on the adolescent brain. Brain Res, 1654:185-191.

Ryff CD (1989) Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. J Pers Soc Psychol, 57:1069-1081.

Sagone E, De Caroli ME (2014) Relationships between psychological well-being and resilience in middle and late adolescents. Procedia Soc Behav Sci, 141:881-887.

Salmela-Aro K, Upadyaya K (2020) School engagement and school burnout profiles during high school: Longitudinal associations with educational aspirations and academic achievement. Eur J Dev Psychol, 17:943-964.

Smith BW, Dalen J, Wiggins K, Tooley E, Christopher P, Bernard J (2008) The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. Int J Behav Med, 15:194-200.

Southwick SM, Bonanno GA, Masten AS, Panter-Brick C, Yehuda R (2014) Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. Eur J Psychotraumatol, 5:25338.

Suldo SM, Thalji A, Ferron J (2011) Longitudinal academic outcomes predicted by early adolescents' subjective well-being, psychopathology, and mental health status yielded from a dual factor model. J Posit Psychol, 6:17-30.

Tabachnick BG, Fidell LS (2013) Using Multivariate Statistics, 6th ed. Boston, Pearson.

Telef BB (2013) Psikolojik iyi oluş ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 28:374-384.

Tugade MM, Fredrickson BL (2004) Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. J Pers Soc Psychol, 86:320-333.

Usán-Supervía P, Salavera Bordás C, Quílez Robres A (2022) The mediating role of self-esteem in the relationship between resilience and satisfaction with life in adolescent students. Psychol Res Behav Manag, 15:1121-1129.

Van der Graaff J, Branje S, De Wied M, Hawk S, Van Lier P, Meeus W (2016) Motor, affective and cognitive empathy in adolescence: Interrelations between facial electromyography and self-reported trait and state measures. Cogn Emot, 30:745-761.

Van der Graaff J, Branje S, De Wied M, Hawk S, Van Lier P, Meeus W (2014) Perspective taking and empathic concern in adolescence: Gender differences in developmental changes. Dev Psychol, 50:881-888.

Zhu X, Shek DT (2021) Problem behavior and life satisfaction in early adolescence: Longitudinal findings from mainland China. J Happiness Stud, 22:2889-2914.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olunduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.
Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız
Etik Onay: Bu çalışma için Girne Amerikan Üniversitesi Kurumsal Değerlendirme Kurulundan 20.09.2023 tarih ve: 9/23-138 no ile etik onay alınmıştır. Katılımcılar çalışmaya katılmadan önce aydınlatılmış onam vermişlerdir.
Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.
Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript
Peer-review: Externally peer-reviewed.
Ethical Approval: Ethical approval for this study was obtained from the Girne American University Corporate Assessment Committee pursuant to date 20.09.2023 and number 9/23-138. Participants provided informed consent prior to participating in the study.
Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.
Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.