

**T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ERGENLERDE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ
ATILGANLIK DÜZEYİ VE BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Leyla ERCAN**

**Hazırlayan
Seda TAN**

ANKARA - 2006

ÖNSÖZ

Geniş bir yaş dilimini kapsayan ergenlik dönemi kişisel olarak ilgi alanıma giren; ergen açısından fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik anlamda bir çok gelişme ve değişimin bir arada yaşandığı kapsamlı bir süreçtir. Bu süreçte ergenin, kendisini keşfetme, kişiliğini belirleme ve en önemlisi çevresine özerkliğini kabul ettirebilme çabasıyla yoğun içsel çatışmalar içine girdiği gözlenmektedir. Bu açıdan değerlendirildiğinde; ergenin stres yaratan yaşam olayları karşısındaki tutumunun ve bunlarla başa çıkma biçiminin alanda incelenmesi gereken bir konu olduğu düşünülmüştür.

Bu doğrultuda, ergenlerin stresle başa çıkma tarzlarına ve bu tarzların belirlenmesinde ilişkili olabileceği düşünülen atılganlık düzeyleri ve bireysel değişkenlerin etkisine yönelik bir araştırma yapılmıştır.

Bu araştırmanın gerçekleşmesinde, pek çok kişinin önemli katkıları olmuştur. Öncelikle çalışmanın yürütülmesinde sabırlı ve anlayışlı tutumuyla motivasyonumu arttıran, desteğini hiç eksik etmeyen tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Leyla ERCAN'a; değerli ve kısıtlı vakitlerinde bu çalışmayı yürütmem için bana zaman ayıran Prof. Dr. Yaşar ÖZBAY hocama teşekkürlerimi sunuyorum. İş yaşantısıyla birlikte sürdürmeye çalıştığım öğrencilik dönemim boyunca varlığıyla bu yoğun tempomu diyaloga ve hoşluğa dönüştüren sevgili eşim H. Özgür TAN'a teşekkür ediyorum.

Bu araştırmanın yapılmasında, destek veren Özgü TAN'a, Ayrancı Lisesi çalışanlarından Berna ÖZMEN'e ve okulun rehber öğretmenlerinden Çiğdem AKÇAY ve Melike Nilgün KANTER'e yardımlarından dolayı minnettarım.

ÖZET

Bu araştırmada, ergenlerin kullandıkları stresle başa çıkma tarzları ile atılgnlık düzeylerinin birbiriyle olan ilişkisi ve cinsiyet, sınıf düzeyi ve anne-baba eğitim düzeyi değişkenlerinin stresle başa çıkma tarzlarına ve atılgnlık düzeylerine etkisi açısından incelenmesi amaçlanmaktadır.

Araştırma, 2005-2006 öğretim yılında Ankara il merkezinde bulunan Ayrancı Genel ve Ayrancı Anadolu Liselerinde öğrenim gören lise 1, lise 2 ve lise 3. sınıf öğrencilerinden 416'sı kız 301'i erkek toplam 717 ergen üzerinde yapılmıştır. Ergenlik döneminde oldukları kabul edilen lise öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları Özbay (1993) tarafından geliştirilen "Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBTÖ)" ile; atılgnlık düzeyleri "Rathus Atılgnlık Envanteri (RAE)" ile ölçülmüştür.

Verilerin analizi için, öncelikle ergenlerin stresle başa çıkma tarzları ölçeğinden aldıkları puanların atılgnlık ölçeğinden aldıkları puanla ilişkisine Pearson-Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı (r) kullanarak bakılmıştır. Bunun yanında cinsiyet ve atılgnlık düzeyi değişkenlerinin stresle başa çıkma tarzları üzerindeki bireysel ve etkileşimsel etkilerine bağlı olarak anlamlı farklılıklar gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla İlişkisiz Örneklemeler İçin İki Faktörlü ANOVA kullanılmıştır. Gruplar arasında anlamlı farkların çıkması durumunda, hangi gruplar arasında anlamlı farklılıkların olduğunu belirlemek amacıyla Benferroni Çoklu Karşılaştırma Testi kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, ergenlerin stresle başa çıkma tarzlarıyla atılgnlık düzeyi arasında anlamlı ilişki olduğu ve cinsiyet, sınıf düzeyi, anne ve baba eğitim düzeyi değişkenlerinin ergenlerin başa çıkma tarzları ve atılgnlık düzeyleri üzerinde etkili olduğu yönündedir.

ABSTRACT

In this work, the main purpose is to investigate the correlation between the coping style with stress and assertiveness level of the adolescents; and the effects of the variables such as sex, class level, and the education levels of parents to the coping style and assertiveness.

The research has been performed on 717 adolescents (416 male, 301 female) who are continuing their education in Ankara Ayrancı High School and Ankara Ayrancı Anatolian High School. The participants were the 1st, 2nd and 3rd class students of these high schools. The stress-coping style of the participants, who are assumed to be adolescents, has been evaluated by the Stress-Coping Style Scale (SCSS) proposed by Özbay (1993), and the assertiveness level has been evaluated by the Rathus Assertiveness Schedule (RAS).

In order to analyze the collected data, the correlation between the coping style and the assertiveness scores of the adolescents is calculated by using the Pearson product-moment correlation coefficient (r). Besides, in order to determine whether there exist any meaningful differences between the variables such as sex and the assertiveness levels; and the coping style depending on the individual and interactive effects, two-way ANOVA for independent samples method is used. In case of the existence of meaningful differences in order to determine between which groups there exist meaningful difference, Benferroni Multiple Comparison Test is used.

The results of the analysis showed that there exists a meaningful correlation between the coping styles and the assertiveness levels of the adolescents. Also the results support that the variables such as sex, class level, and the education level of the parents have effects on coping style and the assertiveness levels of the adolescents.

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
ÖNSÖZ	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar LİSTESİ	vii

BÖLÜM I

GİRİŞ	1
Araştırmanın Amacı	3
Alt Problemler	3
Sayıtlar	4
Sınırlılıklar	4
Tanımlar	5
Araştırmanın Önemi	6

BÖLÜM II

1. KURAMSAL YAKLAŞIMLAR	7
STRES	7
Stres Nedir?	7
Stres Kaynakları	8
Stres ve Bireysel Ayrıllıklar	14
Stresin Fizyolojik Boyutu	16
Stresle Başa Çıkma Yöntemleri	19
ATILGANLIK	31
Atılğanlık Nedir?	31

Atılgan Davranış Tarzının Öğeleri.....	36
Atılganlık ve Kültürel Farklılık.....	38
Atılganlık Eğitimi	40
2. İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR	43
Stres İle İlgili Yapılmış Araştırmalar	43
Stres İle İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar	43
Stres İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	45
Atılganlık ile İlgili Yapılan Araştırmalar	46
Atılganlık İle İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar	46
Atılganlık İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	50

BÖLÜM III

YÖNTEM	52
Örneklem.....	52
Veri Toplama Araçları	55
Rathus Atılganlık Envanteri (RAE)	55
RAE Puanlaması	56
RAE Güvenirliği	57
RAE Geçerliliği.....	57
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)	58
SBTÖ Güvenirliği ve Geçerliliği	58
SBTÖ Alt Ölçek Tanımları	59
SBTÖ Puanlaması	60
Ergen Bilgi Formu	61
Verilerin Analizi.....	61

BÖLÜM IV

BULGULAR.....	63
----------------------	-----------

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM	87
-------------------------	----

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER	95
KAYNAKÇA	99
EKLER	105
EK-1 Ergen Bilgi Formu	105
EK-2 Rathus Atılganlık Envanteri (RAE)	106
EK-3 Stresle Başaıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)	107

TABLOLAR LİSTESİ

<u>Tablo</u>	<u>Sayfa</u>
1. Sosyal Yeniden Uyum Derecelendirme Ölçeği	12
2. Atılğan Olmayan (Çekingen) ve Atılğan Davranış Özellikleri.....	35
3. Atılğan Olan ve Olmayan Ergenlerin Cinsiyete Göre Dağılımı	53
4. Atılğan Olan ve Olmayan Ergenlerin Sınıf Düzeyine Göre Dağılımı	53
5. Atılğan Olan ve Olmayan Ergenlerin Anne Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı.....	54
6. Atılğan Olan ve Olmayan Ergenlerin Baba Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı	54
7. Atılğanlık ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Momentler Çarpımı Sonuçları.....	63
8. Aktif Planlama Tarzı Başa Çıkma Üzerinde Atılğanlık ve Cinsiyet Etkileşimsel Etkisi Puanlarının Betimsel Verileri.....	65
9. Aktif Planlama Tarzı Başa Çıkma Üzerinde Atılğanlık ve Cinsiyet Etkileşimsel Etkisi Sonuçları	65
10. Dış Yardım Arama Tarzı Başa Çıkma Üzerinde Atılğanlık ve Cinsiyet Etkileşimsel Etkisi Puanlarının Betimsel Verileri.....	66
11. Dış Yardım Arama Tarzı Başa Çıkma Üzerinde Atılğanlık ve Cinsiyet Etkileşimsel Etkisi Sonuçları	67
12. Dine Sığınma Tarzı Başa Çıkma Üzerinde Atılğanlık ve Cinsiyet Etkileşimsel Etkisi Puanlarının Betimsel Verileri.....	68
13. Dine Sığınma Tarzı Başa Çıkma Üzerinde Atılğanlık ve Cinsiyet Etkileşimsel Etkisi Sonuçları	68
14. Kaçma–Soyutlanma (Duygusal) Başa Çıkma Tarzı Üzerinde Atılğanlık ve Cinsiyet Etkileşimsel Etkisi Puanlarının Betimsel Verileri	69
15. Kaçma – Soyutlanma (Duygusal) Tarzı Başa Çıkma Üzerinde Atılğanlık ve Cinsiyet Etkileşimsel Etkisi Sonuçları	70
16. Kaçma – Soyutlanma (Biyokimyasal) Tarzı Başa Çıkma Üzerinde Atılğanlık ve Cinsiyet Etkileşimsel Etkisi Puanlarının Betimsel Verileri	71
17. Kaçma–Soyutlanma (Biyokimyasal) Tarzı Başa Çıkma Üzerinde Atılğanlık ve Cinsiyet Etkileşimsel Etkisi Sonuçları.....	71
18. Kabul – Bilişsel Yeniden Yapılanma Tarzı Başa Çıkma Üzerinde Atılğanlık ve Cinsiyet Etkileşimsel Etkisi Puanlarının Betimsel Verileri	72
19. Kabul–Bilişsel Yeniden Yapılanma Tarzı Başa Çıkma Üzerinde Atılğanlık ve Cinsiyet Etkileşimsel Etkisi Sonuçları	73
20. Başa Çıkma Tarzlarında Sınıf Düzeyine Dayalı Grup Farklılıkları Sonuçları	74

21. Başa Çıkma Tarzlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesinde Benferroni Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları	75
22. Başa Çıkma Tarzlarında Anne Eğitim Düzeyine Dayalı Grup Farklılıkları Sonuçları	77
23. Başa Çıkma Tarzlarının Anne Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesinde Benferroni Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları	78
24. Başa Çıkma Tarzlarında Baba Eğitim Düzeyine Dayalı Grup Farklılıkları Sonuçları	80
25. Başa Çıkma Tarzlarının Baba Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesinde Benferroni Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları	81
26. Atılganlık Puanlarında Sınıf Düzeyine Dayalı Grup Farklılıkları Sonuçları	83
27. Atılganlık Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesinde Benferroni Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları	83
28. Atılganlık Puanlarında Anne Eğitim Düzeyine Dayalı Grup Farklılıkları Sonuçları	84
29. Atılganlık Puanlarının Anne Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesinde Benferroni Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları	84
30. Atılganlık Puanlarında Baba Eğitim Düzeyine Dayalı Grup Farklılıkları Sonuçları	85
31. Atılganlık Puanlarının Baba Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesinde Benferroni Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları	85

BÖLÜM I

GİRİŞ

Stres, sokaktaki adamdan üniversitedeki bilim adamına kadar herkesin sıkça kullanıp aynı zamanda yaşadığı psikolojik bir durumdur. Yapılan araştırmalara göre herkesin stres tanımının farklı olduğu gibi, insanlarda gözlenen stres nedenleri, belirtileri ve stres düzeyleri de farklı farklı olmaktadır. Günümüzde özellikle yetişilemeyen değişim hızının şaşılacak düzeyde artması, mücadeleyi ve stresi gündelik yaşamın bir parçası haline getirmiştir.

İnsanın varoluşundan bu yana sürekli yaşam olaylarıyla iç içe olan bu yaşamsal olguya yönelik, bireysel başa çıkma stratejileri bulunmaktadır. Bireylerin karşılaştıkları stres verici durumlarda, kullanacakları başa çıkma stratejileri, içinde bulundukları gelişimsel döneme, psikolojik yapıya göre belirlenmektedir. Bu açıdan bakıldığında, özellikle 12-21 yaş aralığını kapsayan ergenlik dönemi fizyolojik ve psikososyal çatışmaların çözömlenmeye çalışıldığı, stresin yoğun olarak algılandığı bir dönemdir.

Literatürde ergenlik dönemine yönelik araştırmaları bulunan Freud (1989)'a göre; ergenlik, dürtüsel yaşamın öneminin açıkça ön plana çıktığı tüm yaşam dönemleri arasında en fazla dikkat çeken ve çatışma yaşanan bir dönemi ifade etmektedir. Bu dönemde ortaya çıkan kişilik değişimleri, psişik dengedeki bozukluklar, hepsinden önemlisi bireyin ruhsal yaşamındaki anlaşılmaz, uzlaşmaz karşıtlıklar etkileyici bir biçimde açığa çıkmaktadır. Bu pozisyondaki ergen hem bencilliğin doruğundadır, hem de yaşamının bundan sonraki aşamalarında bir daha hiç olmayacağı kadar özverili ve kendini adamaya hazırdır.

Bu dönemin özelliklerine bakıldığında, ergenin yeni arayışlar içinde olduğu gözlenmektedir. Ergen herşeyden önce “ben kimim?”, “neyim?”, “ne olacağım?”, “toplumdaki yerim neresi?” sorularıyla bilinçli veya bilinçsiz olarak kendini

aramaktadır. Kendi kişiliklerine çekidüzen vermeye çalışan ergenler bu dönemde sanki bütün çocukluk dönemlerini sil baştan yaşarlar (Yörükoğlu, 2002).

Bu dönemde ergenin, topluma katılma coşkusuyla, önüne geçemediği bir yalnızlık tutkusu; seçtiği öndere körü körüne boyun eğmekle, tüm otoritelere karşı inatçı bir başkaldırı arasında gidip geldiği gözlenir. Duygulanımı herşeyi hafife alan bir iyimserlikle derin bir kötümserlik arasında; işe yaklaşımı ise yorulmaz bir azimle sağır bir atalet (tembellik) ve ilgisizlik arasında değişebilir (Freud, 1989).

Ergen içinde bulunduğu bu dönemde, kendini ve çevresini tanımaya yönelik farklı yaşam becerilerini kazanıp yeni kararlar aldığı; kendini ortaya koyup sosyal yapıda yeni iletişim becerileri kazandığı bir profil çizmektedir. Literatürde, sosyal gelişimin temelini oluşturan ve en önemli davranış biçimlerinden biri olarak kabul edilen atılganlık, özellikle ergenin iletişim becerileri ve kendini ifade edebilmesi boyutunda ön plana çıkmaktadır.

Bir davranış biçimi olarak kabul edilen atılganlık kavramı, bireyin hem kendisinin hem de çevresindekilerinin haklarına saygı göstererek olumlu ve olumsuz düşüncelerini açık ve dürüstçe ifade edebilmesini, kendi duygu, davranış ve düşüncelerinin sorumluluklarını kabullenebilmesini içermektedir (Alberti ve Emons, 2002).

Sosyo-kültürel ve psikolojik doğasıyla çok yönlü araştırmalara konu olan atılganlık kavramı girişkenlik olarak da isimlendirilmiş; kişilerarası ilişkilerin nitelik ve niceliğinin iyileştirilmesinde temel uyum ögesi olarak değerlendirilmiş ve sosyal beceri bağlamında önem kazanmıştır (Tegin,1990).

Literatürde yer alan çalışmaların çoğu, gerek ergenlerde gerek yetişkinlerde atılgan davranış biçiminin uygun bir eğitim ile geliştirilebileceğini kabul etmektedir. Bu görüş, ülkemizde bu konuda çalışan bir çok uzmanın ortaya koyduğu kuramsal ve ampirik bulgularla desteklenmektedir (Yeşilyaprak ve Kısaç, 1999). Literatürde farklı örneklem grupları (ergenler, üniversite öğrencileri, öğretmen adayları)

kullanılarak atılmanın başka değişkenlerle ilişkilerini incelemeye yönelik yapılmış çok yönlü araştırmalar mevcuttur.

Ergenlik dönemine yönelik yapılan araştırmaların sonuçlarına göre; stres faktörünün iyi veya kötü birçok yaşam olayının içinde hep var olmakla birlikte, bu faktörün en yoğun yaşandığı gelişimsel dönemlerden biri de ergenlik dönemidir. Gerek bireyin fizyolojik değişimleri gerek psikolojik sağlığı açısından gözlenen yapılanmalar bu dönemde göze çarpmaktadır. Özellikle; eğitim ve öğretim hayatının yoğunlaştığı, geleceğe yönelik kaygıların arttığı ve önemli kararların alındığı bu sürece stresin sıklıkla eşlik ettiği görülmektedir. Bu nedenle; ergenin stresle başa çıkabilme düzeyinin, benimsediğı davranış biçimlerinin bir çok psiko-sosyal etkenle şekillendiğı bu döneme özgü farklılıkların belirlenmesi bireysel ve toplumsal gelişim açısından büyük önem taşımaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, ergenlerin kullandıkları stresle başa çıkma tarzları ile atılma düzeylerinin birbiriyle olan ilişkisi ve cinsiyet, sınıf düzeyi ve anne-baba eğitim düzeyi değişkenlerinin stresle başa çıkma tarzlarına ve atılma düzeylerine etkisi açısından incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda cevap aranan sorular, alt problemler başlığıyla aşağıda sıralanmıştır.

Alt Problemler

1. Ergenlerin stresle başa çıkmada kullandıkları *aktif planlama, dış yardım aram, dine sığınma, kaçma-soyutlama (duygusal/eylemsel), kaçma-soyutlama (biyokimyasal), ve kabul-bilişsel yeniden yapılandırma* tarzları ile atılma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2. Ergenlerin stresle başa çıkmada kullandıkları *aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlama (duygusal/eylemsel), kaçma-soyutlama (biyokimyasal), ve kabul-bilişsel yeniden yapılandırma* tarzları üzerinde cinsiyet ve atılganlık düzeyleri etkileşimsel etkisi var mıdır?
3. Ergenlerin başa çıkma davranışları üzerinde sınıf düzeyi, annenin eğitim düzeyi ve babanın eğitim düzeyine dayalı grup farklılıkları var mıdır?
4. Ergenlerin atılganlık puanları üzerinde sınıf düzeyi, annenin eğitim düzeyi ve babanın eğitim düzeyine dayalı grup farklılıkları var mıdır?

Sayıtlar

1. Lisede okuyan öğrencilerin ergenlik döneminde bulundukları ve bu yaş döneminin özellikleri dikkate alınarak stresli bir dönemde oldukları varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılan ergenlerin kendilerine verilen ölçme araçlarını içtenlikle ve doğru bir biçimde cevapladıkları varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

Araştırma, 2005-2006 eğitim-öğretim yılında Ankara il merkezinde bulunan Ayrancı Genel ve Ayrancı Anadolu Liselerinde öğrenim gören 1., 2. ve 3. sınıf öğrencilerinden oluşan örneklemle sınırlıdır.

Tanımlar

Ergenlik: Ortalama 12 ile 21 yaşlar arasındaki ergen grubunu kapsayan, fizyolojik olarak büyüme ve gelişme, cinsel dürtü artışı, kimliğin olgunlaşması, toplumsal statünün belirlenmesi gibi bedensel, cinsel, ruhsal ve sosyal olarak belirgin değişikliklerin yaşandığı sorunlarla yüklü fırtınalı bir dönemdir (Öztürk, 2002).

Atılgnalık: Bireylerin kendilerini oldukları gibi anlatabilmeleri, olumlu ve olumsuz duygularını iletebilmeleri, kendilerine ters gelen isteklere karşı koyabilmeleri, karşısındakinden istekte bulunabilme becerisine sahip olabilmeleri ve başkalarının haklarını çiğnmeden kendi haklarını kullanabilmeleri gibi davranışsal özellikler atılgnalık olarak tanımlanmaktadır (Alberti ve Emmons, 2002).

Stres: Bir gerginlik hali yada tehdit oluşturan ve değişme yada uyum gerektiren herhangi bir çevresel istek yada beklentiler bütünüdür (Morris, 2002).

Stresle Başa Çıkma: Başa çıkma, bireyin iç dış dünyanın yarattığı gereksinim ve zorlukları gidermek, onları kontrol altında tutabilmek ve gerginlikleri azaltmak için gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabayı ifade etmektedir (Davison ve Neale, 2004).

Araştırmanın Önemi

Gelişim ve değişimin yoğun bir şekilde iç içe yaşandığı dönemlerden biri olan ergenlik dönemi, çocukluktan yetişkinliğe geçiş yaşayan bireylerin fizyolojik ve cinsel, bilişsel ve duygusal, sosyolojik ve psikolojik her açıdan oldukça ani değişimler yaşayabildiği bir süreçtir. Bu süreçte, yaşanan değişimlere ergenin yüklediği sosyal anlamlar, onun duygularını kendilik algısını, kişilik özelliklerini önemli ölçüde değişikliğe uğratmakta ve ergende stres, korku, uyumsuzluk gibi ruhsal sorunlar yaşanmasına yol açabilmektedir (Çiftçi, 2002; Stein ve Reiser, 1994; Tataker, 2003).

Ergenin kendi içinde “kavga ve hesaplaşma” yı yoğun olarak yaşadığı bu çalkantılı dönem ergenin aklen, kalben ve fizyolojik olarak bir olgunluğa ulaştığı zamana kadar sürecektir (Durmuş, 2005). Bu açıdan bakıldığında, bireyin daha sağlıklı bir psikolojik yapıya ulaşması, kişilerarası ilişkilerdeki çatışma ve sorunların en aza indirebilmesi ve kendisini en iyi şekilde ifade edebilmesi noktasında atılganlığın, ergeni stresten ve ruhsal sorunlardan uzaklaştırabilecek ölçüde önemli bir davranış biçimi olduğu ortaya çıkmaktadır.

Literatürde ergenlik dönemi olarak belirlenen yaş sınırları içinde değerlendirilen lise öğrencilerinin gelişimsel özellikleri incelendiğinde, ergenin kişiliğinin oluşmasında etkili olan cinsiyeti; toplumsal yapıyı prototip olarak örnekleyen okul ortamı, eğitim görmekte olduğu bölümü; ekonomik düzeyinin de tercihlerinin, isteklerinin, gayelerinin şekillenmesinde etkili olduğu sosyal çevresi ve doğumundan itibaren onu şekillendiren ebeveyn tutumları ergen için göz önünde bulundurulması gereken faktörleri ön plana çıkarmaktadır. Bu açıdan değerlendirildiğinde; yapılan araştırmanın, literatürde de öngörülen stres yaratan yaşam olaylarıyla başa çıkabilmenin öneminin ve atılganlık düzeyinin bireyin gelişimine katkıda bulunduğu görüşünün, ergen açısından incelenip görgül araştırmalarla desteklenmesi şeklinde bir yarar sağlayacağı düşünülmektedir.

Literatürde, ergenlere ve içinde bulundukları döneme özgü yurtiçi ve yurtdışı araştırmalar mevcuttur. Atılganlık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmalar incelendiğinde ise, atılgan davranış biçiminin stres yaşantısında kullanılan bazı alt stratejilerle anlamlı ilişkisi olduğu görülmektedir (Görüş, 1999).

Kuramsal açıdan bakıldığında, stres faktörlerinin daha yoğun olarak algılandığı ve kişiliğe özgü davranış biçimlerinin şekillendiği ergenlik dönemini kapsayan böyle bir çalışma, ergende atılgan davranış biçiminin hangi başa çıkma tarzlarıyla ilişkili olduğunu ortaya koymakla birlikte; cinsiyet, sınıf düzeyi ve anne-babanın eğitim düzeyleri değişkenlerinin etkisiyle ortaya çıkabilecek farklılıkları da belirleyecektir.

BÖLÜM II

1. KURAMSAL YAKLAŞIMLAR

STRES

Stres Nedir ?

Latinedeki gerdire gerdire bağlamak, sıkı bağlamak anlamında kullanılan “stringere” eyleminden türeyen İngilizce stres sözcüğü, 17. yüzyıldan itibaren acı, yoksulluk, yıkım, felaket, bela, dert, keder ve sıkıntıyı ifade etmek amacıyla kullanılmış bir kavramdır. 18. ve 19. yüzyıllarda bu kavrama yüklenen anlam değişmiş; güç, baskı ve zor gibi obje, kişi, organ yada ruhsal yapıya yönelik anlamlar ifade eden bilimsel bir dönüşüm oluşmuştur (Baltaş, 1990; Mihçioğlu, 1996).

1930’larda Kanadalı endokrinolog (hormon bilimci) Hans Selye tarafından da kullanılan stres kavramı, o dönemde “organizmaların hoş olmayan duysal ve fizyolojik olaylar karşısında ortaya koyduğu ortak tepki” olarak tanımlanmıştır (Saygılı, 2005). 1960’lara doğru ise; önemli yaşam olayları üzerine yapılan araştırmalar sonucu çeşitli psikolojik sorunlarla ilişkilendirilen bir kavram olarak kullanılmıştır (Hovanitz, 1986).

Literatürde, bir gerginlik hali yada tehdit oluşturan ve değişme yada uyum gerektiren herhangi bir çevresel istek yada beklentileri ifade etmek için kullanılan stres kavramı (Morris, 2002); tıp dilinde “zorlar” olarak da adlandırılan organizmanın dengesini bozabilen herhangi bir etken olarak tanımlanmaktadır. Bu etken, organizmanın kendi içinden olabileceği gibi kendi dışından da gelebilen biyolojik (örneğin beyin enfarktüsü), psikolojik (örneğin derin suçluluk duygusu) yada sosyolojik (örneğin ekonomik krizler, göçler) düzeylerde de tanımlanabilmektedir (Öztürk, 2002).

Saygılı (2005)'ya göre; stres kavramı, baskı, zor, ızdırıp, gerilim, gerginlik, birşeye tatbik edilen kuvvet manalarına geldiği gibi baskı altında kalmak, yüklenmek, zorlanmak manalarını da karşılamaktadır. Tıp dilinde ise; “yüklenme ve zorlanma” kavramlarıyla ifade edilmektedir. Bu kavramlardan ilki, organizmanın yani, insanın tehlike içinde olduğu şartlar ve tesirler karşısında denge mekanizmalarının bozulduğu zamanki durumunu, ikincisi de organizmanın dengesini bozabilecek “stresör” adı verilen tesirlerin bütününe ifade etmektedir.

Bu doğrultuda stres; “fiziki, psikolojik ve sosyal faktörlerin etkisiyle insanın halet-i ruhiyesinde meydana gelen sıkıntı hali ve bunun hastalık olarak bedene yansması” şeklinde de tanımlanabilmektedir (Saygılı, 2005).

Stres Kaynakları

Yaşadığımız yüzyılın başına kadar tıp daha çok mikroorganizmaların neden olduğu hastalıklarla uğraşmaktaydı. Çevre şartlarında yapılan gerekli düzenleme ve takip edilen ilaç tedavileriyle bu hastalıklara rahatlıkla çözüm bulunabiliyordu (Saygılı, 2005). Günümüzde ise; yükselen hayat standartlarına, gelişen teknolojik yapıya rağmen kaynağı tespit edilemeyen hastalık sayısının giderek arttığı ve bilimi kaynağını keşfedebilmek için araştırmaya yönlendirdiği gözlenmektedir.

Bu amaç doğrultusunda yapılan araştırma sonuçlarına göre; bir hastalıkmiş gibi görünen pek çok fizyolojik sorunun altında “stres”in etkisi gözlenmekte; bireysel, ailesel, çevresel, toplumsal ve benzeri bir çok durum da stres yaratan faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır (Çopur, 1996; Morris, 2002; Öztürk, 2002).

Stres yaratan yada strese sebep olan etkenler literatürde “stresör” olarak da ifade edilmektedir (Baltaş, 1992). Arthur Rowshan (1998) da stresi ortaya çıkaran stresörleri ele alıp; bunları önceden tahmin edilebilen stres faktörleri ve önceden beklenmeyen stres faktörleri olmak üzere iki başlık altında değerlendirmiştir;

I. Önceden tahmin edilebilen stres faktörleri

❖ İş hayatımızda yaşanması olası stres faktörleri

Bireylerin iş yaşantıları ele alındığında yapılan işin tanımının yeterli düzeyde yapılmış olmaması, rollerdeki belirsizlikler, amir yada meslektaşlarla yaşanan kişisel çatışmalar özellikle yönetici pozisyonunda olan bireylerde önemli bir stres kaynağı oluşturmaktadır.

Her günün bir önceki gün gibi olması, durgunluk, gelişme gösterememe ve başarı kaybı iş yaşantısında stres oluşturan diğer etkenlerdir. Yoğun iş yükünün kaldırılabilir düzeyden fazla olması yada bireyin kapasitesinin çok altında olması, kurumsal anlamda alınan kararlara katılım düzeyi yada katılımı birlikte fikri açıdan kararları etkileme derecesi de bireylerde güçlü stres tepkileri yaratmaktadır.

Baltaş (1990)'a göre; düşük ücret, çalışanın normal biyolojik, psikolojik ve sosyal yaşamını bozan vardiyalı çalışma şekli, otoriter hiyerarşi ve teşvik yetersizliği de iş hayatındaki stres faktörlerindendir.

❖ Gerçekleşmesi mümkün olmayan hedef ve beklentilerin oluşturduğu stres faktörleri

Bireylerin yaşantılarında, gerçekçi olmayan hedefler belirlemek, kişiyi gücünün ve yeteneklerinin ötesinde bir çabaya sevk edeceği ve beklentilerini gerçekleştirmediğinde de hayal kırıklığına, benlik saygısının düşüşüne neden olacağı için stres faktörleri olarak değerlendirilmektedir.

Rowshan (1998)'in da ele aldığı yurtdışında intihar eden gençlerle ilgili olarak yapılan bir araştırma sonuçlarına göre; intihar vakalarının yüksekliğindeki en büyük nedenlerden biri, anne-babaların gerçekçi olmayan yüksek beklentileri olarak

belirlenmiştir. Bu nedenle; gerçekleşmesi olanaksız beklentilere girmek yerine, gerçekleşebilir hedefler seçilip bunların gerçekleşebildiği oranda yeni hedefler oluşturulması stresi aza indirebilmek açısından önemli bir unsurdur.

II. Önceden beklenmeyen stres faktörleri

Rowshan (1998), hayatta yaşanan büyük değişiklikler, beklenmedik bir anda ortaya çıkan ve bireyde sarsıntı yaratan olaylar birey için beklenmeyen stres faktörleri olarak isimlendirmiştir.

- ❖ Sevilen bir insanın kaybı, aniden ölümü güçlü bir stresör olarak nitelendirilmektedir. Holmes ve Rahe (1962) de yaptıkları hayat olayları uyum listesinde eşin kaybını en büyük stresör olarak belirlemiştir. Bu ve benzeri durumlarda birey öncelikli olarak direnç göstermekte; daha sonra da bitkinlik ve buna eşlik eden depresif tepkiler vermektedir.
- ❖ Yaralanma olayları yada sağlığın bozulması büyük çoğunlukla beklenmedik bir saldırı sonrası oluşmaktadır. Yaralanmanın hemen ardından şiddeti ve süresi kişiye göre değişebilen post-travmatik stres bozukluğu görülmektedir.
- ❖ Doğal afetler, insanın içinde yaşadığı tabiatta güçlü bir stres faktörüdür. Benzer bir stres unsuru da insanın kendi türünden gördüğü baskı ve savaş ortamıdır. Birey için her ikisi de tehdit oluşturur niteliktedir.

Öztürk (2002)' e göre; stres organizmanın denge-durumunu(homeostasis) bozan herhangi bir etken olarak da nitelendirilmektedir. Bireyin karşılaştığı olağan dışı durumlarda birey için stres yaratıcı (örseleyici) bir yaşantı olup mevcut dengeyi aniden bozmaktadır. Özellikle deprem ve benzeri ağır, örseleyici doğa olayları büyük bir stres etkeni sayılacağı gibi; depremden sonra yardımların gecikmesi insanların eşit yardım alamaması, yakınlarını yitirme ve daha bir çok benzeri olay da stres etkeni sayılmaktadır.

Stres yaratan olaylar genel olarak değerlendirildiğinde, hepsinin temelinde uyum gerektiren bir “değişme”nin yer aldığı görölmektedir. Yaşamında her zaman düzen, süreklilik ve yordanabilirlik olmasını tercih eden insanoğlu için yaşamda değişikliğe yol açabilecek bir olay iyi de olsa kötü de olsa stres unsuru olarak algılanabilmektedir. Bu nedenle; yaşanabilecek stres oranı olayın kişinin yaşamında yol açacağı değişimin miktarı ile belirlenebilmektedir (Morris, 2002).

Holmes ve Rahe (1962) tarafından geliştirilen “sosyal uyum oran ölçeği” de insan hayatındaki mutluluk ve üzüntü veren bir çok olayın aynı zamanda stres yapıcı birer etken olduklarını ortaya koymuştur. 7000 kişi üzerinde yapılan bu araştırmada insanların günlük yaşamında büyük değişiklikler yaratan ve tüm insanlar için ortak kabul edilen farklı yaşam olayları seçilerek değerlendirilmiştir. Ölçekte olaylar kişinin ruhsal yaşantısında önemli bir uyum çabası gerektirmişse 100, hiç çaba gerektirmemişse 1 puan verilerek Tablo-1’de gösterildiği gibi sonuç elde edilmiştir (Akt: Görüş, 1999; Çiftçi 2002).

Tablo-1. Sosyal Yeniden Uyum Derecelendirme Ölçeği

Hayat Olayı	Değer
1. Eşin ölümü	100
2. Boşanma	73
3. Eşle ayrı yaşama	65
4. Hapsedilme	63
5. Aileden yakın birinin ölümü	63
6. Önemli bir yaralanma ve hastalık	53
7. Evlilik	50
8. İşten atılma	47
9. Eşle barışma	45
10. Emekli olma	45
11. Bir aile üyesinin sağlığında veya davranışlarında önemli bir değişiklik	44
12. Hamilelik	40
13. Cinsel problemler	39
14. Aileye yeni birinin katılması	39
15. İş açısından önemli bir yeniden uyum dönemi	39
16. Ekonomik durumda önemli bir değişiklik	38
17. Yakın bir arkadaşın ölümü	37
18. İşte farklı bir bölüme geçmek	36
19. Eşle olan tartışmalarada bir artış	35
20. Büyük miktarlarda borçlanma	31
21. İpotek veya ikrazda mala veya paraya el konması	30
22. İş sorumluluklarında önemli değişiklikler	29
23. Çocuğun evden ayrılması	29
24. Polis veya kanunla ilgili problemler	29
25. Önemli bir kişisel başarı	28
26. Kadının ev dışında çalışmaya başlaması veya işten ayrılması	26
27. Resmi olarak eğitime başlamak veya bitirmek	26
28. Yaşama şartlarında büyük bir değişiklik	25
29. Kişisel alışkanlıklarda değişiklikler	24
30. Patron veya amirle problem	23
31. İş saatleri veya şartlarında büyük değişiklikler	20
32. Başka bir yere taşınmak	20
33. Yeni bir okula başlamak	20
34. Alışılmış tipinizde büyük bir değişiklik	19
35. Yeni alışkanlıklar veya uygulamalarda değişiklik	19
36. Sosyal faaliyetlerde önemli bir değişiklik	18
37. Çok büyük olmayan miktarlarda borçlanmak	17
38. Uyku alışkanlığında önemli bir değişiklik	16
39. Aile bireylerinin bir araya geliş sıklığında değişiklik	15
40. Yeme alışkanlığında önemli bir değişiklik	15
41. Tatil	13
42. Yılbaşı	12
43. Yasalara karşı işlenmiş küçük suçlar	11

Tablo-1’de de görüldüğü gibi, hayatta önem taşıyan bir çok olay mutluluk verici özelliğe sahip olsa da kontrolümüz dışında yeni bir uyumu gerektiren stres yaratan etkenler haline de gelebilmektedir.

Yapılan araştırmalar, strese sebep olabilecek faktörlerle birlikte, her birey için ortak olan stres seviyesini arttırıcı, stresin kontrol dışına çıkma ihtimalinin yüksek olduğu bazı durumları da ortaya koymuştur. Bu durumlar şu şekilde maddelenmiştir (Lewis, 1995);

- ❖ Stres aşamalı olarak oluştuğunda yani; stres yaratan olayların ardarda gelmesi durumunda birey için engellenme oldukça yüksektir. O nedenle; böyle bir birikimin ardından gelecek küçük bir stresli yaşantı bile stres seviyesinin kontrol dışına çıkmasına neden olacaktır.
- ❖ Stres seviyesi aniden yükseldiği bir durumda ortada önemli bir stres faktörü olmadığı halde bireyi zorlayıcı bir uyarının aniden ortaya çıkması stres seviyesini kontrol dışına çıkarır. Arabayla tatile giden yeni evli bir çiftin, karşıdan gelen arabaya çarpmamak için araçlarını yolun dışına çıkarması ani bir stres faktörü olarak değerlendirilebilir.
- ❖ Stresin varlığının sürekli bastırılıp, görmezden gelindiği durumlarda stresten kaçınma çabaları bireyde gizli bir öfke ve huzursuzluk yaratır. Bu durumda; beklenmedik bir neden strese sebep olabilir.
- ❖ Stresin gizli kalması durumu, stres seviyesinin kontrol dışına çıkmasına neden olabilir. Özellikle, yaptığı işten haz duyan bireylerde, okumaktan zevk alan öğrencilerde görülmektedir. Bu kişilerde, bireysel çabaların neticesi iyi olsa da nedeninin tespit edilemediği bir gerilim vardır. Burada aktivitenin yarattığı mutluluk içerdiği stres miktarını gölgelemektedir.

Stres ve Bireysel Ayrılıklar

Gündelik yaşamdaki ufak çaplı problemlerden büyük çaplı çevresel olaylara ve durumlara kadar birey için stres yapan bir çok kaynak vardır. Bu olaylar, bireyin yaşantısında baskı, engellenme ve kaygı duygularına yol açtığı için birer stresöre dönüşebilmektedir (Morris, 2002). Fakat; streste önemli olan yaşanan olayın birey için tehdit edici olarak algılanıp algılanmaması durumudur (Baltaş ve Baltaş, 1990).

Rowshan (1998)'a göre; stres her zaman olumsuz bir şey olarak değerlendirilmemelidir. Stres, zaman zaman yaşama renk katan etkili bir güdüleyici olabilmektedir. Stres altındayken kişi enerjisini hem yıkıcı hem de yapıcı kullanma potansiyeline sahiptir. Bireysel başarı sağlayan insanlar da streslerini yapıcı enerjiye ve yaratıcı güce kolaylıkla dönüştürebilmektedir.

Amerikalı bir yazar eserinde stres yaratan bir olay yada durumu yağın kara benzetmiştir. Yazara göre; her bir birey ağacın dallarıyla örtüşmektedir. Öyle ki; yağın ve ağacın dallarına biriken karın ağırlığına rağmen esneyebilen dallar hayatta kalmakta; esneklik gösteremeyen ve katı kalan dallar ise karın ağırlığına dayanamayıp kırılmaktadır (Görüş, 1999). Bu açıdan bakıldığında, bireylerin olayları algılamasında, zihinsel olarak yapılandırmasında ve strese sebep olan bu olaylara dayanabilmesinde bireysel ayrılıklar ön plana çıkmaktadır.

Stresin niteliği ve niceliği karşısında organizmanın dengesini koruyabilmesi, strese dayanabilme yetisi literatürde bireyin “engellenmeye dayanma gücü” yada “ego gücü” olarak tanımlanmaktadır. Bu güç, kalıtsal yapıya bağlı olduğu gibi yaşam deneyimlerine de bağlıdır. Aynı zamanda, bireyin çocukluk yıllarından başlayarak karşılaştığı yaşam olayları ve öğrenme olanaklarından kazandığı bekleyebilme, erteleyebilme, gerçeği değerlendirebilme, sorun çözebilme ve başedebilme yetenekleri sonucu “uyum” a yönelik hareket edebilme gücüdür (Öztürk, 2002).

Rowshan (1998)'ın sınıflandırdığı stres faktörlerinden, önceden beklenmeyen stres faktörlerinde bireyin ani ve ağır örseleyici bir yaşantıdan etkilenmesi ve benzeri

durumlar, olayların stres yapıcı şiddetiyle yakından ilgilidir. Ancak; Öztürk (2002)’e göre stres faktörlerinin örseleyiciliği ve stres yapıcılığının karşısında bireysel ayrılıklar da ön plana çıkmaktadır. Stres faktörlerinin karşısında bireyin dayanma gücü; kişinin kalıtsal yapısına, gelişimsel özelliklerine öğrenmelerle geliştirdiği benlik (ego) gücüne, böyle bir olay karşısında hazırlıklı olup olmadığına ve daha bir çok etkene bağlı olarak oluşmaktadır. Bu nedenle, stres yapıcı unsurların etkisi bireyden bireye değişiklik göstermektedir.

Literatürde “psikolojik dayanıklılık” olarak da adlandırılan strese karşı mücadele gücünde yüksek performanslı bireylerin; yaşamlarını daha çok kontrol altında tutabildikleri, işlerine ve değerlerine önem verip çevreden gelen zorlayıcı istek ve beklentileri sinerek değil de meydan okuyarak karşıladıkları gözlenmektedir. Kendine güvenlerinin de yüksek olduğu tespit edilen bu bireyler, yaşam olaylarındaki stres yaratan bir durumu kendinden emin olmayan bireylere kıyasla daha az stresli bulabilmektedirler (Morris, 2002).

Psikolojik dayanıklılığı düşük olan bireylerde strese yatkın kişilik özellikleri bulunmaktadır. Strese yatkın kişilerde var olan özellikleri Morgan (1993), içedönüklük, kaygı düzeyinin yüksek olması, engellenen, bastırılan duygu ve düşüncelerin varlığı, saplantılı ve takıntılı düşüncelere sahip olma, kendine güvensizlik, kusursuz ve yetkin gözükmeye çabası, kurallara aşırı bağlılık, çabuk öfkelenme şeklinde sıralamaktadır.

Literatürde strese yatkın kişilik profillerini ortaya koyan bir çok araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmalarda Tubey (1970), strese yatkın kişilikleri A,B ve C tipi olmak üzere üç ayrı kategoride değerlendirmiştir. A tipi davranış biçimi strese çok yatkın bireyleri temsil ederken; B tipi stresten en az etkilenen bireyleri temsil etmektedir. C tipi ise; A ile B’nin arasında olan zorlanmaya ve strese yatkın olan bireyleri temsil etmektedir (Akt : Görüş, 1999).

A tipi davranış biçimine sahip olan bireyler, benmerkezci, yoğun dürtüleri olan, saldırgan, ihtiraslı, rekabetçi, zamana karşı yarışan, hızlı ve sabırsız insanlardır.

Kendilerini hiç bitmeyen bir mücadele içinde hisseden bu kişiler, birden fazla iş yapmaya çalışıp, her alanda eksiksiz olmak isterler, kendi düşüncelerinin doğru olduğuna inanır, ayrıntılar üzerinde çok dururlar, başkalarını bekletirler fakat bekletilmekten hoşlanmazlar (Morgan, 1993; Çiftçi, 2002).

B tipi davranış biçimi ise; A'nın tam zıddı gevşek, sakin ve zaman baskısı hissetmeyen, her alanda çok başarılı olma gibi bir iddiaları olmayan, yumuşak başlı, başkalarıyla rahat iletişim kurup; duygu ve düşüncelerini açıkça ortaya koyan, planlı çalışan, sabırlı bireyleri kapsamaktadır (Atkinson ve diğerleri; 1995). C tipine sahip bireylerde ise; A ve B tipi davranış biçimleri bir arada ortaya çıkmaktadır.

Stresin Fizyolojik Boyutu

Stres temel olarak tehlike karşısında sergilenen tepkidir ve iki aşamada kendini göstermektedir. Bunların ilki “sempatik adrenomedüller sistem” denilen “savaş veya kaç” cevabıdır. Bu süreçte beyin tehlikeyi sezip fizyolojik olarak omurilik üzerinden medullaya, oradan da adrenal bezine bir sinyal yollamaktadır. Birkaç saniye içinde değişime uğrayan bu fizyolojik süreçte, efora hazırlık için kan basıncı ve kalp atım hızı önemli ölçüde artar. Karaciğer glikoz pompalamaya başlar ve yağ depolarının enerji olarak kullanılmak üzere trigliseride dönüşümünü sağlar. Bu süreçte dolaşım sistemi vücuttaki kanı gereksiz faaliyetlerden çekerek beyin ve kaslara kaydırır. Bütün bu işleyen süreç bireyin hayatta kalması için gerekli olan hareketi sağlamaya yöneliktir (Saygılı, 2005).

Stres yaşantısında tüm iç salgı bezlerini işleyişinde değişim olmaktadır. Özellikle tüm içsalgı bezlerinin görevini düzenleyen hipofiz bezi ile karın zarının arkasında böbreklerin üstünde yer alan böbrek üstü bezlerinin bireyin stres yaşantısı sırasındaki fizyolojik tepki sürecinde etkin rol oynamaktadır (Görüş, 1999).

Böylesi bir durumda, kaslar kaçmaya ve korumaya yönelik olarak gerilmektedir. Beyine ve sindirim organlarına kan akışı artmakta; el ve ayaklara kan akışı

engellenip; ısı kaybı oluşmaktadır. Böylece; “savaşma veya kaçma” durumunda ortaya çıkabilecek olan ölümcül olan kanamaların önüne geçilmiş olmaktadır. Bu esnada, vücut kendini serinletmek için terler. Derideki kılların dibinde bulunan kasların kasılması sonucu kıllar dikilir. Mide ve bağırsak kaslarında yaşanan değişimle de mide bulantısı, kusma, ishal oluşabilir (Mason, 1985).

Stres yaşantısında kalp atışlarında artışın olması, kanın daha fazla pompalanarak oksijenin ve enerjinin taşınmasını sağlamaya yöneliktir. Bu yaşantıda durumun yoğunluğu ve sürekliliği bireyde yüksek kan basıncı ve buna bağlı olarak felç durumuna da neden olabilmektedir (Görüş, 1999).

Stres yaşantısının etkisi, bireyden bireye değişiklik içeren bir yapıda, şiddetli baş ağrısı, kas krampları, sırt ağrısı, omuz ve boyun ağrısı, çene katılığı, el ve ayaklarda soğuma, aşırı terleme, nefes alma düzensizliği, unutkanlık şeklinde de gösterebilmektedir (Mason, 1985; Saygılı, 2005).

Yaşanan her stres yaşantısında işleyen bu süreç, organizmanın tehdit sonucu bozulan dengesinin yeniden kurulmasını ve yeni bir uyum aşamasını gerekli kılmaktadır. Bu doğrultuda, literatürde organizmanın tehdit edilmesi, bu tehdit nedeniyle dengenin bozulması ve organizmada canlılığı korumaya yönelik oluşan stres tepkisi şeklinde birbirini takip eden bu döngü, “Genel Uyum Sendromu” olarak adlandırılmaktadır. Baltaş ve Baltaş (1990), bu sürecin üç aşamasını şu şekilde sıralamıştır;

1) Alarm Reaksiyonu: Organizmanın dış uyaranı stresör olarak algılayıp; “savaş yada kaç” tepkisini verdiği aşamadır. Organizma için yukarıda sıralanan otonom faaliyetlerin yaşandığı, ortaya çıkan stresöre karşı mücadele etmeye yada ondan uzaklaşmak için harekete geçmeye hazırlanıldığı süreçtir.

2) Direnç Dönemi: Stresin devam etmesi durumunda organizma da stresle mücadele etmeye devam edip, direnç aşamasına geçmektedir. Bu aşamada, stres uyum bozucu gücünü yitirir ve organizma alarm tepkileri vermeyi bırakır. Direnç

dönemi başarıyla atlatılırsa, fizyoloji normal koşullara döner. Aksi taktirde beden kuvvetten düşer.

3) Bitkinlik Dönemi: Uzun süren bir stresör karşısında organizma tükenme aşamasına gelir. Bu aşamada tekrar alarm dönemindeki reaksiyonlar ortaya çıkar. Fakat; devam eden ve başa çıkılamayan stres karşısında denge bozulur. Tükenme ve bitkinlik neticesinde organizmada geriye dönüşü olmayan izler bırakabilir.

Literatürde “tükenmişlik dönemi” olarak da adlandırılan bitkinlik döneminde, umutsuz bir çaba içinde stresi kontrol altına almak için giderek daha etkisizleşen savunma mekanizmaları kullanılmaya başlanır. Bazı insanlar, bu evrede gerçekte bağlarını koparıp, duygusal yada davranışsal bozukluk belirtileri göstermeye başlayabilir. Bu insanlarda, dikkat toplama güçlüğü, sinirlilik, erteleme ve hiç bir şeyin anlamı olmadığı, hiç bir şeyin değmediği inancı da içeren “tükenmişlik” işaretleri gözlenebilir (Morris, 2002).

Stres, sadece organizmanın bedenini etkilemekle kalmaz, psikolojik yapılar ve zihin de bu etkilenmeden payını alır. Stres altındaki bireyin olaylara bakış açısı değişir; algılaması, yorumlaması ve çevreyle olan iletişimi daha farklı bir boyuta geçer. Bireyde özsaygı azalabileceği gibi; stresin sürekliliği halinde de hücrelerde üreme kabiliyeti yok olabilir (Silva, 1998).

Selye’nin temelini attığı “genel uyum sendromu” kuramını destekleyen araştırmalara göre; uzun süre devam eden psikolojik stres fizyolojik hastalığa yol açabilmekte ya da en azından belirli hastalıkları daha kötü hale getirebilmektedir. Öyle ki; kalp hastalıklarıyla birlikte kanser gibi bağışıklık sistemiyle alakalı hastalıkları da içeren en kötü rahatsızlıkların temelinde psikolojik etkenlerin yattığı; uzun süreli stresin kronik kalp hastalığına (KKH) yakalanma olasılığını arttırdığı hatta A tipi davranış biçiminin de KKH’nın oluşumuna katkıda bulunduğu; yaşam stresinin bağışıklık sisteminin işleyişini aksatıp kansere duyarlılığı arttırdığı araştırmalarla desteklenmiş ve kabul görmüş gerçeklerdir (Morris, 2002; Davison ve Neale, 2004).

Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

İnsanlar çağlar boyunca stresin olumsuz etkilerinden kurtulabilmek için farklı yöntemlere başvurmuşlardır. Güney Afrikalı yerliler zengin bir kokain kaynağı olan coca bitkisinin kurutulmuş yapraklarını çiğneyerek sorunlarına anlık çözümler bulurken; arap fellahlar nargile kullanmış; çinliler esrar içmiştir. Sibiryalı köylüler ise; içinde bulundukları sıkıntılı durumdan mutluluğa ulaşabilmek için kutsal kabul ettikleri mantarları çiğnemişlerdir (Okutan, 2002).

İnsanlar bireysel çabalarıyla strese çözüm bulmaya çalışırken bilimsel anlamda da bu durumu kavramsallaştırma ve çözüm üretme çabaları olmuştur. Literatürde tarihsel bir değerlendirme yapıldığında, stresle başa çıkma kaynakları ve süreçlerini ölçmek için beş farklı açıdan değerlendirme yapıp; günümüz çalışmalarına da ışık tutan şu bakış açılarının ele alınarak fomüle edildiği görülmektedir (Akt: Şahin ve Durak, 1995);

- ❖ İlki; Freud'un psikoanalitik kuramında önerdiği *bilinçdışı savunma mekanizmaları* (ego mekanizmaları);

Egonun işlevi, kişinin saldırgan ve cinsel dürtülerinin çatışmasını, gerçek niyetlerini tanımadan, bireyin dolaylı olarak ifade etmesini sağlayarak gerginliği azaltmaktır. Günümüzde dikkat, algı, hafıza gibi egonun gerçek yönelimli süreçleri dikkate alındığı gözlenmektedir (Gök, 1995).

- ❖ İkincisi kişilik kuramcılarında Erikson' un "yaşam dönemleri" yaklaşımında ele aldığı özgüven, özyeterlilik yada içsel kontrol gibi kavramların bulunduğu, ergenlik döneminden itibaren kazanılan başa çıkma süreçlerine değinilen *bireysel kaynaklar*;
- ❖ Üçüncüsü evrim kuramı ve davranışçı yaklaşımların temel oluşturduğu, kişilerin ve türlerin yaşamlarına katkıda bulunan *problem çözme çabaları*;

- ❖ Dördüncüsü, Cannon ve Selye gibi araştırmacıların ileri sürdüğü, hem insanların hem de hayvanların stres karşısında ortak olarak gösterdiği *genetik olarak programlanmış bir tepki*;
- ❖ Beşincisi de organizma olarak adlandırılan bireyin kendi fiziko-psikolojik kaynaklarının zorlanıp tükenmesi karşısında gösterdiği *uyum yapmaya yönelik sürekli değişebilen, bilişsel ve davranışsal çabalar* dır.

Genel bir değerlendirme yapıldığında, bireyin fizyolojik, psikolojik ve uyum içinde olma çabası gösterdiği sosyolojik yapısındaki bütünlüğünü tehdit edici ve potansiyel olarak birey tarafından tehlike olarak algılanan yaşam olayları “stres durumu” olarak değerlendirilmektedir. Bireyin bilişsel, davranışsal ve fizyolojik anlamda bu problemi çözme çabaları ise bu bütünlüğü tekrar sağlamaya yönelik başa çıkma stratejileri şeklinde kendini göstermektedir.

Günümüze yaklaştıkça, kaynağı ne olursa olsun uyum gerektiren stres faktörü, modern insanın günlük yaşamının bir parçası olmaya başlamıştır. Bireyin aile çevresi, iş çevresi, hastalık, ölüm, ayrılık ve benzeri stres verici yaşantıları göz önünde bulundurulduğunda strese kaynaklık eden olayları önlemenin olanaksız olduğu görülmektedir. Araştırma sonuçlarına göre; bireyler ancak stresle başa çıkma yollarını öğrenip günlük yaşama uygulayabildikleri oranda stresin olumsuz etkilerinden kendilerini koruyabilmektedirler (Cüceloğlu, 1992).

Literatürdeki tanımlara bakıldığında başa çıkma durumu, bireyin iç ve dış dünyanın yarattığı gereksinim ve zorlukları gidermek, onları kontrol altında tutmak, gerginlikleri azaltmak için gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabayı tanımlamaktadır. Stresle başa çıkmanın işlevi ise; genel tanımıyla bireyi olumsuz fiziksel yada psikolojik sonuçlardan korumaktır (Akt: Davison ve Neale, 2004).

Uçman (1990)’a göre; stresle başa çıkabilmek, stres yapıcıların uyandırdığı duygusal gerilimi azaltmak, yok etmek yada bu gerilime dayanma amacı ile gösterilen davranışların ve duygusal tepkilerin bütünüdür. Bu açıdan bakıldığında,

stresle başa çıkabilmek hem ruh ve beden sağılığını korumak hem de üretici ve verimli bir yaşam sürdürmek açısından gerekli bir unsurdur. Stresle başa çıkmaktaki amaç, stresin bütününden kaçınmak değildir. Zaten böyle bir durum olanaksızdır. Burada amaç; ne çok az ne de çok fazla olan optimum stres düzeyini korumaktır (Schafer, 1987).

Yapılan araştırmalara göre; stresle başa çıkabilen ve bunu günlük yaşama uygulayabilen bireyler; önce düşünüp sonra hareket eden, duruma göre esnek davranabilen bireylerdir. Dışadönük özellikleri ön planda olan bu bireyler, kendilerini kolaylıkla ifade edebilirler, sabırlıdırlar. Değıştiremeyecekleri durumları olduğu gibi kabul ederek fazla duygusal ve düşünsel tüketime girmezler. Başarısızlık durumunda, nedenleri çevrelerinde değil kendi içlerinde arayarak yeni çözümler aramaya yönelirler (Görüş, 1999).

Kendilerini hiç bir durumda çaresiz olarak algılamazlar, hep yapabilecek bir şeyleri olduğuna inanırlar. Canlı ve coşkuludurlar. Gelişmeye her yönden açık olmaya çalışırlar. Olayları hep olumlu yanlarıyla düşünüp değerlendirmeye çalışırlar (Kasatura, 1991).

Stresle başa çıkmayı zorlaştıran kişilik özelliklerini değerlendiren Baltaş ve Baltaş (1990)'a göre; düşmanlık duyguları baskın olan kişiler, kendilerine her konuda bir suçluluk payı çıkaran, aşırı duyarlı ve duygusal tepkileri ön planda olan, olayları ya çok iyi yada çok kötü şeklinde değerlendirenler, pasif ve olgunlaşmamış kişilik özelliğine sahip bireyler stresle başa çıkmada başarısız olmaktadır.

Literatürde farklı araştırmacılar tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre belirlenen farklı başa çıkma stratejileri ve değışik yaklaşımlar bulunmaktadır. Bu araştırmacılarından Cohen ve Lazarus (1979), bireylerin çok çeşitli alanlarda karşılaştıkları stres faktörleriyle genel olarak nasıl başa çıktıklarını belirlemek amacıyla yaptıkları gözlemsel çalışmalarında beş maddeden oluşan başa çıkma stratejisini şu şekilde sıralamışlardır (Akt: Aysan, 1988);

- Gerekli bilgiyi arama
- Kaçma
- Tartışmaya girmek yada kısaca problemle ilgili bir şeyler yapmak
- Eylemin önlenmesi
- İnkâr, kaçınma gibi savunucu süreçlerin seçilmesi

Lazarus ve Folkman (1984) ise; yaptıkları araştırmalar neticesinde başa çıkmanın iki genel boyutunu tanımlamışlardır (Akt: Davison ve Neale, 2004);

Problem odaklı başa çıkma, problemi çözmek için doğrudan faaliyette bulunma yada çözüm için gerekli bilgiyi toplamayı içermektedir. Dönem sonundaki sıkışıklığı azaltmak için baştan çalışma programı yapan öğrenciler bu boyutta değerlendirilir.

Duygu odaklı başa çıkma, bireyin strese karşı olumsuz duyguları azaltma çabalarını içerir. Dikkatin problemten başka bir yana çevrilmesi, gevşem tekniği kullanma yada başkalarından destek alma bu boyutta değerlendirilmektedir.

Baltaş ve Baltas (1990)'a göre; birey, stresör olarak değerlendirdiği bir durum karşısında stresle başa çıkmak için; yapıcı veya yıkıcı olabilen psikolojik mekanizmalar ile organizmada mücadele veya korumayı sağlayacak fizyolojik mekanizmalar oluşturmaktadır.

Psikolojik mekanizmalar;

- Kişiliğe bağlı eğilimler
- Zihinsel kapasite
- Geçmiş yaşantılar
- Teditin değerlendirilmesi,

Fizyolojik mekanizmalar;

- Kalıtım ve yapıya bağlı eğilimler
- Nöral ve biyokimyasal süreçler
- Uyum belirtisidir.

Tutar (2000) stresle başa çıkmak için dört farklı yöntem belirtmiş ve bunları şöyle sıralamıştır;

- *Bedensel başa çıkma yolları*; gevşeme teknikleri, beslenme biçimleri v.b.
- *Zihinsel başa çıkma yolları*; stresörden uzak kalarak, zihinsel düzenleme teknikleri
- *Davranışsal başa çıkma yolları*; A tipi davranış biçimlerinin değiştirilmesi
- *İnançla başa çıkma yolları*; kendini manevi olarak geliştirme, evrensel normlara uygun etik kaidelerle uyumlu bir yaşam tarzı belirleme

Literatürde yapılan sınıflandırmalara ve ortaya konulan yaklaşımlara bakıldığında; stresle başa çıkmada bireysel olarak kullanılan stretejiler çok gerekli ve önemli bir yer tuttuğu görülmektedir. Bu stretejilerin ortak yönüne bakıldığında, hemen hemen tümünün kişisel alışkanlıklar ile fiziksel, psikolojik ve davranışsal boyutların kontrol altına alınmasını öngördüğü düşünülmektedir.

Amerikalı araştırmacılar Lamberton ve Minor (1995) bireysel başa çıkmada etkin olması gereken kişisel stretejileri aşağıdaki şekilde sıralamışlardır;

- Kişilik özelliklerinin değiştirilmesi
- Yaşamın kontrol altına alınması
- Yaşamda mizah ve şakaya daha çok yer verilmesi
- Bireyin kendisini başkaları ile karşılaştırması
- Stresin avantajlarının kullanılması
- Baş edilemeyen stresle yaşamının öğrenilmesi

Morris (2002), “psikolojiyi anlamak” adlı kitabında, stresle başa çıkmayı doğrudan ve savunucu başa çıkma olmak üzere iki başlık altında incelemiştir;

I. Doğrudan başa çıkma teknikleri

Doğrudan başa çıkma, bireyin rahatsız edici, tehdit edici yada engelleyici bir durumu değiştirmek amacıyla yaptığı herhangi bir davranışı ifade etmektedir.

Bireyin bu başa çıkma tarzında üç temel seçeneği vardır; yüzleşme, uzlaşma yada geri çekilme.

- Birey stres yaratan durumla yüz yüze gelir ve istediğini elde etmek için çabalarını arttırır (*yüzleşme*)
- Birey istediklerinin bazılarından vazgeçip, karşı tarafı da istediklerinin bazılarından vazgeçmesi konusunda ikna edebilir (*uzlaşma*)
- Birey, yenilgiyi kabul edip kavgayı ve çabalamayı bırakabilir (*geri çekilme*)

Yüzleşme; çözüm bulunması gereken bir sorunla kişinin yüz yüze gelerek sorunun varlığını kabullenmesi ve sorunun üzerine gidip çözmeye çalışmasıdır. Bu başa çıkma tarzı kişinin kendisini yada içinde bulunduğu durumu değiştirmek için bireysel çaba gerektirdiği gibi yaşanan olayın türüne göre öfkenin ifade edilmesini de içermektedir.

Uzlaşma; çatışma yada engellenmeyle doğrudan başa çıkma durumlarında en yaygın ve etkili olan yollardan biridir. Bu gibi durumlarda birey daha azıyla yetinmeye karar verir ve karşılıklı mutabakat sağlanır.

Geri çekilme; sorunlarla mücadele etmeyi reddetmek olarak da tanımlanabilen bu durumda, birey kendisini etkili bir biçimde değiştirebilmenin, ortamı başkalaştırmanın veya uzlaşmaya varmanın mümkün olmadığını anladığı bir durumda geri çekilme, olumlu ve gerçekçi bir tepki gösterme halini alır.

II. Savunucu başa çıkma teknikleri

Savunucu başa çıkma, insanların kendilerini gerçekten tehdit edilmediklerine yada elde edemedikleri şeyi gerçekten istemediklerine inandırmanın farklı yollarını ifade etmektedir. Aşırı derecede tehdit edici olan bir sorunu bilinç yüzeyine getirmeyi ve onunla doğrudan uğraşmayı kaldıramadığımızda ortaya çıkan bu başa çıkma tarzı, çoğu kez bilinçdışı içsel çatışmalardan oluşup; engellenmeyi, çatışmayı, baskıyı ve kaygıyı azaltmak amacıyla kullanılır.

Savunmacı başa çıkma teknik olarak daha az karmaşık, daha kolay ulaşılabilir ve daha çabuk sonuçlar verebileceği umuduyla daha fazla kullanılan bir tekniktir. Çünkü; bireyin benlik saygısını yitirmeyip tehdite karşı kendini savunması ve anksiyeteye karşı da koruması söz konusudur (Çiftçi, 2002).

Literatürde, Freud'un "savunma mekanizmaları" kavramıyla tanımladığı, "stresli durumun nedenleri hakkında bilinçdışında bireyin kendini kandırması" olarak da ifade edilen savunmacı başa çıkma teknikleri; inkar, bastırma, yansıtma, özdeşim kurma, gerileme, entelektüelleştirme, karşıt tepki geliştirme, yer değiştirme ve yüceltme olarak adlandırılmaktadır. Morris (2002), bu başa çıkma tarzlarını şu şekilde açıklamıştır;

İnkâr: En yaygın savunma mekanizmalarından olan inkar, acı verici yada tehdit edici gerçeğin kabullenilmesinin reddedilmesidir. Ders çalışma stresinden kurtulmak isteyen bir öğrencinin çalışma gereksinimini inkar edip, onun yerine sinemaya gitmesi, sık rastlanan bir başa çıkma tekniğidir.

Bastırma: Bireyi rahatsız edici, bireyde anksiyete yaratan düşünce, duygu, istek veya anıların bilinçten uzaklaştırılmasıdır. Yanbastı (1990)' ya göre, bu savunmanın birey için faydalı yanı, dürtüsel yada travmatik olayların hatırlanmasını engelleyip, anksiyeteyi düşürmesidir.

Yansıtma: Bireyin kendisinin bastırılmış güdü, duygu ve isteklerini başkalarına yüklemesidir. Böylece, birey çatışmayla başa çıkmış, içsel gerginlikten kendini korumuş olur.

Özdeşim Kurma: Bireyin yetersizlik duygusundan kaçınabilmesi için başkalarının özelliklerini benimsemesidir. Yansıtmanın zıddı bir özellik gösteren bu başa çıkma tekniği, hayran olunan birinin hareketlerinin bireyin kendi hareketleri yerine geçmesidir.

Gerileme: Bireyin içinde bulunduğu gelişimsel dönemden geriye giderek çocukça davranışlar ve savunmalar yapmasıdır. Örneğin; ortaya attığı yada savunduğu görüşlerde yenilgiye uğradığında ağlama nöbeti geçiren bir yetişkinin (çocukken, anne babasına yaptığı gibi) etrafındaki insanlardan kendisine anlayışlı davranmasını beklemesi bir tür başa çıkma tekniğidir.

Entelektüelleştirme: Stres yaratan sorunlar karşısında, bireyin inkarın daha örtük bir biçimini kullanarak, sorunları soyut bir düşünce düzeyinde analiz edip onlar üzerinde sanki tüm insanlığın sorunuymuş gibi düşünce yürütmesi ve bu duruma ilişkin duygulardan uzak durmasıdır.

Karşıt Tepki Geliştirme: Bireyin bastırılmış duygu ve düşüncelerinin tam tersi olan duygu ve düşünceleri abartılı bir biçimde ortaya koyması şeklinde inkarın davranışsal biçimine işaret etmektedir. Morgan (1993)'a göre; bireyin gerçek güdüsü kabul edilemeyecek nitelikte ve kaygı doğurucu olabildiği zamanlarda birey, güdüyü gerçek niteliğinin karşısına dönüştürerek algılayıp, onu kabul edilebilir hale getirerek yüzeysel bile olsa çatışmayı çözmektedir.

Yer Değiştirme: Bastırılmış olan güdülerin asıl nesneden onun yerini tutacak başka bir nesneye kaymasıdır. Morgan (1993)'a göre; yer değiştirmede güdü değişmemekte, kişi güdünün hedefini, asıl hedef yerine başka hedef koyarak çarpıtmaktadır. Bu güdü de çoğunlukla kişinin rahatlıkla gösteremediği saldırganlık güdüsüdür.

Yüceltme: Bastırılmış duygu ve güdülerin sosyal açıdan daha kabul edilebilir kanallara yeniden yönlendirilmesidir. Örneğin; bireyde ilgi görmeye karşı güçlü ve ısrarlı bir istek duyma, sahne sanatlarına yada politikaya ilgi duymaya yönelebilir.

Savunmacı başa çıkma teknikleri, gerginliği azaltmayı ve karşılaşılan önemli sorunlara daha uyumlu bir şekilde yaklaşmayı sağladıkları sürece birey için rahatlatıcı, aşırı kullanıldıklarında ise; zararlıdır. Savunma mekanizmaları sorunu çözmemekte, bireyin sorunla ilgili kaygılarını azaltmaktadır (Morgan, 1993).

Farklı kuramsal yaklaşımlar ele alındığında, stresle başa çıkma tarzlarının daha çok zihinsel çabaya dayalı kısmının ön plana çıktığı görülmektedir. Stresle başa çıkmanın fiziksel boyutunun da önemine değinen Görüş (1999), strese karşı gösterilen ilk tepkilerin biyolojik kökenli olduğunu göz önünde bulundurarak, derin nefes alma tekniklerini kullanmanın, masaj yaptırmanın, kültür fizik hareketlerine yoğunlaşmanın fiziksel başa çıkma stratejilerinin temeli olduğunu ifade etmiştir. Bu temel dikkate alınarak stres faktörüne karşı uygulanabilecek fiziksel stratejiler şu şekilde sıralanabilir;

Hızlı Gevşeme Teknikleri: Stres faktörleri her bireyde bedensel açıdan gerginlik ruhsal açıdan da endişeli ve sıkıntılı bir durum yaratmaktadır. Böyle bir durumda birey, stresin yarattığı fizyolojik ve biyokimyasal kısır döngüyü kırıp onun yerine gevşemenin fizyolojik ve biyokimyasal kısır döngüsünü kurmayı başarabildiği oranda stresin fizyolojik başlangıcını kontrol altına almış olur (Baltaş, 1992).

Bu amaçla bireyin otonom (kendi kendine çalışan) faaliyetleri kontrol edebilmesi gerekir. Bu süreç ise; bireyin “solunumu kontrol edebilmesi; doğru ve derin nefes almayı öğrenmesi” ile başlar. İnsanı tanımak için nefesini dinlenmeyi tavsiye eden uzakdoğu kültürü de göz önünde bulundurulduğunda, sakin ve olgun insanların “ağır ve dengeli”; sinirli insanların “sık ve yüzeysel”; huzursuz ve endişeli insanların ise yüzeysel ve kesik kesik nefes aldığı gözlenmektedir (Baltaş, 1992).

Stresli durumlarda da bir çok bireyde soluma süresinin kısaldığı, solunumun yeterince derin olmadığı gözlenmektedir. Bu nedenle, solunan hava akciğerlerin sadece üst kısımlarını doldurmakta beyne giden oksijen miktarı azalmaktadır. Solunum kontrol altına alındığında ise; hava diyaframa (akciğer ile karın boşluğunu ayıran kas) kadar hareket edip akciğerin en alt boşluğuna kadar girmektedir. Bu durumda birey burundan giren havayla diyaframdan soluma egzersizlerini kullanarak omuz ve boyun kaslarını gevşetip; mevcut gerginliği kolayca giderebilmektedir (Baltaş, 1992; Şahin, 1998).

Bu süreçte birey, kendisinin çok rahat bir yerde olduğunu “zihninde canlandırmak” ve stres sırasında gerildiğini daha önceden tespit ettiği fizyolojik tepkilerini (omuzların gerilmesi gibi) kendine özgü bir “bireysel stres profili” çizerek kontrol altına almak suretiyle daha hızlı bir şekilde gevşmeyi başarabilmektedir (Görüş, 1999).

Şahin (1998), hızlı gevşeme olarak adlandırdığı bu süreçle birlikte “aşamalı gevşeme yöntemi” olarak adlandırılan farklı bir gevşeme yöntemini ele almıştır. Bu yöntemde birey, gerginlik durumunu iyice anlayıp farkındalık kazandıktan sonra; rahat bir pozisyonda oturarak yada uzanarak gözlerini kapatıp, vücuttaki çeşitli kas gruplarına odaklanır. Ellerdeki kasları gergin hale getiren birey, önce yumruklarını sıkıp sonra sıkı olan eli açarak bütünüyle gevşemesini kontrol altına alır. Bu yöntem, aşamalı olarak bedendeki tüm kaslar için uygulanabilir.

Meditasyon: Sempatik sinir sisteminin faaliyetini bastırmak için kullanılan konsantrasyon, yansıtma ya da düşünceyi yoğunlaştırma gibi çeşitli yöntemlerin kullanılması meditasyon olarak tanımlanmaktadır (Morris, 2002). Bu uygulamada amaç, bireyin zihinsel bir dinginlik, iyi olma hissi ve sakinlik halini yakalayabilmesidir. Sessiz bir ortamda oturup gözlerin kapatılmasıyla başlanan meditasyonda birey, baştan ayak parmaklarına kadar tüm kaslarını gevşetilir. Burundan soluk alıp verilerek seçilen bir sözcük sürekli tekrar edilir. On beş, yirmi dakikalık bir zaman diliminde yapılan bu faaliyet nabızı yavaşlatıp, tansiyonu düşürmekte ve stresi hafifletmektedir (Şahin, 1998; Saygılı, 2005).

Yapılan araştırmalara göre; fizyolojik yararlarının ötesinde, meditasyonun herhangi bir şeklini uygulayan bireyler belirli duygusal hatta manevi yararlar elde edebilmektedirler. Bu bireyler, genellikle artan bir duyumsal farkındalık, aşırı neşe hali, güçlü duygular, bir zamansızlık hissi ve farkındalık düzeylerinde bir artış hissettiklerini ifade etmektedirler (Morris, 2002).

Biyolojik geri bildirim (Bio-feedback): Günümüzde stresle baş etmeyi öğreten birçok çalışma yürütülmektedir. Bu çalışmalardan biofeedback ile, kişiye belirli

bedensel cevapları (kalp hızı, kas gerginliği gibi) nasıl kontrol edeceği öğretilmektedir. Son dönemde uygulanmaya başlayan, Neuro-Biofeedback yöntemi ile de EEG 'yi kullanarak beyin dalgası örüntülerinin kontrolü geliştirilmektedir.

Bedendeki fizyolojik olayların feedback araçları aracılığıyla kolayca gözlenebildiği bu teknikle, birey gevşeyen kaslarını ve fizyolojik yapısındaki değişimi monitördeki ışık, ses yada dalgalı grafik çizgileri şeklindeki sinyallerden kolayca takip edebilmektedir. Laboratuvar ortamında yapılan bu uygulamalar sonucunda, birey laboratuvar ortamı olmaksızın fizyolojik işlevlerini denetleme olanağına sahip olmaktadır. Böylece birey, tıbbi rehberlik altında stres belirtilerini de azaltmayı öğrenebilmektedir (Şahin,1998; Tarhan, 2002).

Otojenik Eğitim: Literatürde “otojenik terapi” olarak da adlandırılan bu teknik, Berlin Üniversitesi’nde Dr. J.H. Shultz tarafından geliştirilmiş bir tedavi yöntemidir. Bireyde bedensel değişiklik yaratma amaçlı, hayal kurmayı öngören bu uygulama, vücudun dengesini sağlamak için zihinsel ve bedensel fonksiyonların eş zamanlı kullanımını içerir. Bireyin stresle mücadele için hazır hale gelmesini sağlamakla birlikte, uykusuzluk, astım, kekemelik gibi sorunların tedavisinde de sonuç alınan bir uygulamadır (Akt: Görüş, 1999).

Otojenik eğitim için, tıpkı diğer gevşeme tekniklerinde olduğu gibi bireyin gözlerini kapatıp, sessizce oturması ya da uzanması gerekmektedir. Kişi ilk olarak ağırlaşma hissi ile, sağ kolunun üzerine odaklaşıp kendine ağırlaşma olduğu telkinini geliştirir. Daha sonra, sırasıyla bu telkini sol kol, sağ bacak ve sol bacak üzerinde uygular. İkinci basamakta ise; kişi sıcaklık duygusunu geliştirir. Sağ kolundaki sıcaklık duygusunun arttığını hayal edip; kolunun iyice ısındığını düşünüp, bu sıcaklığı gerçekten hissetmeye çalışarak bunu sol kol ve bacaklara da ayrı ayrı uygular. Daha sonra kişi, kendine “kalbim daha düzenli ve sakin atmaya başladı” diyerek; hissettiği sakinlik ve huzur duygusu üzerinde odaklanır ve soluk alıp verişini düzenler. Son olarak karın bölgesinde odaklanıp; “bütün gövdem ısınmaya başladı” “alнім gittikçe serinliyor” telkinleriyle devam eden süreç 10-15 dakikalık beklemeyle tamamlanır. Bu uygulama ile bireyin derinlemesine gevşemeyi yaşadığı,

kol ve bacaklarının ağır ve sıcak, kalp atışının ve solunumunun sakin ve düzenli, alınının ise serin olduğu görülmektedir (Batlaş, 1992).

Düzenli egzersiz ve beslenme: Vücudun kimyasal yapısında bir çok değişime neden olan stres faktörleri ile mücadelede, her yaştan insan için koşu, yüzme, bisiklete binme gibi bedensel hareketler önemli bir yer tutmaktadır. Düzenli spor yapmak özellikle de yürüyüşe çıkmak, stresi azaltmakla birlikte beyin faaliyetlerinde de artış sağlamakta; bu şekilde beyne daha fazla oksijen depolanmakta ve kaslardaki gerginlik azalmaktadır (Saygılı, 2005).

Yapılan araştırma sonuçlarına göre; beslenme ile stres arasında da anlamlı düzeyde ilişki bulunmaktadır. Özellikle kafein ve doymuş yağ gibi bazı gıda maddelerini içeren yiyeceklerin stres tepkisini başlattığı; hatta strese karşı bireyi daha duyarlı hale getirdiği saptanmıştır. Bu nedenle, stresle daha etkili olarak başa çıkabilmek için, beslenme düzeni ve beslenme alışkanlıkları da gözden geçirilmelidir (Schafer, 1987).

Araştırma kapsamında ele alınan ergen popülasyonu değerlendirildiğinde; tıpkı yetişkin bireylerde olduğu gibi ergenlerin de farklı alanlarda karşılaştıkları potansiyel stres yaşantılarında farklı bilişsel ya da fizyolojik reaksiyonlar göstererek başa çıkmaya çalıştıkları gözlenmektedir. Ergen popülasyonunda içinde bulunduğu farklı araştırmalara bakıldığında Aysan (1988), Şahin ve Durak (1995) ya da Özbay (1993)'ın ölçeklerinde bulunan benzer içerikli fakat farklı sınıflandırmaları içeren başa çıkma stratejileri bulunmaktadır.

Aysan (1988) tarafından Lazarus'un etkileşimsel stres modeli çerçevesinde oluşturduğu “Başa Çıkma Yolları Listesi (WCCL)” den yararlanılarak oluşturulan, stres yaşantılarında kullanılan bilişsel süreç ve davranış biçimlerini içeren başa çıkma stratejileri şu şekilde sıralanmıştır;

Problem çözme: Bireyin içinde bulunduğu durumu kendi lehine çevirmek ve çevresiyle etkileşimde değer oluşturmak amacıyla iç ve dış taleplere yönelik kaynakları değerlendirdiği bilişsel süreçleri uygulamaya koymasına yönelik davranışlardır. Bu tarz başa çıkma stratejisi kullanan bireyler, problem durumlarında

kaçmaktan çok yaklaşıp bilişsel, affektif ve davranışsal çözümler üretme çabasında olmaktadır.

Sosyal destek arama: Sosyal destek arama bir davranış olarak bireyin yakın çevresinden yardım istemesi ve verilen desteği kabul etmesini içerir. Literatürde sosyal desteğe sahip olmanın stres yaşantılarında istenmeyen etkilere karşı bireyi koruyucu bir etkisi olduğu kabul edilmektedir.

Kendini suçlama: Yaşam olaylarının olumsuz sonuçları karşısında suçluluk duygusu ve yetersizlik düşüncesiyle bireyin kişiliğini olumsuz olarak etkileyen ve onu mutsuz eden bir başa çıkma biçimidir.

Hayal etme: Özellikle ergenlik döneminde gözlenen, dönemin getirisi olan çatışmalardan kaçarak özbenliklerini koruyabildikleri fantastik öğelerle süslü hayal dünyasını kapsayan bir başa çıkma biçimidir.

Kaçınma: Bireyin kendisini gerçek tehdit tehlikesinin varlığından uzaklaştırma çabasıdır. Bireyin bilişsel olarak hazırlık yapması ve süreç içerisinde kaygı duyması, önceden algılanan tehditin gerçekleşmesi durumunda başa çıkma dayanıklılığını arttırmaktadır.

ATILGANLIK

Atılganlık Nedir ?

İngilizce “assertiveness” kavramının karşılığı olarak kullanılan “atılganlık” kavramı literatürde, kişiler arası ilişkilerin ve etkileşimin sağlıklı olabilmesine olanak tanıyan, başkalarının haklarına saygılı olmayı ve bireyin duygu, inanç, ve düşüncelerini doğrudan, içtenlikle ve açıkça anlatımını içeren bir davranış biçimi olarak tanımlanmaktadır (Jakubowski & Lange, 1978).

Atılganlık, kavram olarak kompleks bir yapı arz etmektedir. Bu nedenle, bir çok araştırmacının bu yapıyı oluşturan bileşenleri farklı şekilde ifade ettiği görülmektedir.

Lazarus (1973) atılganlığı, birbirini tamamlayan dört özelliğin oluşturduğu bir davranış biçimi olarak tanımlamış; bu özellikleri şöyle sıralamıştır (Akt: Saruhan, 1996),

1. “hayır” diyebilme özelliği,
2. isteyebilme, ricada bulunabilme yeteneği,
3. olumlu ve olumsuz duyguları ifade edebilme yeteneği,
4. bir davranışı başlatabilme, sürdürebilme ve sona erdirebilme yeteneği.

Kandell (1997) ise; atılganlığı kişinin diğerlerinin haklarına tecavüz etmeden istek, ihtiyaç ve temel haklarını rahatça ifade edebilmesi olarak tanımlamıştır (Akt: Görüş, 1999).

Voltan (1980a), İngilizce’de “assertiveness” sözcülüğünün karşılığı olarak kullanılan atılganlık kavramının Türkçe’de tam karşılığının bulunmadığını belirterek, “girişken, kendini ortaya koyan” sözcükleriyle kısmen ifade edilebileceğini bildirmiştir.

Atılganlık, insan ilişkilerinde eşitliği gözeterek, gereksiz endişelerden arınmış bir şekilde, kendi çıkarlarımız doğrultusunda hareket edebilmemizi kendimizi rahatça savunabilmemizi, duygularımızı dürüstçe ve rahatlıkla ifade edebilmemizi ve başkalarının haklarını çiğnmeden, kendi haklarımızı kullanabilmemizi mümkün kılan bir davranış biçimi olarak da ifade edilmektedir (Alberti ve Emmons, 2002). Bu davranış biçimini oluşturan nitelikler ise şu şekilde tanımlanmaktadır;

İnsan ilişkilerinde eşitliği gözetmek, ilgili insanları eşit görmek, zayıf olan tarafı kişisel güçle donatarak güç dengesini sağlamak ve herkesin kazanmasını mümkün kılmaktır.

Kendi çıkarları doğrultusunda hareket etme, kariyer, ilişkiler, hayat tarzı, zaman, programlama ile ilgili kararlar verebilme; sohbetler başlatma ve etkinlikler planlama; kendi düşüncesine güvenme; hedefler belirleme ve onlara ulaşmak için çaba gösterme; insanlardan yardım isteme ve sosyal etkinliklere katılma anlamına gelmektedir.

Endişe duymadan kendini savunmak, hayır diyebilmeyi, zaman ve enerjiyle ilgili sınırlar koymayı, eleştirilere, küçümsemelere ve öfke krizlerine tepki göstermeyi, bir fikir ifade etmeyi, desteklemeyi veya savunmayı kapsamaktadır.

Duyguları dürüstçe ve rahatlıkla ifade etmek, karşıt bir görüşü dile getirebilmek, öfkeyi dışa vurmak, arkadaşlık veya ilgi göstermek, korku veya endişeyi kabul etmek, spontane davranmak ve bütün bunların hepsini rahatça yapmak anlamına gelmektedir.

Haklarını kullanmak, bir vatandaş, bir tüketici, bir örgüt, okul yada çalışma grubu üyesi veya sosyal olaylara görüş belirtmek için katılan bir katılımcı olarak değişiklik için uğraş vermek, kendinin ve başkalarının haklarına yapılan saldırılara tepki gösterebilmektir.

Başkalarının haklarını çiğnememek ise; yukarıda sıralanan kişisel hedeflere, başka insanların eleştirisine maruz kalmadan, onlara zarar vermeden, onları korkutmadan ve manipüle etmeden ulaşmak anlamını taşımaktadır.

Bu tanımın bütün nitelikleri bir araya getirildiğinde atılganlığın, bireyin hayatındaki diğer insanlara da değer veren olumlu davranışlar bütünü olduğu görülmektedir. Atılgan davranış biçimi, hem bireyin kendi hayatıyla ilgili kişisel tatmin duygusuna, hem de başka insanlarla olan ilişkilerinin niteliğine olumlu katkıda bulunmaktadır.

Atılgan davranış biçiminin tanımlarına bakıldığında atılganlığın, davranışın bir çok bileşkesini kapsayan karmaşık bir yapıda olduğu görülmektedir. Bu bileşkelerin

daha açık tabiri ise “atılğan olmayan davranış biçimi” nin özelliklerinden elde edilebilmektedir.

Literatürde “çekingenlik” olarak da tanımlanan “atılğan olmama”, atılğanlığın tam tersidir ve atılğan tarzda davranma becerisindeki eksikliklere işaret etmektedir. Şöyle ki; atılğan olmayan kişi gerçek duygularını ifade etmeyi becerememekte, mantıkdışı istekleri reddetmeyi başaramamakta ve meşru haklarını savunamamaktadır. Daha baskın kişiler tarafından sık sık sömürülen bu tip bireylerin, kişilik değerleri ve benlik saygıları düşük düzeydedir. Hemen hemen bütün sosyal durumlarda rahatsız edici şekilde anksiyeteli oldukları gözlenmektedir (Aksakal, 1997).

Alberti ve Emmons (2002), atılğan olmamayı kişinin başkalarının kendisi için seçim yapmasına izin verebilen, kendini sık sık kırılmış ve endişeli hisseden, nadiren arzu ettikleri hedefe ulaşan bireylerde çizilen bir davranış profili olarak tanımlamıştır. Atılğan olmama yada başka bir ifadeyle çekingen davranış biçimi, sosyal olarak değerlendirildiğinde uygun olmayan, kaygı ve öfke birikimine yol açan bir davranış türüdür (Erkal , 1990).

Alberti ve Emmons (2002); atılğan olmayan davranış ile atılğan davranışı ele alıp; iletişim kuran tarafları (alıcı / gönderici) belirtmiş ve bu farklı davranış biçimlerinin özelliklerini tabloya dökmüştür (bkz. Tablo-2).

Tablo-2. Atılğan Olmayan (Çekingen) ve Atılğan Davranış Özellikleri

Atılğan Olmayan Davranış	Atılğan Davranış
<i>Gönderici</i>	<i>Gönderici</i>
Kendini inkar eder	Kendini düşünür
Tutuk	Kendini ifade eder
Kırılmış, endişeli	Kendini iyi hisseder
Başkalarının onun adına seçim yapmasına izin verir	Kendisi için seçim yapar
Arzu ettiği hedefe ulaşamaz	Arzu ettiği hedefe ulaşabilir
<i>Alıcı</i>	<i>Alıcı</i>
Suçlu yada öfkeli	Kendini düşünür
Göndericiyi küçümser	Kendini ifade eder
Göndericiyi harcama pahasına arzu ettiği hedefe ulaşır	Arzu ettiği hedefe ulaşabilir

Tablo-2’de de görüldüğü gibi atılğan olmayan gönderici kendini ifade etme hakkını inkar etmekte ve duygularını göstermekte tutuk davranmaktadır. Bu kişiler başkalarının kendileri için seçim yapmasına izin verdikleri için kendilerini sık sık kırılmış ve endişeli hissederler ve nadiren arzu ettikleri hedefe ulaşırlar.

Atılğanlık, ilgili yayınlara bakıldığında çeşitli kuramsal yaklaşımlar doğrultusunda tanımlanmasına karşın, genel anlamda çok yönlü doğası konusunda bir görüş birliğinin olduğu göze çarpmaktadır. Bu nedenle atılğanlığın Galassi ve Galassi (1978)’nin belirttiği gibi tek bir kişilik treyti olmaktan çok; öğrenilmiş, duruma özel bir seri sözel ve sözel olmayan davranışlar örüntüsü olarak formüle

edilebileceği; çok yönlülük anlayışına uygun olarak bazı öğeleri (sosyo-kültürel bağlamda hakları savunma, duyguların ifade edilmesi, davranışsal girişimler...v.b) kapsayabileceği belirtilmektedir (Akt. Erkal, 1990).

Atılgan Davranış Tarzının Öğeleri

Atılgan davranış tarzı Gordon (1970)'a göre, her birey için iletişim kurarken çevik ve dik bir duruş sağlayabilmeyi, özgüveni gösteren el ve vücut hareketlerini içeren açık bir konuşma tarzı ile kendini ifade edebilmeyi, iletişim kurduğu insanı başka meşguliyetleri bırakıp aktif olarak dinleyebilmeyi, düşüncelerin ifade edilmesinde hayır demeyi becerebilmeyi içeren bir davranış profilidir (Akt: Görüş, 1999).

Atılgan davranış tarzını sistemli bir şekilde inceleyen davranış bilimciler, atılgan bir eyleme katkıda bulunan birkaç önemli öge olduğu sonucuna varmışlardır. Araştırmacıların ele aldıkları öğeler aslında sağlıklı iletişim için temel teşkil etmektedir. Alberti ve Emmons (2002) da etnik ve kültürel faktörlerin atılganlık üzerindeki etkisini göz önünde bulundurulması gerektiğini hatırlatarak atılgan denilebilecek bir eylemdeki temel öğeleri şöyle sıralamışlardır ;

Göz teması: Bireyin konuşurken nereye baktığı çok önemlidir. Konuşulan kişiyle göz teması kurmak konuşmadaki içtenliği ifade eder, ona saygı duyulduğu anlamına gelir ve söylenenleri daha etkili kılar. Sürekli başka tarafa bakmak yada gözleri kaçırmak karşıdaki kişinin ciddiye alınmadığını yada kendisine güvenilmediğini düşünmesine sebep olabilir. Öte yandan çok ısrarlı bakmak karşıdaki kişiye rahatsızlık verebilir.

Vücut duruşu: Bir kimseyle konuşurken bunu karşılıklı yapmak yüzle birlikte vücudu da muhattaba çevirmek gerekmektedir. İletişim kalitesini arttırmak için, karşıdaki insanın yapısına göre oturmak veya ayakta durmak da anlamlılık kazanabilir. Örneğin; uzun boylu yetişkin ile küçük bir çocuk arasındaki iletişimde

yetişkinin eğilip konuşması çocuğun istekliliğini de artırır. Fakat; kişinin hakkını savunmasını kendisini ifade etmesini gerektiren yerlerde durum farklılaşabilir.

Mesafe / Fiziksel temas: Kültürel ve sosyal anlamda her toplumda, yakınlık ve temasa farklı anlamlar yüklendiği gözlenmektedir. İklimsel açıdan bile değerlendirildiğinde, karşılıklı konuşmada aradaki mesafenin soğuk iklimli bölgelerde daha çokken, sıcak bölgelerde daha az olduğu görülmektedir. Örneğin; Avrupa ülkelerinde cinsiyet farketmeden fiziksel mesafenin kısa olması ve kucaklama yadırganmazken, müslüman ülkelerde farklı cinsiyetler arasında bu tarz iletişim kabul görmeyebilmektedir.

El ve vücut hareketleri: İletişimde uygun el ve vücut hareketleriyle konuşmayı desteklemek, mesaja açıklık ve sıcaklık katabilmektedir. Ayrıca; konuşmacının açık, kendine güvenli ve spontan olduğunu göstermektedir. Genelde kültürle ilişkilendirilen el kol hareketliliğinin, anlatılan şeyin içeriğine derinlik ve güç kattığı da kabul edilmektedir.

Yüz ifadesi : İletilen mesajın etkili olması için iletenin yüz ifadesinin de ona uygun olması gerekmektedir. Bir dostla sohbet ederken kaşları çatmanın uygun kabul edilmemesi gibi, yüz ve kelimelerin de aynı şeyi ifade etmesi gerekmektedir.

Ses tonu (iniş, çıkış, yükseklik): Her birey için iyi ayarlanmış bir ses tonu hem ikna edici hem de ürkütücülükten uzaktır. İnişsiz, çıkışsız bir fısıltı ile konuşulduğunda ciddiye alınmayabilen kişi, bağırdığı zaman ise; muhatabı savunmaya geçirip iletişimi sekteye uğratabilmektedir. Bu durumda sesi üç boyutta düşünüp; sesin tonunu (yumuşak yada öfkeli), vurgusunu yada iniş-çıkışını ve yüksekliğini kontrol etmek gerekmektedir.

Akıcılık: Her türlü iletişimde söylemek istenilen şeyin karşı tarafca anlaşılması için akıcı bir konuşma yapmanın çok daha etkili olduğu gözlenmiştir. Akıcı konuşma egzersizlerinde kriter olarak belirlenen otuz saniye süreyle duraklamaksızın spontan konuşmak iyi bir başlangıç olarak kabul edilmektedir.

Zamanlama: Atılğan davranış, gerektiği zaman yerinde yapılırsa işlevsel olmaktadır.

Dinleme: Atılğan bir dinleme yapmak, diğer insanlarla aktif olarak ilgilenmeyi gerektirmektedir. İletişimde dinlemek, diğer insana olan saygının ifadesi olarak kabul edilmektedir. Başka meşguliyetleri bir kenara bırakarak, mümkünse göz teması kurarak, işittiğini göstermek için başıyla onay vererek, hemen yorum yapmadan anlamaya çalışarak dinlemek; *atılğan dinlemeyi* ifade eden öğrenilebilir bir beceridir.

Düşünceler: Atılğanlığın doğrudan gözlenmesi mümkün olmayan bir ögesi de düşünme süreci olarak kabul edilmektedir. Bu süreci New Yorklu psikolog Albert Ellis A-B-C olarak şıklara indirgemıştır. (A)'da olay oluşmakta; (B)'de kişi bunu görüp içsel olarak yorumlamakta , (C)'de ise, kişi tepki göstermektedir. Kişisel gelişimde de ele alınan temel faktörlerden biri olan B şıkkı, yani algılama ve düşünce süreci işin en karışık kısmıdır. Temelinde, kişinin atılğan davranış göstermesini, kendini ifade etmesini engelleyen olumsuz düşünce kalıplarını kaldırmaya yönelik bir çaba bulunmaktadır.

İçerik: Dürüst ve spontan ifadenin ön plana çıktığı atılğan eylemlerde, içerik çok daha geri planda kalmaktadır. Atılğan olabilmek için; kültürel ortamı da göz önünde bulundurarak neyin, kime ve nasıl söylenildiğine dikkat edip mutlaka doğru ve iyi seçilmiş sözcüklerle bireyin kendisini ifade etmesi gerekmektedir.

Atılğanlık ve Kültürel Farklılık

Atılğanlık üzerine yapılan araştırmalarda göz önünde bulundurulmuş temel özelliklerden biri kültürel farklılıklardır. Yapılan incelemelere göre; atılğanlık kültürel yapıya bağlı olarak kabul gören ve uygulanan bir davranış biçimidir. Özellikle , batı ülkelerindeki yayınların çoğunda atılğanlığın, gerektiğinde uygun bir eğitimle değerlendirilebilecek öğrenilmiş, kültür bağımlı tutum ve sosyal beceriler ürünü olan olumlu bir davranış örüntüsü olduğu görüşü benimsenmiştir (Erkal,

1990). Bu durum özellikle Asya toplumlarında; kültürel farklılık neticesinde, içinde bulundukları ülkelerin normlarına uygun bir biçimde cesaretlendirilmediği gibi hoşgörüyle bile karşılanmayabilmektedir.

Örneğin; Asya toplumlarında grup üyeliği (aile, klan, çalışma grubu) ve saygınlık çok değerlidir. Bir birey için kendini nasıl gördüğü değil, başkalarının onu nasıl gördüğü önemlidir. Kibarlık, temel meziyetlerden biridir ve iletişim sanki yüzyüze gelmekten ve karşıdaki insanı kırmaktan kaçınırcasına dolaylıdır. Batı kültürlerinde baskın olarak görülen atılganlık yani; kendini “dolaysız ifade etme” şekli geleneklere değer veren kültürlerce uygun bir davranış tarzı değildir (Alberti ve Emmons, 2002).

Furnham (1979), atılganlığın tamamen kültürel özelliklerle alakalı olduğunu savunmuş; özellikle doğu kültüründe, kadınların tam bir itaat etme ve boyun eğme zorunluluğu taşıdığını ileri sürmüştür. Ona göre; bireyciliği ve yarışmayı teşvik eden kültürlerde yetişen bireyler, kolektivist ve itaat etmeyi onaylayan kültürlerde yetişen bireylerden daha atılgan olmaktadır.

Latin ve İspanyol toplumlarında ise; bir çok birey ve alt grup “maçoluk” görüşünü o kadar önemsemiş ve vurgulamıştır ki, tanımlanan biçimi ile atılganlık; özellikle erkekler için neredeyse uysallık ile eşdeğer görülmektedir. Bu durumda, erkeğin kendini ifadesi bir nevi güç gösterisi haline gelmiştir (Alberti ve Emmons, 2002).

Yapılan araştırmalar doğrultusunda, atılganlığın kabul edilebilirlik düzeyinin kültürle içiçe olduğu görülmektedir. Günümüzde kendi kültürümüz çerçevesinde atılganlığı değerlendirdiğimizde; değişen yaşam koşulları ve toplumsal değer sistemleri neticesinde atılganlığın bazı öğelerinin toplum tarafından biraz daha kabul edilebilir, uygulanabilir duruma geldiği düşünülmektedir.

Atılganlık Eğitimi

Literatürde “atılganlık eğitimi” kavramı, davranışı değiştirme tekniklerinin özel bir türü olarak tanımlanmaktadır. Kişiye diğerleriyle rahat ilişki kurabilme ve sürdürebilme becerisini sağlayan bir terapi tekniği olarak da ifade edilmektedir (Jakubowski ve Lange, 1978). Bu teknikle ilgili deneysel çalışmaların öncülüğünü Lazarus (1966) yapmıştır. Uygulamalı çalışmada atılganlık düzeyi düşük deneklere atılganlık düzeylerini yükseltmeleri için davranışın önceden denenmesi, telkin ve güdümsüz terapi yöntemleri üç ayrı grup halinde uygulanmış, davranışın önceden prova edildiği gruptaki değişme oranının diğer gruplara göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Rathus (1973) ise; atılganlık düzeyi düşük olan bireylere verilen atılganlık eğitiminden sonra , bireyin kazandığı atılgan davranışın öğelerini incelemiş; ses tonu, duruş biçimi, konuşmanın akıcılığı, gözle iletişim ve yüz ifadesinde değişiklikler olduğunu gözlemiştir(Akt: Erkal, 1990).

Atılganlık terapi tekniğini geliştirenler; A.Salter , J. Wolpe ve A. Lazarus’tur. Salter (1964), Pavlov’un klasik koşullamasına dayanan davranış değiştirme teknikleri; Wolpe (1973), bireyin kişilerarası ilişkilerden kaynaklanan kaygı ve korkulardan kurtulmasında , kaygının ketlenmesinin sağlanması için “karşılıklı ket vurma” yani; “karşıt koşullama” ilkeleri; (davranışçı tedavi tekniklerinden özellikle “sistemik duyarsızlaştırma”); Lazarus (1966) ise; “duygusal serbestlik” ilkesi olarak özetlediği, (1) Kişinin haklarını bilmesi, (2) Haklarını korumak için eyleme geçebilmesi, (3) Bunu duygusal serbestlik çerçevesi içinde yapabilmesi gibi boyutlarda çalışarak atılganlık eğitimi konusunda başlangıca yönelik önemli katkılarda bulunmuşlardır (Erkal, 1990).

Literatüre bakıldığında atılgan olmamanın nedenlerine yönelik bir çok araştırma yapıldığı; buna yönelik olarak da başlıca iki hipotez ortaya konduğu görülmektedir. Birinci hipotez Wolpe ve Lazarus (1966)’un ortaya koyduğu “uygun olmayan anksiyete atılganlığı engeller” hipotezidir. İkinci hipotez ise; Lazarus (1971)’un “atılgan olmayanlar, atılganlık için gerekli olan becerilerden yoksundurlar” hipotezidir. Bu teoriler ileri dönemlerdeki araştırmalarla genişletilip daha tanımlayıcı

bir şekilde ele alınıp; “atılınca davranmanın genel bir özellik olmadığı, her durumda davranıştan doğacak sonuçların taranıp sonuçtaki beklentiye göre davranışın sergilendiği” sonucu elde edilmiştir (Akt: Aksakal, 1997).

Bu açıdan değerlendirildiğinde, toplumsal ilişkilerde ön plana çıkan atılancılığın, öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir davranış biçimi olduğu görülmektedir. “atılancılık eğitimi” olarak adlandırılan bu süreçte atılancılık nitelikleri üzerinde çalışılmaktadır. Bireyin, iletişim yeteneklerinin artırılmasına, duygu ve düşüncelerin sosyal bağlamda rahatlıkla ifade edilebilmesine, benlik saygısının artmasına yönelik bir eğitim aşaması gözlenmektedir.

Alberti ve Emmons (2002), atılancılık eğitimi ve atılancılık davranış biçimleri hakkında on önemli noktayı şöyle sıralamıştır;

1. Kendini ifadeye dayalıdır.
2. Başkalarının haklarına saygı göstermektir.
3. Dürüstlüktür.
4. Dolaysız ve kesindir.
5. Bir ilişkide ilgili her iki tarafın eşitliğine ve yararına güdümlüdür.
6. Duyguların, hakların, gerçeklerin, görüşlerin, ricaların ve sınırların söze dökülmesidir.
7. İletilmek istenen mesaj için göz teması, ses, vücut duruşu, yüz ifadesi, el ve vücut hareketleri, mesafe, zamanlama, akıcılık ve dinleme gibi dil dışı öğelerden yararlanmaktır.
8. Evrensel değil, kişiye ve duruma özgüdür.
9. Toplumsal sorumluluk üslenmektir.
10. İnsanın doğasında yoktur , öğrenilir.

Öğrenme yaşantısının ön plana çıktığı atılancılık eğitiminde kişiye, eğitimle elde edilebilen bir davranış çeşidi olarak atılınca davranış öğretilmektedir. Bu eğitimde danışanda tespit edilen soruna yönelik olarak; düşünceleri, duyguları, fikirleri ve hisleri “ben” cümleleri ile söylemek, iltifat etmek/ kabul etmek, doğal davranmak uyumu olumsuz etkileyen kaygıyı azaltmak, hayır demeyi öğrenmek,

soru sorabilmek, her tür duyguyu ifade edebilmek, sohbete başlayabilmek, devam ettirebilmek, atılmanlığı saldırganlıktan ayırabilmek, kişisel hakların bilincine varabilmek ve bunları kabul edip başkalarına aktarabilmek gibi konular işlenmektedir (Erkal, 1990).

Voltan (1980b), grupla atılmanlık eğitiminin bireyin atılmanlık düzeyine etkisini kontrol grubu kullanarak incelediğı uygulamalı araştırmasında; grupla atılmanlık eğitiminin bireylerin atılmanlık düzeylerine olumlu etkisi olduğı sonucuna varmıştır.

Yapılan farklı araştırma sonuçlarına göre; atılmanlık ile sosyal ilişkilerde yeterlilik arasında anlamlı düzeyde paralellik olduğı ortaya konmuştur. Atılman olmayan bireylerin, sıklıkla sosyal durumlarda başkalarıyla iletişim kurmakta güçlük çektikleri gözlenmektedir. Herhangi bir sosyal ilişkinin gelişebilmesi için her iki tarafın da birbiriyle kurduğı iletişimde az düzeyde de olsa atılmanda davranışta bulunması gerekmektedir. Özellikle kadın ve erkek arasında duygusal anlamda sağlıklı bir ilişkinin kurulabilmesi için ön koşul atılmanlık becerisinin kazanılmış olmasıdır (Adams& Lenz, 1979).

Sosyal bağlamda atılman olabilmek bir başka kişiye kim olduğunu, ne yaptığını, ne istediğini ve yaşamdan neler beklediğini iletebilmektir. Bu sayede bireyler karşılıklı olarak birbirlerini tanıma fırsatı yakalayıp; daha sonraki sosyal yaşantılarında stres tepkisi oluşturabilecek bir durumu önceden engellemiş olmaktadır (Görüş, 1999). Bu açıdan değerlendirildiğinde, ergen grubunda atılman davranış biçiminin varlığı gerek içinde bulundukları çatışmalı dönemi kolay atlatmaları gerekse ileri dönemde sosyal ve bireysel yaşantılarının dinginliği açısından büyük önem taşımaktadır.

2. İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Değişen dünya şartlarında değişen ve kabul gören davranış şekilleri ve bunlara ilişkin kavramlar giderek önem kazanmıştır. Atılgnlık ve stres kavramları da önemi artan ve bir çok boyutta inceleme alanına giren kavramlardan biridir. Bu kavramlar üzerine yapılan yurtiçi ve yurt dışı çalışmalardan bazıları aşağıda sunulmuştur.

Stres İle İlgili Yapılmış Araştırmalar

Stres İle İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Günümüze kadar bakıldığında, stres ve stresin farklı değişkenlerle ilişkisinin ele alındığı pek çok araştırma bulunmaktadır. Literatürde, stres ve stresle başa çıkma tarzlarına yönelik yapılan araştırmalarda stresin farklı yaş ve cinsiyetteki örneklem grupları üzerindeki etkisiyle birlikte stresele “başa çıkma” ya ve başa çıkmayı ölçmeye yönelik uyarlama çalışmaları (Aysan, 1988; Şahin ve Durak, 1995; Özbay, 1993) da mevcuttur. Ülkemizde, Baltaş ve Baltaş (1990) da stres ve stresle başa çıkma stratejileri üzerinde yoğun araştırmalar yürütmüş araştırmacılarıdır.

Bu araştırma kapsamında ölçeği kullanılan Özbay (1993)’ın literatürdeki araştırma sonuçları stresle başa çıkmada kullanılan duygusal ve biyokimyasal kaçma-soyutlama tarzlarının cinsiyet değişkeniyle ilişkili olduğunu kızların daha çok duygusal kaçma-soyutlama tarzını kullanırken; erkeklerin biyokimyasal kaçma-soyutlamayı kızlara oranla daha fazla kullandığını göstermektedir.

Özbay ve Şahin (1997)’nin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği’nin güvenilirlik ve geçerliklerini araştırdıkları çalışmalarında ise, başa çıkma tarzlarından aktif planlama ile duygusal ve biyokimyasal kaçma-soyutlamalar arasında negatif yönde ilişki; aktif planlama ile dış yardım arasında pozitif yönde ilişki dine sığınma ile kabul- bilişsel yeniden yapılandırma arasında ise; pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna varmışlardır.

Ergen grubunda lise öğrencilerinin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerine ilişkin pek çok çalışmadan biri olan Aysan (1988)'in çalışmasında elde ettiği sonuçlar; demokrat ve otoriter anne-baba tutumları ayrı ayrı değerlendirildiklerinde çocukların başa çıkma stratejilerini önemli düzeyde etkilemediği ancak; ilgisiz anne tutumu ile ilgisiz ve otoriter baba tutumu çocukların kendini suçlama ve kaçınma davranışlarını arttırdığı yönündedir.

Çiftçi (2002), bir grup lise öğrencisinin stresle başa çıkma yolları ile strese karşı dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi bazı değişkenler açısından incelemiştir. Araştırmada, literatürde kabul gören “kadınların stresli durumlarla başa çıkmaya çalışırken erkeklere kıyasla sosyal desteğe daha fazla başvurdıkları” görüşünün tersine her iki cinsiyet de sosyal destek arama yönünde bir farklılık bulunmazken; kendini suçlama oranının kız öğrencilerde erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin strese karşı dayanıklılık düzeylerinde sosyo-ekonomik açıdan fark görülmezken; anne ve babalarını “oldukça demokrat ve sevgi dolu” olarak değerlendiren öğrencilerin strese karşı dayanıklılık, problem çözme ve sosyal destek arama düzeyleri daha yüksek çıkmıştır.

Anne ve babaların tutum algısının kız öğrencilerin kullandıkları stresle başa çıkma yollarına etkisini inceleyen Çopur (1996) araştırmasında, algılanan aile yapılarından “anne-babanın otoriter algılanması” ve “ailenin ekonomik sorunlarının algılanması” durumlarının kullanılan stresle başa çıkma tarzlarından “çaresiz yaklaşım” la anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu belirlemiştir. Ayrıca; “Aile ilişkilerindeki sınırsızlık ve istismarın algılanması” durumunun da kullanılan stresle başa çıkma tarzlarından “boyun eğici yaklaşım”la anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Kontrol odağı ve stresle başa çıkma stratejileri ile psikopatoloji arasındaki ilişkinin incelendiği Dağ (1990)'ın çalışmasında, kontrol odağı inancı ile çeşitli türden psikopatoloji arasında pozitif korelasyon bulunmakla birlikte; stresle başa çıkma stratejilerinden bazılarının da psikopatolojiye öncülük ettiği düşünülmektedir. Stresle başa çıkma stratejilerinin, öğrenilmiş güçlülüğün yetersiz olmasıyla

psikolojik belirti gösterme düzeyi arasında düşük ancak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Stres İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Stresle ilgili yapılan çalışmaların büyük çoğunluğu öncelikle ABD’de yapılmıştır. Bu çalışmalar, daha çok stres yaşantısının bireyde oluşturduğu fizyolojik boyutu üzerine odaklanmıştır. Dietz (1942), “savaş veya kaç” stres tepkisi sırasında vücutta oluşan fizyolojik değişimleri inceleyip; salgı bezlerinin fonksiyonları üzerinde durmuştur. Stres sırasında vücutta meydana gelen fizyolojik değişiklikler konusu daha sonraki tarihlerde Johnston (1971), Kielholz (1981), Glass (1977), Friedman (1974) ve Levi (1975) tarafından daha ayrıntılı olarak incelenmiştir (Akt: Görüş, 1999).

Ekonomik ve sosyal faktörlerin sadece kişilerin karşılaştıkları stres miktarını değil aynı zamanda stresle başa çıkma yeteneklerini de belirlediği düşüncesiyle yapılan araştırma sonuçlarına göre; gelir düzeyi düşük insanların stresle etkili düzeyde başa çıkamadıkları, bunun için yeterli donanımına sahip olmadıkları ve bunun sonucunda stresli olayların duygusal yaşamlarında daha yıpratıcı sonuçlara yol açtığı tespit edilmiştir (Davison ve Neale, 2004).

Compas, Orasan ve Grant (1993), çalışmalarında ergenlik döneminde yaşanan anlaşılması güç psikolojik stres olaylarının ve bu streslere karşı kullanılan başa çıkma stratejilerinin, dolayısıyla bu konuda gösterilen tüm çabaların sonucunun genellikle depresyon olduğunu tespit etmişlerdir. Araştırmacılara göre; bu dönemdeki psikopatolojide ve depresyonda rol oynayan en önemli faktörler; cinsiyet farklılıkları, psikolojik değişim ve biyolojik gelişim süreçleri ile kişilerarası ilişkide yaşanan strestir (Akt: Çopur, 1996).

Çocukların günlük streslere gösterdikleri tepkilerinde kullandıkları başa çıkma stratejileri ile ebeveynler arasındaki ilişkinin araştırıldığı Hardy ve arkadaşları

(1993)'ın araştırmasında, fazla otoriter olmayan ve anne desteği bulunan ailelerin çocuklarının günlük streslerle başa çıkmada, diğer yapılarıdaki ailelerin çocuklarına göre daha fazla çözüm yolu üretebildikleri sonucu elde edilmiştir. Yapılan farklı araştırmaların sonuçlarına göre; yetişkinlerde, kontrol edilebilen yaşam olaylarında daha çok problem odaklı başa çıkma metodunun kullanıldığı, olayların kontrol edilemediği durumlarda ise; daha duygusal odaklı başa çıkma metodunun kullanıldığı saptanmıştır (Akt: Çopur, 1996).

Atılganlık İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Atılganlık İle İlgili Türkiye'de Yapılan Araştırmalar

Ülkemizde, atılganlık konusundaki ilk deneysel çalışmayı Voltan (1980b) yapmıştır. Voltan çalışmasında, sosyo-ekonomik düzeyi düşük ailelerden ve kırsal kesimden gelen niversite öğrencileri üzerinde atılganlık düzeylerini tespiti ve grupla atılganlık eğitimini konu almıştır. Atılganlık eğitiminin bireylerin atılganlık düzeylerine etkisinin de incelendiği çalışma sonuçlarına göre; sosyo-ekonomik düzeyi düşük ailelerden ve kırsal kesimden gelen niversite ğrencilerinin üst sosyo-ekonomik düzeye sahip şehirde ikamet eden öğrencilere göre kendini anlatma, isteklerini elde etme, duygularını açığa vurma konularında daha yetersiz oldukları; çekingen kişilik özelliği gösterdikleri ancak atılganlık eğitimi sonucunda atılganlık düzeylerinde artış olduğu tespit edilmiştir.

Ülkemizde özellikle sosyal psikoloji alanında ve farklı örneklem grupları üzerinde yapılan araştırmalarda; bireylerin grup içinde alınan kararlara uyma yada uymaması durumları atılganlıkla ilişkilendirilmiştir (Bozkurt,1989). Grup kararına uymayan bağımsız deneklerin entellektüel etkinlik, girişkenlik, önderlik yeteneği ve sosyal ilişkilerde olgunluk özelliklerine gruba uyan bağımlı deneklerden daha fazla sahip oldukları, buna karşılık çekingenliklerinin katı ve aşırı benlik kontrolünün daha fazla olduğu gözlenmiştir (Kağıtçıbaşı, 1999).

Tataker (2003)'in ergenler üzerinde yaptığı çalışmasında ise, ele alınan bireysel ve ailevi özelliklerin, ana-baba tutumunun, cinsiyetin, ebeveynlerin eğitim düzeylerinin atılganlık ve ruhsal sorun yaşama düzeyleri ile ilişkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre; atılganlık ve ruhsal sorun yaşama düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu; öğrenin görülen sınıf, algılanan ders başarısı, babanın eğitim düzeyi ve algılanan anne-baba tutumu ile atılganlık arasındaki ilişkilerin de anlamlı olduğu saptanmıştır.

Kaya (2001), ergen grubunda ele alınan meslek lisesi öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmasında kız öğrencilerde erkek öğrencilere oranla yüksek düzeyde kaygı ve düşük düzeyde atılganlık tespit etmiştir. Araştırma sonucunu, toplumsal olarak erkeğe çocukluktan itibaren öncelikli olarak verilen cinsiyet senaryosunun hakim olmasıyla ilişkilendirilmiştir.

Saruhan (1996), lise son sınıf öğrencilerinin atılganlıkları ile anne ve baba tutumları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışma sonuçlarına göre, atılgan davranış özelliğine sahip deneklerin büyük bir çoğunluğunun anne ve babalarının demokratik tavırda algılayan denekler olduğu, alt ve üst atılganlık seviyesinde ise çoğunlukla anne ve babanın otoriter olarak algılandığı tespit edilmiştir. Ayrıca; sosyo- ekonomik düzeyin atılganlık düzeyi üzerinde önemli bir etkisi olduğu da tespit edilmiştir. Buna göre; atılgan davranış özelliği gösteren deneklerin çoğunluğunun alt sosyo-ekonomik düzeyden geldiği görülürken, atılgan olmayan özellik gösteren denekler ile üst atılganlık seviyesindeki deneklerin çoğunluğunun ise üst sosyo-ekonomik düzeyden geldiği belirlenmiştir.

Benzer bir çalışmayı 1989'da ergen grubu üzerinde yapan Becet, demokratik ve otoriter olarak algılanan anne-baba tutumları ile atılganlık arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında; anne-babalarını “demokratik” olarak algılayan öğrencilerin atılganlık düzeylerini annne-babalarını “otoriter” olarak algılayan öğrencilerin atılganlık düzeylerinden yüksek bulmuştur. Ayrıca; anne babanın eğitim düzeyi arttıkça öğrencilerin de atılganlık düzeylerinde artma olduğu belirlenmiştir.

İşgör (2003), bir işte çalışan ve çalışmayan ergenler üzerinde yaptığı araştırma sonucuna göre, öğrencilikle birlikte bir işte çalışan ergenlerin çalışmayan ergenlere göre atılganlık düzeylerinin daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Bu durumu ise akademik başarılarının da düşük olduğu tespit edilen ergenlerin, benlik imgesinin de düşebileceği, bu nedenle de ergenin atılganlık düzeyini olumsuz etkileyebileceği şeklinde açıklamıştır.

Yapılan farklı araştırma sonuçlarına göre; atılganlık ile beden imajından sağlanan doyum arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Uğurlu, 1994). Uğurlu (1994) yaptığı araştırmasında, yetiştirme yurdunda barınan ergenler ile aileleri ile birlikte kalan ergenler arasında atılganlık açısından ailelerinin yanında kalan ergenler lehine anlamlı bir fark bulmuştur. Bu bulgu ise; birincil sosyalleşme ortamı olan ailenin çocuğun davranış biçimlerinin şekillenmesindeki etkisini ispatlar niteliktedir.

Literatürde atılganlık eğitiminin yanı sıra atılganlığın cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, anne-baba tutumu gibi farklı değişkenlerle ilişkisinin incelendiği çalışmalar, ergenler kadar yetişkinliğe geçiş sınırında olan üniversite öğrencilerine yönelik olarak da yapılmıştır.

Arı (1989), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında erkek öğrencilerin atılganlık puan ortalamalarının kız öğrencilerden fazla olduğunu belirlemiş; bu durumu da türk toplumunun kültürel yapısıyla açıklamıştır. Araştırma sonucunun Furham (1979)'ın atılganlığın kültürel özelliklerle ilgili olduğu ve doğu kültüründe kadınların tam bir itaat etme ve boyun eğme zorunluluğu taşıdığı görüşünü de destekler nitelikte olduğu düşünülmüştür. Aynı çalışmada; eğitim görülen bölüm ve sınıf gibi süreklilik gösteren değişkenlerin atılganlık gibi davranış biçimlerini etkilemediği belirlenmiştir.

Tegin (1990)'ın üniversite öğrencileri üzerinde bir iletişim becerisi olarak atılganlığın cinsiyet ve fakülte düzeyindeki değişimini; diğer bir araştırmasında da depresyon düzeyi ile ilişkisini incelediği çalışmaları mevcuttur. Yapılan araştırma sonucunda, atılgan davranış ile depresyon arasında ters yönde bir korelasyon olduğu;

cinsiyete bağılı anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır. Şahiner (1994)'in araştırma sonuçları da, atılganlık ile depresyon arasındaki negatif yöndeki ilişkiyi destekler niteliktedir.

Lazarus'un atılgan davranışın birbirini tamamlayan dört ögesinden biri olarak nitelendirdiği “olumlu ve olumsuz duyguları açabilme yeteneği”ni temel alan Öksüz (2004), duyguların açılması eğitiminin üniversite öğrencileri atılganlık düzeylerine etkisini incelemiştir. Araştırmada denenen duyguların açılması eğitiminin, atılganlık düzeyini yükseltmede etkili bir eğitim yöntemi olduğunu sonucuna varılmıştır.

Öğretmen adayı olan üniversite öğrencileri üzerinde atılganlık eğitime yönelik çalışma yürüten Yeşilyaprak ve Kısaç (1999), öğretmen adaylarına uygulanan atılganlık eğitiminin benlik tasarımları ve empatik eğilim düzeyleri üzerinde anlamlı bir etki oluşturup oluşturmadığını incelemiştir. Araştırmanın sonucunda; on haftalık uygulanan atılganlık eğitimiyle öğrencilerin atılganlık puanları anlamlı düzeyde artmış; eş zamanlı olarak öğrencilerin benlik tasarımı puanları üzerinde de anlamlı bir artış gözlenmiştir. Fakat; bu eğitim öğrencilerin empatik eğilim düzeyini etkilememiştir.

Araştırmalar genel olarak değerlendirildiklerinde; gerek ergen grupları gerek üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışma sonuçlarına göre; atılgan davranışlar ile bireyin kendini ifade edebilmesinin doğrudan bir sonucu olarak özsaygı düzeylerinin yüksek olduğu, endişe duygularının az olması neticesinde ruhsal sorun yaşama düzeylerinin düştüğü, benlik tasarımlarının olumlu yönde arttığı, hayatlarıyla ilgili hedeflerine ulaşmada daha başarılı oldukları, kendilerini daha iyi anladıkları ve diğer insanlarla daha etkin iletişim kurabildikleri görülmektedir (Şahiner&Demir, 1995; Uğurluoğlu, 1996; Aksakal, 1997).

Atılganlık İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Atılganlık konusundaki ilk çalışma yurt dışında Chitenden (1942) tarafından, çocuklarda atılgan davranışlar geliştirilmesi ve bunların ölçülmesi ile ilgili olarak yapılmıştır. Bu çalışmada, çocuklarda gözlenen üstün olma, işbirliği yapma ve çekingen olma güdülerinden kaynaklanan saldırganlık davranışları oyun tekniği kullanılarak azaltılmaya çalışılmıştır. Araştırma sonucunda, verilen eğitimle çocukların daha az başat oldukları belirlenmiştir (Akt: Voltan, 1980).

Atılganlık konusunda yapılan araştırmaların çoğunun atılganlık eğitiminin bireyin davranışları üzerindeki etkilerinin incelenmesiyle ilgili deneysel çalışmalar olduğu görülmektedir.

Atılganlık eğitimiyle ilgili deneysel çalışmaların öncülüğünü Lazarus (1966) yapmıştır. Yürüttüğü çalışmasında atılganlık düzeyi düşük, çekingen olarak tespit edilen deneklere atılganlık düzeylerini yükseltmeleri için, davranışın önceden denenmesi, telkin ve güdümsüz terapi yöntemlerini üç ayrı grup halinde uygulamıştır. Davranışın önceden prova edildiği gruptaki değişme oranının diğer gruplara göre çok daha fazla olduğu görülmüştür (Akt: Bozkurt, 1989).

Rathus (1973), atılganlık düzeyi düşük olan bireylere verilen atılganlık eğitiminden sonra bireyin kazandığı atılgan davranış biçiminin öğelerini incelemiş; ses tonu, duruş biçimi, konuşmanın akıcılığı, gözle iletişim kurma ve yüz ifadelerinde olumlu yönde değişiklik olduğunu gözlemlemiştir.

Atılganlık eğitimini araştırmalarında temel alan Wolpe (1976), tanışmalarda atılgan davranışın davranışsal tekniklerle nasıl geliştirileceğini belirlemek amacıyla iki örnek üzerinde çalışma yapmıştır. Araştırmasının sonucunda, aşırı duyarlılığın bir neticesi olarak ortaya çıkan reddedilme duygusunun “sistemik duyarsızlaştırma tekniği” ile tedavi edilip; bu duyguların yerine atılgan davranışın nasıl geliştirileceğini göstermiştir (Akt: Saruhan, 1996).

Morgan (1980) atılganlık eğitimi gören ve görmeyen denekleri karşılaştırdığı çalışmasında; sosyal iletişim becerisi, benlik ve benlik saygısı düzeyi açısından değerlendirildiğinde öncesinde kendilerini yetersiz olarak kabul eden bireylerin eğitim sonrası sayıca arttığını tespit etmiştir. Ayrıca çalışmasında, fiziksel engelli olan deneklerin de yeteneksizliklerine yönelik bir farkındalık ve kabul gelişimine bu eğitimin etkili olabileceğini ortaya koymuştur.

Furnham (1979), atılganlığın kültürel faktörlerle ilişkisini araştırmıştır. Güney Afrikalı, Avrupalı, Hindistanlı grupların atılganlık puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Avrupalıların atılganlık puanları en yüksek; Hindistanlı grubun en düşük bulunmuştur.

Kimble, Mars ve Kiska (1984), atılganlığı cinsiyet açısından farklı kültürel gruplarda incelemiş; Meksikalı ve Amerikalı üniversite öğrencileri arasında cinsiyet, yaş, kültürel durum ve etnik yapı açısından her iki ülkede de cinsiyetler açısından erkekler lehine bir farklılık olduğunu saptamıştır. Meksika kültüründe Amerika kültürüne göre erkeğin aile reisi oluşu ve erkek çocukların daha baskın, erkeksi yetiştirilmeleri dikkat çekmiştir (Akt: Aksakal, 1997).

Atılganlığın cinsiyet bakımından farklılık gösterdiğine dair bulguların elde edildiği Stubbins ve ark. (1977)'in, üniversite öğrencileri ile yaptıkları bir araştırmanın sonucunda ise; kızların erkeklere göre daha atılgan oldukları saptanmıştır. Bazı araştırmaların sonucunda genel puanlardaki farklılıklar çoğunlukla erkeklerin daha atılgan olduklarını gösteriyorsa da, bu çalışmalarda kullanılan ölçü araçlarında belirli maddelere verilen tepkiler incelendiğinde, kadınların belirli bazı durumlarda daha atılgan eğilimli oldukları görülmüştür. Örneğin; kadınların kişisel zayıflık belirtisi sayılabilecek özür dileme gibi tepkileri işaretledikleri, erkeklerin ise; daha çok talep etme, bir iyilikte bulunulmasını isteme v.b. maddeleri işaretledikleri gözlenmiştir (Akt: Erkal, 1990).

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde yapılan araştırmanın kavramsal çerçevesi, evreni, örneklemin seçimi, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi sunulmuştur.

Örneklem

Araştırma, Ankara il merkezinde bulunan Ayrancı Genel Lisesi ve Ayrancı Anadolu Lisesi 2005-2006 öğretim yılında öğrenim gören lise 1, lise 2 ve lise 3. sınıf öğrencilerinden oluşan örneklem üzerinde yapılmıştır.

Bu araştırmanın temelini ergenlerin stres yaşantılarına ilişkin başa çıkma tarzları oluşturmaktadır. Dolayısıyla, stres faktörlerinin daha yoğun olarak algılandığı bir gelişim döneminde olduğu varsayılan ve ergenlik dönemi olarak belirtilen yaş sınırları içinde değerlendirilen lise öğrencileri, belirlenen okullarda seçkisiz atama yöntemi ile örneklem kapsamına alınmıştır.

Bu doğrultuda, ergenlerin kişiliğe özgü davranış biçimlerinin de bu dönemde şekillendiği göz önünde bulundurularak Rathus Atılganlık Envanteri ergenlere uygulanmış; ergenlerin stresle başa çıkma tarzları ve atılganlık düzeyleri üzerinde farklı değişkenlerin etkisi ile atılganlık düzeyinin farklı değişkenlerle stresle başa çıkma tarzlarına yaptığı etkileşimsel etkileri de araştırılmıştır.

Araştırma kapsamına alınan 750 ergenden ölçeğin cevaplama kurallarına uymayan 33'ünün formları çıkarılmış; analiz 717 ergen üzerinden yapılmıştır. Analizde öncelikli olarak, örneklemini oluşturan lise öğrencisi ergenlerin Rathus Atılganlık Envanterine (RAE) göre belirlenen atılganlık düzeyleri ile kişisel bilgi formundan elde edilen değişkenleri dikkate alınarak kategorilere ayrılmıştır.

Atılganlık düzeyleri açısından ergenlerin cinsiyete göre dağılımı Tablo-3'te gösterilmiştir.

Tablo-3. Atılgan Olan ve Olmayan Ergenlerin Cinsiyete Göre Dağılımı

Atılganlık Düzeyi		Cinsiyet		Toplam
		Kız	Erkek	
Atlg -	N	103	67	170
	%	60.6	39.4	100.0
Atlg +	N	313	234	547
	%	57.2	42.8	100.0
Toplam	N	416	301	717
	%	58.0	42.0	100.0

Araştırmaya katılan ergenlerin Rathus Atılganlık Envanterinden aldıkları puanlara göre atılganlık düzeyleri ve atılgan olup olmama durumları belirlenmiştir. Araştırmaya katılan 717 ergenden ilgili envantere göre +10 ve üzerinde puan alan ve atılgan (Atlg +) olarak tanımlanan ergen sayısı 547'dir. Ergenlerin 170'i ise atılgan olmayan (Atlg -) davranış biçimine sahiptir. Atılgan olmayan ergenlerin 103'ü (%60.6) kız ve 67'si (%39.4) de erkektir. Atılgan ergenlerin ise 313'ü (%57.2) kız ve 234'ü (%42.8) erkektir.

Araştırmaya katılan atılgan olan ve olmayan ergenlerin sınıf düzeyine göre dağılımı Tablo-4'te gösterilmiştir.

Tablo-4. Atılgan Olan ve Olmayan Ergenlerin Sınıf Düzeyine Göre Dağılımı

Atılganlık Düzeyi		Sınıf			Toplam
		Lise 1	Lise 2	Lise 3	
Atlg -	N	87	45	38	170
	%	51.2	26.5	22.4	100.0
Atlg +	N	347	113	87	547
	%	63.4	20.7	15.9	100.0
Toplam	N	434	158	125	717
	%	60.5	22.0	17.4	100.0

Araştırmaya katılan atılgan olmayan ergenlerin 87'si (%51.2) lise 1, 45'i (%26.5) lise 2 ve 38'i (%22.4) de lise 3 öğrencisidir. Atılgan ergenlerin 347'si (%63.4) lise 1, 113'ü (%20.7) lise 2 ve 87'si (%15.9) lise 3 öğrencisidir.

Araştırmaya katılan atılgan olan ve olmayan ergenlerin anne eğitim düzeyine göre dağılımı Tablo-5'te gösterilmiştir.

Tablo-5. Atılgan Olan ve Olmayan Ergenlerin Anne Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı

Atılganlık Düzeyi		Anne Eğitim Düzeyi			Toplam
		İlköğretim	Ortaöğretim	Yükseköğretim	
Atlg -	N	106	36	28	170
	%	62.4	21.2	16.5	100.0
Atlg +	N	265	128	154	547
	%	48.4	23.4	28.2	100.0
Toplam	N	371	164	182	717
	%	51.7	22.9	25.4	100.0

Araştırmaya katılan atılgan olmayan ergenlerin annelerinin eğitim düzeyine ilişkin dağılım incelendiğinde, 106'sının (%62.4) ilköğretim, 36'sının (%21.2) ortaöğretim ve 28'inin (%16.5) yükseköğretim düzeyinde öğrenim gördüğü görülmektedir. Atılgan davranış gösteren ergenlerin annelerinin ise 265'i (%48.4) ilköğretim, 128'i (%23.4) ortaöğretim ve 154'ü (%28.2) de yükseköğretim mezunudur. Başka bir anlatımla, araştırmaya katılan ergenlerin annelerinin yarıdan fazlası (%51.7) ilköğretim düzeyinde eğitim görmüştür.

Araştırmaya katılan atılgan olan ve olmayan ergenlerin baba eğitim düzeyine göre dağılımı Tablo-6'da gösterilmiştir.

Tablo-6. Atılgan Olan ve Olmayan Ergenlerin Baba Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı

Atılganlık Düzeyi		Baba Eğitim Düzeyi			Toplam
		İlköğretim	Ortaöğretim	Yükseköğretim	
Atlg -	N	76	46	48	170
	%	44.7	27.1	28.2	100.0
Atlg +	N	179	131	237	547
	%	32.7	23.9	43.3	100.0
Toplam	N	255	177	285	717
	%	35.6	24.7	39.7	100.0

Araştırmaya katılan atılğan olmayan davranış özelliği gösteren ergenlerden 76'sının (%44.7) babası ilköğretim mezunudur. Atılğan olmayan ergenlerden babası ortaöğretim mezunu olanların sayısı 46 (%27.1) iken, yükseköğretim mezunu olanların sayısı 48 (%28.2) olmuştur. Atılğan ergenlerin 179'unun (%32.7) babası ilköğretim, 131'inin (%23.9) babası orta öğretim ve 237'sinin (%43.3) babası da yükseköğretim mezunudur. Buna göre, atılğan olmayan ergenlerin babalarının çoğunluğu ilköğretim düzeyinde eğitim almışken, atılğan ergenlerin babalarının çoğunluğu ise yükseköğretim düzeyinde eğitim almıştır.

Veri Toplama Araçları

Deneklerin atılğanlık düzeyi ile ilgili bilgileri “Rathus Atılğanlık Envanteri (RAE)” adıyla geliştirilen ölçek kullanılarak elde edilmiştir.

Deneklerin stres yaşantısında kullandıkları başa çıkma stratejilerini belirlemek için, Özbay (1993) tarafından geliştirilen yine Özbay ve Şahin (1997) tarafından Türkçe'ye uyarlanan “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)” kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılacak bağımsız değişkenler ile ilgili bilgi ise “Kişisel Bilgi Formu” adıyla geliştirilen bir anket ile elde edilmiştir.

Rathus Atılğanlık Envanteri (RAE)

Atılğanlığın ölçülmesindeki en büyük sorun, onun tanımlanması güç ve kompleks bir kavram olmasıdır. İnsana ait herhangi bir özelliğe bakıp işte bu atılğanlıktır diye tanımlayamadığımız bu karmaşık olgu hem ilgili insanlara hem de onların içinde bulundukları durumlara bağlı olarak değişkenlik göstermektedir.

Atılğanlığın kapsamlı bir değerlendirmesini yapabilmek için yeterli bir atılğanlık tanımının göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Çünkü; atılğanlığın

değerlendirilmesi basit bir işaretleme testiyle içinden çıkılamayacak kadar karmaşık bir iştir (Alberti&Emmons, 2002). Literatürde atılgan davranışı ölçmek için bir çok ölçek geliştirilmiştir. Örneğin; Wolpe-Lazarus (1966) “Wolpe- Lazarus Atılganlık Anketi”ni geliştirmişlerdir. Bu anket, evet-hayır kategorilerinden oluşan nominal bir ölçektir (Hersen, Eisler ve Miller, 1973). Bates ve Zimmerman (1971), “Constriction Scale”i geliştirerek, sosyal atılganlığın boyutlarını ölçmeye çalışmışlardır. Galassi ve Galassi (1974) elli maddelik beş dereceli “Kolej Kendini Anlatma Ölçeğini” geliştirmişlerdir (Akt: Voltan, 1981). Yakın geçmişte geliştirilen ölçeklerden biri de, Alberti ve Emmons (2002)’un geliştirdiği atılganlık ölçeğidir.

Literatürde güvenirlik ve geçerlik açısından en sık kullanılan ölçek ise; Rathus (1973)’un hazırladığı “Rathus Atılganlık Envanteri”dir. Envantere ilişkin bilgiler Rathus tarafından 1973’te Amerika’da geliştirilmiş olup ölçek Voltan (1980a) tarafından Türkiye’ye uyarlanmıştır. Bu envanter, kişideki davranış normlarının atılganlık derecesini belirlemektedir. Saldırganlık düzeyini ölçmemektedir.

RAE’nin Puanlanması

30 maddeden oluşan testte her denek için verilen formda, -3’den +3’ e doğru sıralanmış 6 dereceli bir ölçekle denek kendisini değerlendirir. Deneklerin alacakları toplam puan -90 ile +90 arasında olup; -90 en yüksek derecede atılgan olmamayı (çekingenliği), + 90 ise; en yüksek derecede atılganlığı ifade etmektedir. Ortalamada +10 ve üzerindeki puanlar atılganlığı göstermektedir.

Tersine çevrilerek puanlamaları yapılan 1, 2, 3, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26, 30 nolu maddeler dışındakiler olduğu gibi puanlanmaktadır.

RAE Güvenirliği

Rathus (1973), envanterin güvenirlilik çalışması için 15'er günlük arayla yaptığı test tekrar test metoduyla güvenirlilik katsayısını .76 olarak bulmuştur. Rathus ve Nevid (1977)'in psikiyatrik hastalar üzerinde yaptıkları çalışmada iki yarı metoduyla hesapladıkları güvenirlilik katsayısı .84 olarak bulunmuştur (Akt: Öksüz, 2004)

RAE'nin Türkiye'deki güvenirlilik çalışmaları ise; Hacettepe niversitesi ocuk Gelişimi Bölümü 3. sınıfına devam eden 37 ğrenci üzerinde 15'er günlük aralarla yapılan uygulamalar ile yapılmıştır. Pearson Momentler arpımı Korelasyon Formülü kullanılarak yapılan test tekrar test güvenirlilik çalışmasında sonuç .92 olarak bulunmuştur. Bunun yanı sıra, aynı bölümde 2 sınıfa devam eden 41 öğrenciye verilen ilk envanter puanlarından iki yarı m metoduyla elde edilen güvenirlilik ise; .60 çıkmıştır. Tekler iftler metoduyla elde edilen güvenirlilik ise; .77 bulunmuştur (Voltan, 1980a).

RAE Geçerliği

Rathus (1973)' un yapmış olduğu geçerlik çalışmasında envanter, denekleri tanıyan kişilere de verilerek kendilerinden denekler hakkındaki kanılarını belirtmeleri istenmiştir. Ölçüt ile deneklerden elde edilen verilere ilişkin RAE puanları arasında .70 lik bir korelasyon bulunmuştur.

RAE'nin Türkiye'deki geçerlik çalışmasında yine Hacettepe niversitesi ocuk Gelişimi ve Eğitimi Bölümü son sınıf öğrencilerinden ve akademik danışmanlarından yararlanılmıştır. Öğrencilere RAE verilip; 2, 3, 4, 6, 9, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 23, 24, 25, 28, 29, 30. Maddelerde kendilerini değerlendirmeleri istenmiştir. RAE aynı şekilde akademik danışmanlara da verilmiş ve bu 19 maddeye dayalı olarak çalışmaya katılan tüm öğrencileri ayrı ayrı değerlendirmeleri istenmiştir. 26 öğrenciyi kapsayan geçerlik çalışmasında elde edilen geçerlik katsayısı .70 olarak bulunmuştur(Voltan, 1980a).

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

SBTÖ'nün orijinali Özbay (1993) tarafından Amerika Birleşik Devletlerinde üniversitede öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilere yönelik geliştirilmiş olan "Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeği"dir. Yine, Özbay ve Şahin (1997) tarafından testin Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Geliştirilen bu testin amacı, farklı stres durumlarında bireylerin başa çıkma çabalarını ölçmeye yöneliktir.

SBTÖ'nün Güvenirliği ve Geçerliği

Testin, Türkçe uyarlama çalışmasında faktör analizi sonucunda 56 maddelik orijinal başa çıkma ölçeğinden 43 madde 6 faktör altında toplanmıştır. Test, 5'li likert tipi derecelendirmeye düzenlenmiştir. Faktör analizi ile belirlenen 6 faktör aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), kaçma soyutlama (biyo-kimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma olarak adlandırılmıştır. Yapı faktör analizinin yanında ölçüt geçerliği de benzer ölçek yardımı ile testin geçerliğine ilişkin bulgular elde edilmiştir. Şahin ve Durak (1995) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ölçüt olarak alınmıştır.

S.B.T.Ö ile S.B.T.E arasında genel olarak .54 ($p<.001$) düzeyinde bir ilişki bulunmuştur. Testin güvenirlik hesapları Cronbah Alfa iç tutarlılık yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Testin genel güvenirlik katsayısı .81 olarak bulunmuştur.

Ergenler üzerinde yürütülen bu araştırma kapsamında, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin güvenirlik çalışmaları için 200 kişilik bir ergen grubuna ön uygulama yapılmıştır. Ön uygulama sonucunda elde edilen verilerle ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlık katsayısı Cronbach Alfa değerleri ve madde-toplam korelasyonları hesaplanmıştır.

Buna göre ölçeğin Aktif Planlama boyutunda 10 madde yer almış, madde toplam korelasyonları .35 ile .56 arasında değişmiş ve Alfa .76 olarak bulunmuştur. Dış Yardım Arama boyutunda ise 9 madde yer almış, bu maddelerin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonları .37 ile .57 arasında değerler almış ve iç tutarlık katsayısı Alfa .79 olmuştur. SBTÖ'nün 6 maddeden oluşan Dine Sığınma boyutunda yer alan maddelerin madde-toplam korelasyonları ise .70 ile .80 arasında değişmiş ve Alfa .90 olarak bulunmuştur. Başka bir alt boyut olan Kaçma-Soyutlanma (duygusal) boyutunda 7 madde yer almış, madde-toplam korelasyonları .27 ile .44 arasında değişmiş ve Alfa .65 olarak hesaplanmıştır. Kaçma-Soyutlanma (biyokimyasal) boyutunda 4 madde yer almış, maddelerin madde-toplam korelasyonları .50 ile .61 arasında olmuş ve Alfa değeri .75 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma boyutunda ise başlangıçta 7 madde yer almıştır. Ancak, 2 maddenin (m30 ve m43) madde toplam korelasyonları çok düşük olduğu için bu maddeler ölçekten çıkarılmış ve bu boyutta 5 madde yer almıştır. Maddelerin madde-toplam korelasyonları .27 ile .38 arasında değişmiş ve Alfa değeri .57 olarak hesaplanmıştır.

SBTÖ'nün Alt Ölçek Tanımları

Uygulanan ölçeğin, alt test içerikleri aşağıda sıralanmıştır (Özbay ve Şahin, 1997);

Aktif Planlama: Daha çok aktif olarak bir şeyler yapma, doğrudan işleme başlama, aktif çabaları arttırma, eylem planları oluşturma, şu an üzerinde odaklaşma ve problem çözme sistematigi içerisinde olmayı içeren rasyonel adımlar ve yöntemleri kapsayan 10 maddeden oluşmaktadır.

Dış Yardım Arama: Sosyal desteğe başvurma iki açıdan söz konusu olabilmektedir. Bunlar somut çözüme yönelik (enstrümental) dış yardım talebi ve duygusal dış yardım arama eğilimidir. Bu alt ölçek yardım arama tutumlarının duygusal, bilişsel ve fiziksel boyutta ölçümünü amaçlayan 9 maddeden oluşmaktadır.

Dine Sığınma (Dine Yönelme): Bu faktör altında toplanan maddeler daha çok bir ilahi güce sığınmayı, dua etmeyi ve inançlardan güç almayı vurgulamaktadır. Bu faktör 6 madde ile temsil edilmektedir.

Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel): Kaçma-Soyutlama iki boyutlu olarak faktoriyel yapıda yer almıştır. Bu maddeler kişinin stresle başa çıkma tutumlarını pasif anlamda durumdan kendisini soyutlama biçiminde ele almaktadır ve 7 maddeden oluşmaktadır.

Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal): Bu boyut duygusal-eylemsel kaçma ve soyutlamadan farklı ve pasif bir başa çıkma stratejisi olarak metabolizmada fizyolojik değişiklik yapma eğilimi şeklinde değerlendirilebilir. Sigara içme, alkol alma, ilaç kullanma ve uyuşturucuya yönelme gibi biyokimyasal bu boyut kapsamındaki başa çıkma yollarıdır. Faktör 4 madde ile temsil edilmektedir.

Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma: Problemin kabul edilip kendince bilişsel olarak yeni çözüm yollarının aranmasıdır. Bu alt ölçek 7 maddeden oluşmaktadır ve başa çıkmada kişisel olarak durumun değiştirilmesine yönelik bir işlemde çok kişinin bakış açısını vurgulamaktadır.

SBTÖ' nün Puanlanması

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği 43 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 6 ayrı ölçeği oluşturacak şekilde birleştirilip alt ölçekler olarak düzenlenmiştir. Bu alt ölçeklerden ilki aktif planlama 10 maddeyi; ikincisi dış yardım arama 9 maddeyi; üçüncüsü dine sığınma 6 maddeyi; dördüncüsü kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) 7 maddeyi; beşincisi kaçma-soyutlama (biyokimyasal) 4 maddeyi; altıncısı kabul-bilişsel yeniden yapılanma ise 7 maddeyi içermektedir.

Dine sığınma	: 12,13,17,20,21,31
Dış yardım arama	: 1, 8, 9, 10, 11,14, 29, 33, 38
Aktif planlama	: 2, 3, 5, 7, 16, 19, 25, 32, 35, 37
Kaçma-soyutlama(duygusal-eylemsel)	: 6, 22, 34, 36, 40, 41, 42
Kaçma-soyutlama(biyokimyasal)	: 18, 23, 24, 28
Kabul-bilişsel yeniden yapılanma	: 4, 15, 26, 27, 30, 39, 43

Ergen Bilgi Formu

Ergen Bilgi Formu, deneklerin demografik bazı özellikleri ve ebeveynlerine ilişkin bazı nitelikleri elde etmeye yönelik olarak hazırlanmıştır. Hazırlanan formdaki maddeler; araştırmada bağımsız değişken olarak ele alınan cinsiyet, sınıf düzeyi, annenin eğitim düzeyi ve babanın eğitim düzeyi hakkında denekten bilgi toplamayı amaçlamaktadır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi için öncelikle araştırmaya katılan ergenlerin Rathus Atılganlık Envanterinden aldıkları toplam puanlar elde edilmiştir. Bu toplam puanlara göre +10 ve üzerinde puan alan ergenler atılgan olan, daha düşük puanlar alan ergenler ise atılgan olmayan olarak veri dosyasına kodlanmış ve atılganlık düzeyi adıyla yeni bir değişken oluşturulmuştur. Araştırmanın amacı gereği stresle başa çıkma tarzlarındaki alt boyutlar ile atılganlık düzeyleri bakılan alt probleme göre temel bağımsız değişken olarak kullanılmıştır.

Ergenlerin stresle başa çıkma tarzları ölçeğinden aldıkları puanların atılganlık ölçeğinden aldıkları puanla ilişkisine Pearson-Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı (r) kullanarak bakılmıştır. Bunun yanında cinsiyet ve atılganlık düzeyi değişkenlerinin stresle başa çıkma tarzları üzerindeki bireysel ve etkileşimsel etkilerine bağlı olarak anlamlı farklılıklar gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla İlişkisiz Örneklemeler İçin İki Faktörlü ANOVA kullanılmıştır. Büyüköztürk'e (2002:51) göre bu tekniğin amacı, gruplar arası iki faktörün bir bağımlı değişken üzerindeki etkisini test etmek yerine, faktörlerin temel etkilerini ve iki faktörün bağımlı değişken üzerindeki ortak etkisini eş zamanlı olarak test etmektir. Ayrıca; sınıf düzeyi, anne ve baba eğitim düzeyleri değişkenlerine göre atılganlık puanlarının farklılığı için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır.

Analiz sonuçlarının yorumlanmasında grupların aritmetik ortalama değerleri ($\bar{X}$) ve anlamlılık değerleri (p) dikkate alınmıştır. Anlamlı farkların yorumlanmasında 0.05 anlamlılık düzeyi göz önünde bulundurulmuştur. Gruplar arasında anlamlı farkların çıkması durumunda, hangi gruplar arasında anlamlı farklılıkların olduğunu belirlemek amacıyla Benferroni Çoklu Karşılaştırma Testi kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın alt problemleri çözümlenmiş ve çözümlemelere dayalı yorumlara yer verilmiştir.

Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Ergenlerin stresle başa çıkmada kullandıkları aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlama (duygusal/eylemsel), kaçma-soyutlama (biyokimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılandırma tarzları ile atılgnalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına ilişkin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu sonuçları Tablo-7’de verilmiştir.

Tablo-7. Atılgnalık ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Momentler Çarpımı Sonuçları

	Atılgnalık	Aktif Pln	Dış Yrdm	Dine Sgn	Kaçma-Dyg	Kaçma-Bio
Aktif Pln	.13***					
Dış Yrdm	.03	.44***				
Dine Sgn	-.14***	.25***	.23***			
Kaçma-Dyg	-.16***	.10**	.30***	0,13***		
Kaçma-Bio	-.08*	-.14***	-.04	-.07	.12***	
Kabul-Biliş	-.09**	.46***	.27***	.32***	.15***	-.05

*p<.05, **p<.01, ***p<.001.

Ergenlerin atılgnlıkları ile stresle başa çıkma başa çıkma tarzları arasındaki ilişki incelendiğinde; atılgnalık ile aktif planlama tarzı başa çıkma arasında Pearson Momentler Çarpımı korelasyonu sonuçlarına göre istatistiksel olarak pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.13$, $p<.001$). Atılgnalık ile dış yardım arama tarzı başa çıkma arasında ise anlamlı bir ilişki yoktur ($r=.03$, $p>.05$). Atılgnalık ile dine sığınma tarzı başa çıkma arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-.14$, $p<.001$). Aynı şekilde, ergenlerin atılgnalık puanları ile kaçma-soyutlama (duygusal) puanları arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki

vardır ($r=-.16$, $p<.001$). Atılgnlık ile kaçma-soyutlama (biyokimyasal) tarzda başa çıkma arasında da; negatif yönde ve anlamlı bir ilişki vardır ($r=-.08$, $p<.05$). Son olarak; atılgnlık ile kabul-bilişsel yeniden yapılandırma tarzı başa çıkma arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-.09$, $p<.01$).

Buna göre, atılgnlık düzeyi yükselen ergenlerin aktif planlama yapma düzeyleri de yükselmektedir. Bununla birlikte, ergenlerin atılgnlık düzeyleri yükseldikçe stresle başa çıkma da dine sığınma, kaçma (duygusal ve biyokimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılandırma tarzlarına başvurma düzeyleri azalmaktadır. Dış yardım arama tarzı başa çıkma ile atılgnlık ilişkili bulunmamıştır.

İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Ergenlerin stresle başa çıkma da kullandıkları aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, (duygusal ve biyokimyasal) kaçma-soyutlama ve kabul-bilişsel yeniden yapılandırma tarzları üzerinde atılgnlık düzeyi ve cinsiyet değişkenlerinin etkileşimsel etkisinin olup olmadığına ilişkin bulgular aşağıda verilmiştir.

Aktif planlama

Ergenlerin stresle başa çıkma da kullandıkları aktif planlama tarzı üzerinde atılgnlık düzeyi ve cinsiyet değişkenlerinin etkileşimsel etkisinin olup olmadığına ilişkin betimsel veriler Tablo-8’de ve iki faktörlü ANOVA sonuçları Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo-8. Aktif Planlama Tarzı Başa Çıkma Üzerinde Atılganlık ve Cinsiyet Etkileşimsel Etkisi Puanlarının Betimsel Verileri

Atılganlık Düzeyi	Cinsiyet	X	S	N
Atlg -	Kız	2.52	0.64	103
	Erkek	2.63	0.54	67
	Toplam	2.56	0.60	170
Atlg +	Kız	2.74	0.60	313
	Erkek	2.66	0.61	234
	Toplam	2.71	0.61	547
Toplam	Kız	2.68	0.62	416
	Erkek	2.66	0.60	301
	Toplam	2.67	0.61	717

Araştırmaya katılan atılgan olmayan (Atlg-) ergenlerin stresle başa çıkmada aktif planlamayı kullanma düzeylerine ilişkin puanların ortalaması 2.56 iken, bu değer atılganlık gösteren (Atlg+) ergenlerde 2.71 olmuştur. Ayrıca, kız ergenlerin puanlarının ortalaması 2.68, erkek ergenlerin puanlarının ortalaması ise 2.66 olarak hesaplanmıştır. Atılgan olmayan kızların puan ortalaması 2.52, atılgan olmayan erkeklerin puan ortalaması ise 2.63'dür. Atılgan kızların puan ortalaması 2.74 iken, atılgan erkeklerin puan ortalaması 2.66 olmuştur. Stresle başa çıkmada aktif planlamayı en fazla kullananlar, atılgan kız ergenlerdir.

Tablo-9. Aktif Planlama Tarzı Başa Çıkma Üzerinde Atılganlık ve Cinsiyet Etkileşimsel Etkisi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	S	KO	F	p
Atılganlık Düzeyi (Atlg - / Atlg +)	1.973	1	1.973	5.398	0.020
Cinsiyet (Kız/Erkek)	0.0533	1	0.0533	0.146	0.703
Atılganlık*Cinsiyet	1.136	1	1.136	3.107	0.078
Hata	260.657	713	0.366		
Toplam	264.626	716			

Araştırmaya katılan ergenlerin stresle başa çıkmada aktif planlamayı kullanma düzeyleri, atılganlık düzeylerine bağlı olarak anlamlı bir farklılık göstermiştir [$F_{(1-713)}=5.398$, $p<.05$]. Betimsel veriler incelendiğinde, atılgan ergenlerin stresle başa çıkmada, atılgan olmayan ergenlere oranla aktif planlamayı daha fazla kullandıkları görülmektedir. Cinsiyet değişkenine göre farklılık incelendiğinde ise, aktif

planlamayı kullanmaya ilişkin puan ortalamalarında kız ve erkek ergenler arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir [$F_{(1-713)}=0.146$, $p>.05$]. Ayrıca, davranış biçimi ve cinsiyet değişkenlerinin etkileşimsel etkisine bağlı olarak ergenlerin stresle başa çıkmada aktif planlamayı kullanma düzeylerinde anlamlı bir farklılık yoktur [$F_{(1-713)}=3.107$, $p>.05$]. Buna göre, atılgan olan ya da atılgan olmayan ergenlerin stresle başa çıkmada aktif planlamayı kullanma düzeylerinin cinsiyete göre değişmediği belirtilebilir.

Dış Yardım Arama

Ergenlerin stresle başa çıkmada kullandıkları dış yardım arama tarzı üzerinde atılganlık düzeyi ve cinsiyet değişkenlerinin etkileşimsel etkisinin olup olmadığına ilişkin betimsel veriler Tablo-10'da ve iki faktörlü ANOVA sonuçları Tablo-11'de verilmiştir.

Tablo-10. Dış Yardım Arama Tarzı Başa Çıkma Üzerinde Atılganlık ve Cinsiyet Etkileşimsel Etkisi Puanlarının Betimsel Verileri

Atılganlık Düzeyi	Cinsiyet	$\bar{X}$	S	N
Atlg -	Kız	2.62	0.72	103
	Erkek	2.36	0.84	67
	Toplam	2.52	0.78	170
Atlg +	Kız	2.62	0.74	313
	Erkek	2.44	0.74	234
	Toplam	2.54	0.75	547
Toplam	Kız	2.62	0.73	416
	Erkek	2.42	0.76	301
	Toplam	2.53	0.75	717

Atılgan olmayan kız ergenler ($\bar{X}=2.62$), stresle başa çıkmada dış yardım aramayı atılgan olmayan erkek ergenlere göre ($\bar{X}=2.36$) daha fazla kullanmaktadırlar. Aynı şekilde atılgan kız ergenler ($\bar{X}=2.62$), atılgan erkek ergenlerden daha fazla dış yardım arama eğilimindedirler. Genel olarak kız ergenler ($\bar{X}=2.62$), erkek ergenlere

($\bar{X}=2.42$) oranla stresle başa çıkmada dış yardım arama tarzını daha fazla kullanmaktadırlar.

Tablo-11. Dış Yardım Arama Tarzı Başa Çıkma Üzerinde Atılganlık ve Cinsiyet Etkileşimsel Etkisi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	K.T.	Sd	K.O.	F	p
Atılganlık Düzeyi (Atlg - / Atlg +)	0.162	1	0.162	0.290	0.591
Cinsiyet (Kız/Erkek)	6.039	1	6.039	10.803	0.001
Atılganlık*Cinsiyet	0.209	1	0.209	0.375	0.541
Hata	398.561	713	0.559		
Toplam	405.686	716			

Araştırmaya katılan ergenlerin strese başa çıkmada dış yardım arama düzeylerinde, atılganlık düzeylerine göre anlamlı bir farklılık yoktur [$F_{(1-713)}=0.290$, $p>.05$]. Başka bir ifade ile, atılgan olan ve olmayan ergenlerin dış yardım arama düzeyleri benzer çıkmıştır. Bununla birlikte, ergenlerin dış yardım arama düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir [$F_{(1-713)}=10.803$, $p<.05$]. Kız ergenler, erkek ergenlere oranla stresle başa çıkmada daha fazla dış yardım arama ihtiyacı içindedirler. Bununla birlikte, dış yardım arama düzeylerinde atılganlık ve cinsiyet değişkenlerinin etkileşimsel etkisi anlamlı değildir [$F_{(1-713)}=0.375$, $p>.05$]. Başka bir anlatımla, kız ergenler stresle başa çıkmada daha fazla dış yardım arama eğilimde olmalarına karşın, atılgan olan ya da olmayan ergenlerin dış yardım arama düzeylerinin cinsiyete göre değişmediği belirtilebilir.

Dine Sığınma

Ergenlerin stresle başa çıkmada kullandıkları dine sığınma tarzının atılganlık düzeyi ve cinsiyet değişkenlerinin etkileşimsel etkisi olup olmadığına ilişkin betimsel veriler Tablo-12’de ve iki faktörlü ANOVA sonuçları Tablo-13’te verilmiştir.

Tablo-12. Dine Sığınma Tarzı Başa Çıkma Üzerinde Atılganlık ve Cinsiyet Etkileşimsel Etkisi Puanlarının Betimsel Verileri

Davranış Biçimi	Cinsiyet	$\bar{X}$	S	N
Atlg -	Kız	2.80	1.01	103
	Erkek	2.67	1.12	67
	Toplam	2.75	1.05	170
Atlg +	Kız	2.45	1.25	312
	Erkek	2.23	1.13	234
	Toplam	2.36	1.20	546
Toplam	Kız	2.54	1.20	415
	Erkek	2.33	1.14	301
	Toplam	2.45	1.18	716

Araştırmaya katılan atılgan olmayan kız ergenlerin stresle başa çıkmada dine sığınma düzeylerine ilişkin puan ortalaması 2.80 iken, bu değer atılgan olmayan erkek ergenlerde 2.67 olmuştur. Aynı şekilde, atılgan kız ergenlerin puan ortalaması 2.45 olurken, atılgan erkek ergenlerin puan ortalaması 2.23 olmuştur. Genel olarak incelendiğinde kız ergenlerin dine sığınma düzeylerine ilişkin puan ortalamasının ($\bar{X}=2.54$), erkek ergenlerin puan ortalamasından ($\bar{X}=2.33$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, atılgan olmayan ergenlerin dine sığınma puan ortalaması 2.75 iken, bu değer atılgan ergenlerde 2.36'dır.

Tablo-13. Dine Sığınma Tarzı Başa Çıkma Üzerinde Atılganlık ve Cinsiyet Etkileşimsel Etkisi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	K. T.	Sd	K. O.	F	p
Atılganlık Düzeyi (Atlg - /Atlg +)	19.175	1	19.175	14.086	0.000
Cinsiyet (Kız/Erkek)	3.925	1	3.925	2.883	0.090
Atılganlık*Cinsiyet	0.300	1	0.300	0.221	0.639
Hata	969.242	712	1.361		
Toplam	996.471	715			

Ergenlerin stresle başa çıkmada dine sığınma düzeyleri davranış biçimlerine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir [$F_{(1-712)}=14.086$, $p<.05$]. Betimsel veriler incelendiğinde, atılgan olmayan ergenlerin stresle başa çıkmada dine sığınmayı atılgan ergenlerden daha fazla kullandıkları görülmektedir. Ancak, dine sığınmayı kullanma düzeylerinde, ergenlerin cinsiyetlerine göre anlamlı bir fark yoktur [$F_{(1-712)}$].

$_{712})=2.883$, $p>.05$]. Aynı şekilde, ergenlerin stresle başa çıkmada dine sığınma düzeyleri üzerinde davranış biçimi ve cinsiyet değişkenlerinin ortak etkisi anlamlı değildir [$F_{(1-712)}=0.221$, $p>.05$]. Başka bir anlatımla, atılğan olan ve olmayan ergenlerin stresle başa çıkmada dine sığınma düzeyleri, cinsiyetlerine göre değişmemiştir.

Kaçma – Soyutlama (Duygusal)

Ergenlerin stresle başa çıkmada kullandıkları kaçma – soyutlanma (duygusal) tarzı üzerinde atılğanlık düzeyi ve cinsiyet değişkenlerinin etkileşimsel etkisi olup olmadığına ilişkin betimsel veriler Tablo-14’te ve iki faktörlü ANOVA sonuçları Tablo-15’te verilmiştir.

Tablo-14. Kaçma–Soyutlanma (Duygusal) Başa Çıkma Tarzı Üzerinde Atılğanlık ve Cinsiyet Etkileşimsel Etkisi Puanlarının Betimsel Verileri

Atılğanlık Düzeyi	Cinsiyet	$\bar{X}$	S	N
Atlg -	Kız	2.40	0.61	103
	Erkek	2.02	0.76	67
	Toplam	2.25	0.70	170
Atlg +	Kız	2.12	0.72	313
	Erkek	1.74	0.69	234
	Toplam	1.96	0.73	547
Toplam	Kız	2.19	0.70	416
	Erkek	1.80	0.71	301
	Toplam	2.03	0.73	717

Araştırmaya katılan atılğan olmayan kız ergenlerin stresle başa çıkmada kaçma-soyutlanmayı (duygusal) kullanma düzeylerine ilişkin puan ortalaması 2.40 olurken, bu değer atılğan olmayan erkek ergenlerde 2.02 olmuştur. Yine aynı şekilde, atılğan kız ergenlerin kaçma-soyutlanmayı (duygusal) kullanma düzeylerine ilişkin ortalama puan ($\bar{X}=2.12$), atılğan ergenlerin puan ortalamasından daha yüksektir ($\bar{X}=1.74$).

Tablo-15. Kaçma – Soyutlanma (Duygusal) Tarzı Başa Çıkma Üzerinde Atılganlık ve Cinsiyet Etkileşimsel Etkisi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	K. T.	Sd	K. O.	F	p
Atılganlık Düzeyi (Atlg - / Atlg +)	9.833	1	9.833	20.216	0.000
Cinsiyet (Kız/Erkek)	18.515	1	18.515	38.063	0.000
Atılganlık*Cinsiyet	0.0007404	1	0.0007404	0.002	0.969
Hata	346.815	713	0.486		
Toplam	384.089	716			

Araştırmaya katılan ergenlerin stresle başa çıkmada kaçma-soyutlanmayı (duygusal) kullanma düzeylerinde, atılganlık düzeylerine göre anlamlı bir fark vardır [$F_{(1-713)}=20.216$, $p<.05$]. Atılgan olmayan ergenler, duygusal kaçma ya da soyutlanmayı daha fazla kullanmaktadırlar. Bununla birlikte, ergenlerin duygusal kaçma ya da soyutlanmayı kullanma düzeyleri cinsiyetlerine göre de anlamlı bir farklılık göstermiştir [$F_{(1-713)}=38.063$, $p<.05$]. Kız ergenler, erkek ergenlere nazaran duygusal kaçma ya da soyutlanmayı daha fazla kullanmaktadırlar. Ancak, ergenlerin stresle başa çıkmada kaçma-soyutlanmayı (duygusal) kullanma düzeyleri üzerinde, atılganlık düzeyi ve cinsiyet değişkenlerinin etkileşimsel etkisi anlamlı değildir [$F_{(1-713)}=0.002$, $p>.05$].

Bu bulgulara göre, ergenlerin stresle başa çıkmada duygusal kaçma ya da soyutlanmayı kullanma düzeyleri üzerinde atılganlık ve cinsiyet değişkenlerinin bireysel etkileri anlamlı olmasına karşın, etkileşimsel etkilerinin anlamlı olmadığı ve dolayısıyla, atılgan olan ve olmayan ergenlerin duygusal kaçma ya da soyutlanmayı kullanma düzeylerinin cinsiyete bağlı olarak değişmediği belirtilebilir.

Kaçma – Soyutlama (Biyokimyasal)

Ergenlerin stresle başa çıkmada kullandıkları kaçma – soyutlanma (biyokimyasal) tarzın üzerinde atılganlık düzeyi ve cinsiyet değişkenlerinin etkileşimsel etkisinin olup olmadığına ilişkin betimsel veriler Tablo-16’da ve iki faktörlü ANOVA sonuçları Tablo-17’de verilmiştir.

Tablo-16. Kaçma – Soyutlanma (Biyokimyasal) Tarzı Başa Çıkma Üzerinde Atılgnlık ve Cinsiyet Etkileşimsel Etkisi Puanlarının Betimsel Verileri

Atılgnlık Düzeyi	Cinsiyet	$\bar{X}$	S	N
Atlg -	Kız	0.39	0.82	102
	Erkek	0.70	1.03	67
	Toplam	0.52	0.92	169
Atlg +	Kız	0.28	0.62	313
	Erkek	0.55	0.91	234
	Toplam	0.39	0.77	547
Toplam	Kız	0.31	0.67	415
	Erkek	0.59	0.94	301
	Toplam	0.42	0.80	716

Atılgn olmayan kız ergenlerin stresle başa çıkmada biyokimyasal kaçma-soyutlanmayı kullanma düzeylerine ilişkin ortalama puan 0.39 olurken, bu değeri atılgn olmayan erkek ergenlerde 0.70 olmuştur. Atılgn kız ergenlerin bu boyuttaki puanlarının ortalaması 0.28 iken, atılgn erkek ergenlerin 0.55 olmuştur. Genel olarak değerlendirildiğinde, erkek ergenler kız ergenlerden, atılgn olmayan ergenler de atılgn olan ergenlerden daha fazla biyokimyasal kaçma ya da soyutlanmayı kullanmaktadırlar.

Tablo-17. Kaçma–Soyutlanma (Biyokimyasal) Tarzı Başa Çıkma Üzerinde Atılgnlık ve Cinsiyet Etkileşimsel Etkisi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	K. T.	Sd	K. O.	F	p
Atılgnlık Düzeyi (Atlg - / Atlg +)	2.243	1	2.243	3.572	0.059
Cinsiyet (Kız/Erkek)	10.607	1	10.607	16.894	0.000
Atılgnlık*Cinsiyet	0.04019	1	0.04019	0.064	0.800
Hata	447.050	712	0.628		
Toplam	462.932	715			

Araştırmaya katılan ergenlerin stresle başa çıkmada biyokimyasal kaçma ya da soyutlanmayı kullanma düzeyleri, atılgnlık düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir [$F_{(1-712)}=3.572$, $p>.05$]. Buna göre atılgn olan ve olmayan ergenlerin stresle başa çıkmada biyokimyasal kaçma ya da soyutlanmayı kullanma düzeyleri anlamlı şekilde farklı değildir. Bununla birlikte, kız ve erkek ergenlerin biyokimyasal kaçma ya da soyutlanmayı stresle başa çıkmada araç olarak kullanma düzeylerinde

anlamli bir fark vardir [$F_{(1-712)}=16.894$, $p<.05$]. Erkek ergenler, kiz ergenlere oranla biyokimyasal kacma ya da soyutlanmayi daha fazla kullanmaktadir. Ancak, ergenlerin stresle basa cikmada biyokimyasal kacma ya da soyutlanmayi kullanma duzeyleri uzerinde, atilganlik duzeyi ve cinsiyet degiskenlerinin etkilesimsel etkisi anlamli degildir [$F_{(1-712)}=0.064$, $p>.05$]. Baska bir anlatimla, atilgan olan ve olmayan ergenlerin stresle basa cikmada biyokimyasal kacma ya da soyutlanmayi kullanma duzeyleri cinsiyetlerine gore anlamli sekilde degisiklik gostermemistir.

Kabul – Bilişsel Yeniden Yapılandırma

Ergenlerin stresle basa cikmada kullandiklari kabul – bilişsel yeniden yapılanma tarzı uzerinde atilganlik duzeyi ve cinsiyet degiskenlerinin etkilesimsel etkisinin olup olmadigina iliskin betimsel veriler Tablo-18’de ve iki faktörlü ANOVA sonuclari Tablo-19’da verilmiştir.

Tablo-18. Kabul – Bilişsel Yeniden Yapılanma Tarzı Başa Çıkma Üzerinde Atılğanlık ve Cinsiyet Etkilesimsel Etkisi Puanlarının Betimsel Verileri

Atılğanlık Düzeyi	Cinsiyet	$\bar{X}$	S	N
Atlg -	Kız	2.23	0.79	103
	Erkek	2.31	0.77	67
	Toplam	2.26	0.78	170
Atlg +	Kız	2.20	0.73	313
	Erkek	2.24	0.75	234
	Toplam	2.22	0.74	547
Toplam	Kız	2.21	0.74	416
	Erkek	2.26	0.75	301
	Toplam	2.23	0.75	717

Atilgan olmayan kiz ergenlerin stresle basa cikmada kabul ya da bilişsel yeniden yapılanmayi kullanma duzeylerine iliskin puan ortalaması 2.23 iken, bu değer atilgan olmayan erkek ergenlerde 2.31 olmuştur. Atilgan kiz ergenlerin bu boyuttaki puan ortalaması 2.20 iken, atilgan erkek ergenlerin puan ortalaması 2.24 olmuştur. Genel olarak ortalama puanlar incelendiğinde, atilgan olmayan ergenlerin puan ortalaması 2.26 iken, atilgan ergenlerin puan ortalaması 2.22 olmuştur. Kiz ergenlerin puan

ortalaması 2.21 iken, erkek ergenlerin puan ortalaması ise 2.26 olarak gerçekleşmiştir.

Tablo-19. Kabul–Bilişsel Yeniden Yapılanma Tarzı Başa Çıkma Üzerinde Atılganlık ve Cinsiyet Etkileşimsel Etkisi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	K. T.	Sd	K. O.	F	p
Atılganlık Düzeyi (Atlg - / Atlg+)	0.306	1	0.306	0.547	0.460
Cinsiyet (Kız/Erkek)	0.460	1	0.460	0.823	0.365
Atılganlık*Cinsiyet	0.04696	1	0.04696	0.084	0.772
Hata	398.385	713	0.559		
Toplam	399.126	716			

Araştırmaya katılan ergenlerin stresle başa çıkmada kabul ya da bilişsel yeniden yapılanmayı kullanma düzeylerinde, atılganlık düzeyi [$F_{(1-713)}=0.547$, $p>.05$] ve cinsiyet [$F_{(1-713)}=0.823$, $p>.05$] değişkenlerinin bireysel etkileri ile bu iki değişkenin etkileşimsel etkisi anlamlı değildir [$F_{(1-713)}=0.084$, $p>.05$]. Bu bulgulara göre, araştırmaya katılan atılgan olan ve olmayan ergenlerin stresle başa çıkmada kabul ya da bilişsel yeniden yapılanmayı kullanma düzeylerinin, cinsiyetlerine göre anlamlı şekilde değişmediği söylenebilir.

Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

Ergenlerin stresle başa çıkmada kullandıkları tarzlar üzerinde sınıf düzeyi, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi değişkenlerine dayalı grup farklılıklarının olup olmadığına ilişkin bulgular aşağıda verilmiştir.

Sınıf Düzeyi

Ergenlerin kullandıkları farklı başa çıkma tarzları üzerinde sınıf düzeyine dayalı grup farklılıklarının olup olmadığına ilişkin istatistiksel veriler Tablo-20’de verilmiştir.

Tablo-20. Başa Çıkma Tarzlarında Sınıf Düzeyine Dayalı Grup Farklılıkları Sonuçları

Değişken	Faktör	N	$\bar{X}$	S	F	p
Aktif Pln	Lise 1	434	2.59	0.64	12.12	0.000
	Lise 2	158	2.85	0.50		
	Lise 3	125	2.74	0.57		
	Toplam	717	2.67	0.61		
Dış Yrdm	1. Lise 1	434	2.48	0.78	3.51	0.030
	2. Lise 2	158	2.66	0.71		
	3. Lise 3	125	2.57	0.69		
	Toplam	717	2.53	0.75		
Dine Sgn	Lise 1	433	2.16	1.24	35.57	0.000
	Lise 2	158	2.94	0.83		
	Lise 3	125	2.81	1.06		
	Toplam	716	2.45	1.18		
Kaçma-Dyg	Lise 1	434	1.94	0.71	7.97	0.000
	Lise 2	158	2.14	0.75		
	Lise 3	125	2.18	0.76		
	Toplam	717	2.03	0.73		
Kaçma-Bio	Lise 1	433	0.46	0.87	1.78	0.170
	Lise 2	158	0.32	0.64		
	Lise 3	125	0.42	0.74		
	Toplam	716	0.42	0.80		
Kabul-Biliş	Lise 1	434	2.12	0.76	14.33	0.000
	Lise 2	158	2.48	0.66		
	Lise 3	125	2.28	0.73		
	Toplam	717	2.23	0.75		

Ergenlerin stresle başa çıkma tarzlarına ilişkin olarak, aktif planlama ($F=12.12$, $p<.05$), dış yardım arama ($F=3.51$, $p<.05$), dine sığınma ($F=35.57$, $p<.05$), kaçma-soyutlama (duygusal) ($F=7.97$, $p<.05$) ve kabul-bilişsel yeniden yapılandırma ($F=14.33$, $p<.05$) boyutları ortalama puanları arasında sınıf düzeyine göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bununla birlikte, ergenlerin sınıf düzeyine göre stresle başa çıkmada kaçma-soyutlama (biyo-kimyasal) puanları arasında anlamlı bir fark yoktur ($F=1.78$, $p>.05$). Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu görmek amacıyla yapılan Benferroni Çoklu Karşılaştırma Testi sonuçları Tablo-21’de verilmiştir.

Tablo-21. Başa Çıkma Tarzlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesinde Benferroni Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları

Değişken	Sınıf Düzeyi (I)	Sınıf Düzeyi (J)	O. Fark (I-J)	S. H.	p
Aktif Pln	Lise 1	Lise 2	-0,26*	0,06	0,00
		Lise 3	-0,15*	0,06	0,05
	Lise 2	Lise 1	0,26*	0,06	0,00
		Lise 3	0,12	0,07	0,32
	Lise 3	Lise 1	0,15*	0,06	0,05
		Lise 2	-0,12	0,07	0,32
Dış Yrdm	Lise 1	Lise 2	-0,18	0,07*	0,03
		Lise 3	-0,09	0,08	0,71
	Lise 2	Lise 1	0,18	0,07	0,03
		Lise 3	0,09	0,09	0,95
	Lise 3	Lise 1	0,09	0,08	0,71
		Lise 2	-0,09	0,09	0,95
Dine Sgn	Lise 1	Lise 2	-0,78	0,10*	0,00
		Lise 3	-0,65	0,11*	0,00
	Lise 2	Lise 1	0,78	0,10*	0,00
		Lise 3	0,13	0,13	1,00
	Lise 3	Lise 1	0,65	0,11*	0,00
		Lise 2	-0,13	0,13	1,00
Kaçma-Dyg	Lise 1	Lise 2	-0,20	0,07*	0,01
		Lise 3	-0,24	0,07*	0,00
	Lise 2	Lise 1	0,20	0,07*	0,01
		Lise 3	-0,04	0,09	1,00
	Lise 3	Lise 1	0,24	0,07*	0,00
		Lise 2	0,04	0,09	1,00
Kaçma-Bio	Lise 1	Lise 2	0,14	0,07	0,18
		Lise 3	0,04	0,08	1,00
	Lise 2	Lise 1	-0,14	0,07	0,18
		Lise 3	-0,10	0,10	0,92
	Lise 3	Lise 1	-0,04	0,08	1,00
		Lise 2	0,10	0,10	0,92
Kabul-Biliş	Lise 1	Lise 2	-0,36	0,07*	0,00
		Lise 3	-0,16	0,07	0,11
	Lise 2	Lise 1	0,36	0,07	0,00
		Lise 3	0,20	0,09	0,06
	Lise 3	Lise 1	0,16	0,07	0,11
		Lise 2	-0,20	0,09	0,06

* p<.05

Ergenlerde sınıf düzeyine göre yapılan çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre; stresle başa çıkmada kullanılan aktif planlama tarzında lise 1 öğrencisi ergenler ($\bar{X}=2.59$) ile lise 2 ($\bar{X}=2.85$) ve lise 3 ($\bar{X}=2.74$) öğrencisi ergenlerin puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Buna göre, lise 1 öğrencilerinin aktif planlama yapma düzeyleri lise 2 ve lise 3 öğrencilerine göre daha düşük olup; lise 2 ve lise 3 öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzı olarak aktif planlamaya başvurma düzeyleri ise benzerdir. Dış yardım arama boyutunda; lise 1 ($\bar{X}=2.48$) ve lise 2 ($\bar{X}=2.66$) öğrencisi ergenlerin puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır. Lise 1 ve lise 3 ($\bar{X}=2.57$) öğrencisi ergenlerin dış yardım arama puan ortalamaları arasındaki fark ise anlamlı değildir. Buna göre; lise 2 öğrencisi ergenlerin stresle başa çıkmada dış yardıma başvurma oranları daha yüksek bulunmuştur. Dine sığınma tarzı başa çıkmada lise 1 ($\bar{X}=2.16$) öğrencisi ergenler ile lise 2 ($\bar{X}=2.94$) ve lise 3 ($\bar{X}=2.81$) öğrencisi ergenlerin puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Buna göre; lise 1 öğrencisi ergenlerin dine sığınma düzeyleri daha düşük olup; lise 2 ve lise 3 öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzı olarak dine sığınmaya başvurma düzeyleri benzerdir.

Stresle başa çıkmada kullanılan kaçma-soyutlama (duygusal) tarzda da lise 1 ($\bar{X}=1.94$) öğrencisi ergenler ile lise 2 ($\bar{X}=2.14$) ve lise 3 ($\bar{X}=2.18$) öğrencisi ergenlerin puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark bulunmuştur. Buna göre, lise 1 öğrencisi ergenlerin kaçma-soyutlama (duygusal) başa çıkmayı kullanma düzeyleri lise 2 ve lise 3 öğrencilerine göre daha düşüktür. Lise 2 ve lise 3 öğrencisi ergenlerde ise; stresle başa çıkma tarzı olarak kaçma-soyutlama (duygusal)a başvurma düzeyleri açısından fark yoktur. Kabul-bilişsel yapılandırma tarzında ise; sadece lise 1 ($\bar{X}=2.12$) ile lise 2 ($\bar{X}=2.48$) öğrencisi ergenlerin puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu durumda, lise 2 öğrencisi ergenlerin kabul-bilişsel yeniden yapılandırmaya daha sık başvurduğu saptanmıştır.

Anne Eğitim Düzeyi

Ergenlerin kullandıkları farklı başa çıkma tarzları üzerinde annenin eğitim düzeyine dayalı grup farklılıklarının olup olmadığına ilişkin istatistiksel veriler Tablo-22’de verilmiştir.

Tablo-22. Başa Çıkma Tarzlarında Anne Eğitim Düzeyine Dayalı Grup Farklılıkları Sonuçları

Değişken	Faktör	N	$\bar{X}$	S	F	p
Aktif Pln	İlköğretim	371	2.73	0.59	6.44	0.002
	Lise	164	2.70	0.59		
	Üniversite	182	2.54	0.65		
Dış Yrdm	İlköğretim	371	2.57	0.73	0.91	0.405
	Lise	164	2.50	0.74		
	Üniversite	182	2.49	0.80		
Dine Sgn	İlköğretim	370	2.82	0.98	52.60	0.000
	Lise	164	2.32	1.19		
	Üniversite	182	1.81	1.25		
Kaçma-Dyg	İlköğretim	371	2.14	0.73	11.86	0.000
	Lise	164	1.98	0.73		
	Üniversite	182	1.83	0.69		
Kaçma-Bio	İlköğretim	370	0.41	0.76	0.23	0.796
	Lise	164	0.43	0.77		
	Üniversite	182	0.45	0.92		
Kabul-Biliş	İlköğretim	371	2.35	0.73	9.91	0.000
	Lise	164	2.14	0.75		
	Üniversite	182	2.07	0.74		

Ergenlerin başa çıkma tarzlarına ilişkin olarak; aktif planlama ($F=6.44$, $p<.05$), dine sığınma ($F=52.60$, $p<.05$), kaçma-soyutlama (duygusal) ($F=11.86$, $p<.05$) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma puanlarının ortalamaları arasında anne eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılıklar vardır. Bununla birlikte, dış yardım arama ($F=0.91$, $p>.05$) ve kaçma-soyutlama (biyokimyasal) ($F=0.23$, $p>.05$) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunamamıştır. Anne eğitim düzeyine göre başa çıkma tarzları puanlarının Benferroni Çoklu Karşılaştırma Testi sonuçları Tablo-23’te verilmiştir.

Tablo-23. Başa Çıkma Tarzlarının Anne Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesinde Benferroni Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları

Değişken	Annenin Eğitim Düzeyi (I)	Annenin Eğitim Düzeyi (J)	O. Farkı (I-J)	S. H.	p
Aktif Pln	İlköğretim	Lise	0,03	0,06	1,00
		Üniversite	0,19*	0,05	0,00
	Lise	İlköğretim	-0,03	0,06	1,00
		Üniversite	0,16*	0,06	0,04
	Üniversite	İlköğretim	-0,19*	0,05	0,00
		Lise	-0,16*	0,06	0,04
Dış Yrdm	İlköğretim	Lise	0,07	0,07	0,91
		Üniversite	0,08	0,07	0,75
	Lise	İlköğretim	-0,07	0,07	0,91
		Üniversite	0,01	0,08	1,00
	Yükseköğretim	İlköğretim	-0,08	0,07	0,75
		Lise	-0,01	0,08	1,00
Dine Sgn	İlköğretim	Lise	0,50*	0,10	0,00
		Üniversite	1,01*	0,10	0,00
	Lise	İlköğretim	-0,50*	0,10	0,00
		Üniversite	0,51*	0,12	0,00
	Üniversite	İlköğretim	-1,01*	0,10	0,00
		Lise	-0,51*	0,12	0,00
Kaçma-Dyg	İlköğretim	Lise	0,16	0,07	0,06
		Üniversite	0,31*	0,07	0,00
	Lise	İlköğretim	-0,16	0,07	0,06
		Üniversite	0,15	0,08	0,15
	Üniversite	İlköğretim	-0,31*	0,07	0,00
		Lise	-0,15	0,08	0,15
Kaçma-Bio	İlköğretim	Lise	-0,02	0,08	1,00
		Üniversite	-0,05	0,07	1,00
	Lise	İlköğretim	0,02	0,08	1,00
		Üniversite	-0,03	0,09	1,00
	Üniversite	İlköğretim	0,05	0,07	1,00
		Lise	0,03	0,09	1,00
Kabul-Biliş	İlköğretim	Lise	0,20*	0,07	0,01
		Üniversite	0,27*	0,07	0,00
	Lise	İlköğretim	-0,20*	0,07	0,01
		Üniversite	0,07	0,08	1,00
	Üniversite	İlköğretim	-0,27	0,07	0,00
		Lise	-0,07	0,08	1,00

* p<.05

Ergenlerin stresle başa çıkmada kullandıkları aktif planlama tarzlarında annesi ilköğretim mezunu olan ergenler ($\bar{X}=2.73$) ile annesi üniversite mezunu ($\bar{X}=2.54$) olan ergenlerin puan ortalamaları arasındaki fark anlamlıdır. Annesi lise mezunu olan ergenler ile üniversite mezunu olan ergenler arasında ise fark olmadığı saptanmıştır. Buna göre, annesi ilköğretim mezunu olan ergenlerin aktif planlama yapma düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Dine sığınma tarzı başa çıkmada ise; annesi ilköğretim mezunu olan ergenler ($\bar{X}=2.82$) ile annesi lise ($\bar{X}=2.32$) ve üniversite mezunu olan ergenler ($\bar{X}=1.81$) arasında fark anlamlı bulunmuştur. Annesi lise mezunu olan ergenler ile annesi üniversite mezunu olan ergenler arasında da istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu; ilköğretimden üniversiteye doğru annenin eğitim düzeyi arttıkça ergenlerin dine sığınma tarzını kullanımının azaldığı saptanmıştır.

Ergenlerin stresle başa çıkmada kullandıkları kaçma-soyutlama (duygusal) tarzlarında annesi ilköğretim mezunu olan ergenler ($\bar{X}=2.14$) ile üniversite mezunu olan ($\bar{X}=1.83$) ergenler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre; annesi ilköğretim ya da lise mezunu olan ergenlere göre annesi üniversite mezunu olan ergenlerin kaçma-soyutlama (duygusal) tarza daha az başvurdukları saptanmıştır. Kabul-bilişsel yeniden yapılandırma tarzında ise, annesi ilköğretim mezunu olan ergenler ($\bar{X}=2.35$) ile annesi lise ($\bar{X}=2.14$) ve annesi üniversite mezunu olan ergenler ($\bar{X}=2.07$) arasında fark anlamlı bulunmuştur. Buna göre; annesi ilköğretim mezunu olan ergenlerin kabul-bilişsel yeniden yapılandırma tarzını daha çok kullandığı, annesi lise mezunu olan ergenler ile üniversite mezunu olan ergenler arasında ise fark olmadığı saptanmıştır.

Baba Eğitim Düzeyi

Ergenlerin kullandıkları farklı başa çıkma tarzları üzerinde babanın eğitim düzeyine dayalı grup farklılıklarının olup olmadığına ilişkin istatistiksel veriler Tablo-24'te verilmiştir.

Tablo-24. Başa Çıkma Tarzlarında Baba Eğitim Düzeyine Dayalı Grup Farklılıkları Sonuçları

Değişken	Faktör	N	X	S	F	p
Aktif Pln	İlköğretim	255	2.77	0.55	6.35	0.002
	Lise	177	2.70	0.65		
	Üniversite	285	2.58	0.62		
Dış Yrdm	İlköğretim	255	2.60	0.71	1.77	0.171
	Lise	177	2.51	0.79		
	Üniversite	285	2.49	0.76		
Dine Sgn	İlköğretim	255	2.84	0.94	26.38	0.000
	Lise	177	2.40	1.20		
	Üniversite	284	2.13	1.26		
Kaçma-Dyg	İlköğretim	255	2.18	0.74	11.71	0.000
	Lise	177	2.04	0.75		
	Üniversite	285	1.88	0.68		
Kaçma-Bio	İlköğretim	255	0.38	0.73	0.50	0.604
	Lise	177	0.46	0.80		
	Üniversite	284	0.44	0.87		
Kabul-Biliş	İlköğretim	255	2.36	0.74	7.58	0.001
	Lise	177	2.23	0.77		
	Üniversite	285	2.11	0.72		

Ergenlerin kullandıkları başa çıkma tarzlarına ilişkin olarak; aktif planlama ($F=6.35$, $p<.05$), dine sığınma ($F=26.38$, $p<.05$), kaçma-soyutlama (duygusal) ($F=11.71$, $p<.05$) ve kabul-bilişsel yeniden yapılandırma ($F=7.58$, $p<.05$) tarzlarında ergenlerin puan ortalamaları arasında baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bununla birlikte, dış yardım arama ($F=1.77$, $p>.05$) ve kaçma-soyutlama (biyokimyasal) ($F=0.50$, $p>.05$) boyutlarında ise anlamlı farklılıklar yoktur. Anlamlı farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek üzere yapılan Benferroni Çoklu Karşılaştırma Testi sonuçları Tablo-25’te verilmiştir.

Tablo-25. Başa Çıkma Tarzlarının Baba Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesinde Benferroni Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları

Değişken	Babanın Eğitim Düzeyi (I)	Babanın Eğitim Düzeyi (J)	O. Farkı (I-J)	S. H.	p
Aktif Pln	İlköğretim	Lise	0,08	0,06	0,59
		Üniversite	0,18*	0,05	0,00
	Lise	İlköğretim	-0,08	0,06	0,59
		Üniversite	0,11	0,06	0,19
	Üniversite	İlköğretim	-0,18*	0,05	0,00
		Lise	-0,11	0,06	0,19
Dış Yrdm	İlköğretim	Lise	0,10	0,07	0,55
		Üniversite	0,12	0,06	0,22
	Lise	İlköğretim	-0,10	0,07	0,55
		Üniversite	0,02	0,07	1,00
	Yükseköğretim	İlköğretim	-0,12	0,06	0,22
		Lise	-0,02	0,07	1,00
Dine Sgn	İlköğretim	Lise	0,44*	0,11	0,00
		Üniversite	0,71*	0,10	0,00
	Lise	İlköğretim	-0,44*	0,11	0,00
		Üniversite	0,27*	0,11	0,04
	Üniversite	İlköğretim	-0,71*	0,10	0,00
		Lise	-0,27*	0,11	0,04
Kaçma-Dyg	İlköğretim	Lise	0,15	0,07	0,11
		Üniversite	0,30*	0,06	0,00
	Lise	İlköğretim	-0,15	0,07	0,11
		Üniversite	0,15	0,07	0,08
	Üniversite	İlköğretim	-0,30*	0,06	0,00
		Lise	-0,15	0,07	0,08
Kaçma-Bio	İlköğretim	Lise	-0,07	0,08	1,00
		Üniversite	-0,05	0,07	1,00
	Lise	İlköğretim	0,07	0,08	1,00
		Üniversite	0,02	0,08	1,00
	Üniversite	İlköğretim	0,05	0,07	1,00
		Lise	-0,02	0,08	1,00
Kabul-Biliş	İlköğretim	Lise	0,13	0,07	0,20
		Üniversite	0,25*	0,06	0,00
	Lise	İlköğretim	-0,13	0,07	0,20
		Üniversite	0,12	0,07	0,32
	Üniversite	İlköğretim	-0,25*	0,06	0,00
		Lise	-0,12	0,07	0,32

* p<.05

Stresle başa çıkmada kullanılan aktif planlama tarzında babası ilköğretim mezunu olan ergenler ($\bar{X}=2.77$) ile babası üniversite mezunu olan ergenlerin ($\bar{X}=2.58$) puan ortalamaları arasındaki fark, istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Buna göre; babası ilköğretim mezunu olan ergenlerin stresle başa çıkmada aktif planlamayı daha fazla kullanma eğiliminde oldukları saptanmıştır. Dine sığınma tarzı başa çıkmada ise; babası ilköğretim mezunu olan ergenler ($\bar{X}=2.84$) ile babası lise ($\bar{X}=2.40$) ve üniversite mezunu olan ergenler ($\bar{X}=2.13$) arasında fark anlamlı bulunmuştur. Annesi lise mezunu olan ergenler ile annesi üniversite mezunu olan ergenler arasında da istatistiksel açıdan fark olduğu; ilköğretimden üniversiteye doğru babanın eğitim düzeyi arttıkça ergenlerin dine sığınma tarzını kullanımının azaldığı saptanmıştır.

Ergenlerin stresle başa çıkmada kullandıkları kaçma-soyutlama (duygusal) tarzda ise, sadece babası ilköğretim mezunu olan ergenler ($\bar{X}=2.18$) ile üniversite mezunu olan ($\bar{X}=1.88$) ergenler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre; babası üniversite mezunu olan ergenlerin babası ilköğretim ya da lise mezunu olan diğer ergenlere göre kaçma-soyutlama (duygusal) tarza daha az başvurdukları saptanmıştır. Kabul-bilişsel yeniden yapılandırma tarzı başa çıkmada da babası ilköğretim mezunu olan ergenler ($\bar{X}=2.36$) ile üniversite mezunu olan ($\bar{X}=2.11$) ergenler arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Bu durumda, babası ilköğretim mezunu olan ergenlerin kabul-bilişsel yeniden yapılandırma tarzı başa çıkmayı daha çok kullandığı; babası lise mezunu ($\bar{X}=2.23$) olan ergenler ile babası üniversite mezunu olan ergenler arasında ise istatistiksel açıdan fark olmadığı saptanmıştır.

Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

Ergenlerin atılganlık puanları üzerinde sınıf düzeyi, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi değişkenlerine dayalı olarak grup farklılıklarının bulunup bulunmadığına ilişkin bulgular aşağıda verilmiştir.

Sınıf Düzeyi

Ergenlerin atılgnlık puanları üzerinde sınıf düzeyine dayalı olarak grup farklılıklarının bulunup bulunmadığına ilişkin istatistiksel sonuçlar Tablo-26’da verilmiştir.

Tablo-26. Atılgnlık Puanlarında Sınıf Düzeyine Dayalı Grup Farklılıkları Sonuçları

Değişken	Faktör	N	$\bar{X}$	S	F	p
Atılgnlık (Toplam)	Lise 1	434	23.86	17.58	9.06	0.000
	Lise 2	158	19.11	16.26		
	Lise 3	125	17.36	17.70		
	Toplam	717	21.68	17.51		

Ergenlerin toplam atılgnlık puanlarının ortalamaları arasında sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($F=9.06$, $p<.05$). Bu bulgu, öğrencilerin atılgnlık düzeylerinin sınıf düzeyine bağlı olarak farklılaştığı biçiminde yorumlanabilir. Anlamlı farkların hangi gruplar arasında olduğunu görmek amacıyla yapılan Benferroni Çoklu Karşılaştırma Testi sonuçları Tablo-27’de verilmiştir.

Tablo-27. Atılgnlık Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesinde Benferroni Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları

Değişken	Sınıf Düzeyi (I)	Sınıf Düzeyi (J)	O. Farkı (I-J)	S. H.	p
Atılgnlık (Toplam)	Lise 1	Lise 2	4,75*	1,61	0,01
		Lise 3	6,50*	1,76	0,00
	Lise 2	Lise 1	-4,75*	1,61	0,01
		Lise 3	1,75	2,07	1,00
	Lise 3	Lise 1	-6,50*	1,76	0,00
		Lise 2	-1,75	2,07	1,00

* $p<.05$

Ergenlerin atılgnlık puanlarına ilişkin çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, lise 1 öğrencisi ergenlerin atılgnlık puan ortalaması ($\bar{X}=23.86$) ile lise 2 ($\bar{X}=19.11$) ve lise 3 ($\bar{X}=17.36$) öğrencisi ergenlerin atılgnlık puan ortalamaları arasındaki fark anlamlıdır. Buna göre, ergenlerin sınıf düzeyleri yükseldikçe

atılgnlık düzeylerinin düştüğü saptanmıştır. Lise 1 öğrencisi ergenler gerek lise 2, gerekse lise 3 öğrencisi ergenlere oranla daha atılgn bulunmuştur. Bununla birlikte, lise 2 ve lise 3 öğrencisi ergenlerin atılgnlık düzeyleri arasında anlamlı fark bulunamamıştır.

Anne Eğitim Düzeyi

Ergenlerin atılgnlık puanları üzerinde anne eğitim düzeyine dayalı olarak grup farklılıklarının bulunup bulunmadığına ilişkin istatistiksel sonuçlar Tablo-28’de verilmiştir.

Tablo-28. Atılgnlık Puanlarında Anne Eğitim Düzeyine Dayalı Grup Farklılıkları Sonuçları

Değişken	Faktör	N	$\bar{X}$	S	F	P
Atılgnlık (Toplam)	İlköğretim	371	18.55	16.78	13.43	0.000
	Lise	164	23.82	17.87		
	Üniversite	182	26.12	17.49		

Ergenlerin atılgnlık puanları arasında anne eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($F=13.43$, $p<.05$). Buna göre, ergenlerin atılgnlık düzeylerinin anne eğitim düzeyine bağlı olarak farklılık gösterdiği yorumu yapılabilir. Atılgnlık üzerinde anne eğitim düzeyine dayalı farklılıkların hangi gruplarda olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Benferroni Çoklu Karşılaştırma Testi sonuçları Tablo-29’da verilmiştir.

Tablo-29. Atılgnlık Puanlarının Anne Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesinde Benferroni Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları

Değişken	Annenin Eğitim Düzeyi (I)	Annenin Eğitim Düzeyi (J)	O. Farkı (I-J)	S. H.	p
Atılgnlık (Toplam)	İlköğretim	Lise	-5.27*	1.61	0.00
		Üniversite	-7.56*	1.56	0.00
	Lise	İlköğretim	5.27*	1.61	0.00
		Üniversite	-2.29	1.85	0.65
	Üniversite	İlköğretim	7.56*	1.56	0.00
		Lise	2.29	1.85	0.65

* $p<.05$

Anne eğitim düzeyine göre, annesi ilköğretim mezunu olan ergenler ($\bar{X}=18.55$) ile annesi lise ($\bar{X}=23.82$) ve annesi üniversite ($\bar{X}=26.12$) mezunu olan ergenlerin atılganlık düzeyleri arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Buna göre, anne eğitim düzeyi yükseldikçe ergenlerin atılgan düzeylerinin de yükseldiği saptanmıştır. Annesi üniversite mezunu olan ergenler, annesi ilköğretim ya da lise mezunu olan diğer ergenlere oranla daha atılgan bulunmuştur.

Baba Eğitim Düzeyi

Ergenlerin atılganlık puanları üzerinde baba eğitim düzeyine dayalı olarak grup farklılıklarının bulunup bulunmadığına ilişkin istatistiksel sonuçlar Tablo-30'da verilmiştir.

Tablo-30. Atılganlık Puanlarında Baba Eğitim Düzeyine Dayalı Grup Farklılıkları Sonuçları

Değişken	Faktör	N	$\bar{X}$	S	F	p
Atılganlık (Toplam)	İlköğretim	255	18.37	16.19	13.67	0.000
	Lise	177	19.88	17.97		
	Üniversite	285	25.75	17.60		

Ergenlerin atılganlık puanları arasında baba eğitim düzeyine bağlı olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($F=13.67$, $p<.05$). Bu bulgu, öğrencilerin atılganlık düzeylerinin babalarının eğitim düzeyine göre değiştiği biçiminde yorumlanabilir. Anlamlı farkların hangi gruplar arasında olduğunu görmek amacıyla yapılan Benferroni Çoklu Karşılaştırma Testi sonuçları Tablo-31'de verilmiştir.

Tablo-31. Atılganlık Puanlarının Baba Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesinde Benferroni Çoklu Karşılaştırma Testi Sonuçları

Değişken	Babanın Eğitim Düzeyi (I)	Babanın Eğitim Düzeyi (J)	O. Farkı (I-J)	S. H.	P
Atılganlık (Toplam)	İlköğretim	Lise	-1.50	1.68	1.00
		Üniversite	-7.38*	1.48	0.00
	Lise	İlköğretim	1.50	1.68	1.00
		Üniversite	-5.88*	1.65	0.00
	Üniversite	İlköğretim	7.38*	1.48	0.00
		Lise	5.88*	1.65	0.00

* $p<.05$

Çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, babası ilköğretim mezunu olan ergenler ($\bar{X}=18.37$) ile babası lise ($\bar{X}=19.88$) ve babası üniversite ($\bar{X}=25.75$) mezunu olan ergenlerin atılganlık puan ortalamaları arasındaki fark, istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Buna göre, baba eğitim düzeyi yükseldikçe, ergenlerin atılganlık düzeylerinin de yükseldiği saptanmıştır. Babası üniversite mezunu olan ergenlerin, babası ilköğretim ya da lise mezunu olan diğer ergenlere oranla daha atılgan bulunmuştur.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, araştırma sonucunda elde edilen bulguların tartışma ve yorumu yapılarak; literatürde yer alan konuya ilişkin araştırmaların bulgularıyla ters düşen ve paralellik gösteren yönleri üzerinde durulmaktadır.

Bu araştırmada, ergenlerin stresli yaşantılarda kullandıkları başa çıkma tarzları ile atılganlık düzeylerinin birbiriyle olan ilişkisi ve cinsiyet, sınıf düzeyi ve anne-baba eğitim düzeyi değişkenlerinin stresle başa çıkma tarzlarına ve atılganlık düzeylerine etkisi açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Atılganlık Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu

Stresle başa çıkabilmek için başvuru tarzı, bireyin kişisel bilgi düzeyinden geçip değerlendirmeye tabi tutulduğu bir süreci içerir. Bu açıdan bakıldığında, birey tehdit edilme durumunu algıladığı anda bilişsel analizler sonucu yorumlar yaparak; stres yaşantılarına karşı bilişsel ya da davranışsal başa çıkma tarzları geliştirir (Özbay ve Palancı, 2000). Araştırma kapsamında ele alınan ergen grubu için de stres yaşantılarında başvurdukları bilişsel ya da davranışsal başa çıkma tarzları ile farklı bir davranış biçimi olan atılganlıkları arasındaki ilişki incelenmiştir.

Ergenlerin stresle başa çıkma tarzlarının her birinin atılganlık düzeyleriyle ilişkisine yönelik elde edilen bulgulara göre; ergenlerin atılganlık düzeyleri yükseldikçe aktif planlama tarzı başa çıkmayı kullanma düzeyleri de yükselmektedir. Bununla birlikte, atılganlık düzeyleri yüksek olan ergenlerin stresle başa çıkmada dine sığınma, kaçma-soyutlama (duygusal ve biyokimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılandırmaya başvurma düzeylerinin ise düşük olduğu görülmüştür.

Ergenlerin dış yardım arama tarzı başa çıkması ile atılganlık düzeyleri arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Stresle başa çıkmada kullanılan aktif planlama tarzı daha çok bireyin etkin çabasını, rasyonel adımlarla çözüme yönelik girişimini gerektirmektedir. Bu açıdan bakıldığında aktif planlamayı kullanan ergenlerde, bu tarzın haklarını kullanma ve kendini rahatlıkla ifade edebilmeyi içeren bir davranış biçimi olan atılganlıkla tutarlılık gösterdiği düşünülmektedir. Bu bulgu, literatürde atılganlık ile başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi inceleyen Görüş (1999)'ün araştırma sonuçlarını da destekler niteliktedir.

Kişiliği gelişimsel açıdan değerlendiren Freud'un kuramına göre; bireyin davranışını oluşturan id, ego ve süperegö üçlüsünden oluşan bir yapı bulunmaktadır. İd, bireyin içinden gelen her şeyi yapma isteğini ifade ederken, süperegö toplum kurallarını ve geleneği temsil etmektedir. Ego ise; id ve süperegö arasındaki dengeyi sağlamaya çalışır. Bu süreçte süperegö, temsil ettiği yasaklarla bireyin girişiminin önünü kesebilmektedir. Bu durumla karşı karşıya kalan birey ise; atılgan davranış geliştirememektedir. Kişilik kuramcılarından Eric Ericson'a göre, süperegönün yaratılışı yaşamın en acıklı olaylarından biridir. Özellikle ergenlik döneminde girişimcilik duygusuna karşı suçluluk duygusunun da baskın olarak yaşanması bireyin atılgan davranmasını engellemektedir (Yanbastı, 1990).

Stresle başa çıkmada kullanılan dine sığınma ve kaçma-soyutlama (duygusal ve biyokimyasal) tarzlarında ergenin çözüm üretmekten uzak ve daha çok pasif konumda iken süperegönün baskın olduğu göz önünde bulundurulduğunda ise, girişimciliği ifade eden atılganlık düzeyinin de düşük olduğu görülmektedir. Fakat; ergenlerin problemi kabul edip kendince bilişsel çözüm yolları üretmesini gerektiren kabul-bilişsel yeniden yapılandırma tarzı ile atılgan davranış biçimi arasındaki negatif ilişki, duygu ve düşünce yoğunluğunun fazla olduğu bu dönemde atılgan ergenlerin düşünme sürecine girmeden daha çok fiili girişimlerde bulunarak çözüm üretme çabasında olduklarını göstermektedir.

Ayrıca; içinde bulundukları gelişimsel dönem göz önünde bulundurulduğunda ergenlerin duygusal olarak ihtiyaç duydukları sosyal desteği atılgan davranış biçimine sahip olmadan da karşılayabildikleri düşünülmektedir.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerinde Cinsiyet ve Atılganlık Düzeylerinin Etkileşimsel Etkisine Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu

Ergenlerin stresle başa çıkma tarzlarının her birinin üzerinde cinsiyet ve atılganlık düzeylerinin etkileşimsel etkisine yönelik elde edilen bulgulara göre; ergenlerin stresle başa çıkmada aktif planlamayı, dış yardım aramayı, dine sığınmayı, kaçma-soyutlama (duygusal ve biyokimyasal)ı ve kabul-bilişsel yeniden yapılandırmayı kullanma düzeyleri cinsiyet ve atılganlık düzeyi değişkenlerinin etkileşimsel etkisi açısından değerlendirildiğinde farklılık göstermemektedir. Bu açıdan değerlendirildiğinde, ergenin kız ya da erkek olması ile atılganlık düzeyinin düşük ya da yüksek olmasının, ergenin kullandığı başa çıkma tarzında ortak bir etki yapmadığı görülmektedir.

Stresle başa çıkma tarzları üzerinde tek cinsiyet değişkeninin etkisine bakıldığında ise; kız ergenlerin aktif planlama, dış yardım arama ve kaçma-soyutlama (duygusal) başa çıkma tarzlarına daha çok başvurduğu görülmektedir. Bununla birlikte, kaçma-soyutlama (biyokimyasal) tarzda başa çıkma oranının erkek ergenlerde daha fazla olduğu bulunmuştur.

Araştırma bulguları, Özbay ve Şahin (1997)'in duygusal ve biyokimyasal kaçma tarzı başa çıkmada cinsiyete göre farklılığın saptandığı ve dış yardım arama ile aktif planlama başa çıkma tarzları arasındaki pozitif ilişki araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Kız ergenlerin aktif planlama ile birlikte sosyal desteğe başvurmayı daha fazla kullanması ise, ergen grubunda kızların stresli yaşantılarda doğrudan çözüme yönelik daha çok aktif çaba gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Pasif başa çıkma tarzlarını kullanan ergenlere bakıldığında, kız ergenlerin daha çok olaylardan kendini izole ederek duygusal kaçınmaya başvurdukları; erkek ergenlerin ise, sigara, alkol v.b. maddelerle metabolizmalarında fizyolojik değişiklik yapma eğiliminde oldukları görülmektedir. Baltaş ve Baltaş (1990)'a göre; sigara, alkol ya da uyuşturucu gibi alışkanlıkların büyük bir kısmı genellikle ergenlik döneminde başlamaktadır. Çünkü; ergenler arasında sigara içmek yetişkinliğin ve bağımsızlığın bir simgesi niteliğindedir. Sigara ergenin utangaçlığını ve güvensizliğini maskeleymektedir. Özbay (1996) ise; özellikle erkek ergenlerde daha sık görülen sigara kullanımı v.b. bu tip alışkanlıklara arkadaş gruplarında homejenliği yakalamak için olabileceği gibi sosyal soyutlanma ve sosyal aşağılık duygusu ile başa çıkabilmek için de başvurulabileceğini belirtmektedir.

Araştırma bulguları, literatürde Görüş (1999)'ün, lise öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre sosyal destek arama düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit ettiği; Çiftçi (2002)'nin de dış yardım arama ve duygusal kaçma-soyutlamayı kullanma tarzlarına kız ergenlerin daha çok başvurduğu şeklindeki araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir.

Aysan (1988)'in araştırmasında kız ergenlerin daha fazla problem çözme ve sosyal destek aramaya yöneldiği sonucuyla da paralellik gösteren bu bulgular; kimliğini bulma, geçmişe ve geleceğe yönelik soru işaretlerini cevaplama gibi stres faktörleriyle içiçe olan ergenlerin cinsiyetlerine göre farklı başa çıkma tarzları geliştirdikleri görülmektedir.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerinde Sınıf Düzeyine Dayalı Grup Farklılıklarına Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu

Ergenlerin stresle başa çıkmada başvurdukları aktif planlama, dine sığınma, kaçma-soyutlama (duygusal) tarzlarını kullanma düzeyleri, lise 1 öğrencisi ergenlerde lise 2 ve lise 3 öğrencisi ergenlere göre daha düşük bulunmuştur. Lise 2 ve lise 3 öğrencisi ergenlerin stresle başa çıkma tarzı olarak aktif planlama, dine

sığınma ve kaçma-soyutlama (duygusal)a başvurma düzeyleri arasında ise fark bulunmamıştır.

Stresle başa çıkma tarzlarından aktif planlama ile kaçma soyutlama arasındaki negatif ilişki göz önünde bulundurulduğunda lise 1 öğrencisi ergenlere göre yaşça daha büyük olduğu düşünülen lise 2. ve 3. sınıf öğrencisi ergenlerin aktif planlamaya başvurma düzeyleri arttıkça kaçma-soyutlama (duygusal)a başvurma düzeylerinde azalma olması beklenmektedir. Fakat; bu ergenlerin içinde bulundukları çatışmalı döneme üniversite sınavına hazırlanma gibi geleceğe yönelik sosyal stres faktörlerinin de eşlik ettiği düşünüldüğünde ergenlerin bu stres faktörleriyle kendilerini pasif manada soyutlayarak ve inançtan güç alarak başedebildikleri görülmektedir.

Literatürde stresle başa çıkma tarzlarının yaş ile ilişkisinin incelendiği araştırmalardan Falkman ve arkadaşları (1987)'nin bulguları, genç yaşta olan bireylerin stres faktörleri karşısında kendilerinden yaşça büyük olanlara oranla daha çok aktif çaba ve problem odaklı çözüm aramaya yönelik başa çıkma tarzlarına başvurduklarını; yaşça büyük olan bireylerin de pasif ve duygu odaklı tarzlara yöneldiklerini göstermektedir. Görüş (1999) ise; araştırmasında stresle başa çıkmada kullandıkları tarzların yaşa göre farklılaşmadığını saptamıştır. Bu araştırma kapsamındaki ergenlerin sınıf düzeylerinin yaşlarıyla paralellik gösterdiği kabul edilirse, pasif başa çıkma tarzlarına yönelik araştırma sonuçlarının literatürdeki benzer araştırma sonuçlarıyla tutarlı olduğu söylenebilir.

Stresle başa çıkmada lise 2 öğrencisi olan ergenlerin kabul-bilişsel yeniden yapılandırma ve dış yardım arama tarzlarına başvurma oranları lise 1 ve lise 3 öğrencisi olan ergenlere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu durumda; eğitim sürecinde ara dönemde olan lise 2 öğrencisi ergenlerin yaşça liseye geçiş döneminde olan lise 1 öğrencisi ergenlerden büyük ve deneyimli olmalarının; lise 3 öğrencisi ergenlere oranla da stres faktörü olarak nitelendirilen üniversite sınavına daha uzak olmalarının stres faktörlerini kabul edip çözüm üretme ve sosyal destek arama

şeklinde pasif olmayan başa çıkma mekanizmalarının kullanım oranını arttırdığı düşünülmektedir.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerinde Anne ve Baba Eğitim Düzeyine Dayalı Grup Farklılıklarına Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu

Yapılan çalışmada ergenlerin stresle başa çıkma tarzları üzerinde hem annenin hem de babanın eğitim düzeylerine dayalı farklılıklara ayrı ayrı bakılmıştır. Elde edilen bulgular hem annenin hem de babanın eğitim düzeyi açısından paralellik göstermektedir.

Stresle başa çıkmada kullanılan aktif planlama ve kabul-bilişsel yeniden yapılandırma tarzlarının annesi ya da babası ilköğretim mezunu olan ergenlerde annesi ya da babası lise ve üniversite mezunu olan ergenlere göre daha çok kullanıldığı saptanmıştır. Annesi ya da babası lise mezunu olan ergenler ile annesi ya da babası üniversite mezunu olan ergenler arasında ise fark bulunamamıştır.

Ergenlerin stresle başa çıkmada başvurdukları dine sığınma ve kaçma-soyutlama (duygusal) tarzı başa çıkmalarda ise; annenin ya da babanın eğitim düzeyi arttıkça bu iki başa çıkma tarzını kullanım oranında azalma olduğu görülmüştür.

Ergenlerin içinde bulundukları gelişimsel döneme özgü çatışmaları anne-babalarının onlara karşı olan tutumlarından etkilenmekte dolayısıyla, ebeveyn tutumu ergenin stresle başa çıkma becerilerini ve stres yaşantıları karşısındaki algılama süreçlerini de şekillendirmektedir. Literatürde, anne-babanın eğitim düzeyi ile çocuklarına yaklaşım tarzları arasındaki ilişkiye yönelik araştırma sonuçları değerlendirildiğinde ergenin üst düzey düşünme kapasitesi ve stres yaşantılarına bakış açısı ebeveynin eğitim düzeyi ile ilişkilendirilmektedir (Çopur, 1996). Bu nedenle, hem anne hem de baba açısından eğitim düzeyinin yüksek olmasının gerek doğrudan gerek dolaylı olarak, ergende pasif başa çıkma tarzlarına başvurma sıklığını azalttığı düşünülmektedir.

Fakat; bu araştırma kapsamında örneklem grubuna alınan ergenlerin ebeveynlerinin yarıdan fazlasının ilköğretim mezunu olduğu göz önüne alındığında, bu durumun istatistiksel açıdan araştırma sonuçları olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir.

Ergenlerin stresle başa çıkmada başvurdukları kaçma-soyutlama (biyokimyasal) ve dış yardım arama tarzları arasında ne annenin ne de babanın eğitim düzeyine göre bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Atılganlık ve stresle başa çıkmaya yönelik bulgularla paralellik gösteren bu sonucun, içinde bulundukları gelişimsel dönem göz önünde bulundurulduğunda ergenlerin duygusal olarak ihtiyaç duydukları sosyal desteği anne ya da babanın eğitim düzeyine bağlı olmadan da karşılayabildikleri düşünülmektedir.

Atılganlık Düzeyi Üzerinde Sınıf Düzeyi, Anne Eğitim Düzeyi ve Baba Eğitim Düzeyine Dayalı Grup Farklılıklarına Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu

Atılganlık düzeyi üzerinde sınıf düzeyine dayalı grup farklılıkları incelendiğinde lise 1 öğrencisi ergenlerin lise 2 ve lise 3 öğrencisi ergenlere oranla daha atılgan olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte, lise 2 ve lise 3 öğrencisi ergenlerin atılganlık düzeyleri arasında anlamlı fark bulunamamıştır.

Ergenler üzerinde yürütülen bu çalışmada kullanılan sınıf düzeyi değişkeninin ergenlerin yaşlarıyla paralellik gösterdiği kabul edildiğinde, liseye başlangıç evresinde 1. sınıfta olan yaşça daha küçük ergenlerde atılganlık düzeyinin daha yüksek olduğu, ilerleyen dönemlerdeki lise 2 ve lise 3 öğrencisi ergenler arasında ise atılganlık düzeyi açısından fark olmadığı görülmektedir.

Atılganlık düzeyi üzerinde hem yaş hem de sınıf değişkenlerinin etkisini inceleyen Kaya (2001) çalışmasında, ergenlerde yaşı büyümemesinin atılganlığı pozitif yönde etkilediğini; yaş ve tecrübe ile kişisel güvenin arttığını ifade etmektedir. Kaya

(2001) ile benzer sonuçlar elde eden Tataker (2003) ile de tutarlılık göstermeyen araştırma bulguları değerlendirildiğinde, üst sınıflardaki düşük atılganlık düzeyinin eğitim sistemimizde ciddi bir stres faktörü olan üniversite sınavlarına hazırlanmaya başlama dönemiyle ilişkili olduğu ve bu sürecin öğrencileri sosyal yaşantıda pasifize ettiği düşünülmektedir.

Literatürde bulunan sınıf düzeyi ile atılganlık düzeyi arasındaki ilişkiye yönelik araştırmasında Arı (1989)'nın, atılganlık düzeyi üzerinde sınıf düzeyi değişkeninin etkili olmadığı sonucuna vardığı görülmektedir. Sınıf düzeyi değişkeninin ergenin yaşıyla da paralellik gösterdiği düşünüldüğünde, yaş değişkeninin atılganlık düzeyi açısından anlamsız olduğu bulgusuna varan araştırmaların (Becet, 1989; Uğurluoğlu, 1996; Görüş, 1999) da mevcut bulgularla tutarlılık göstermediği söylenebilir.

Atılganlık düzeyi üzerinde anne ve babanın eğitim düzeylerine dayalı grup farklılıkları ayrı ayrı incelendiğinde ise; hem anne ve hem de baba için eğitim düzeyi yükseldikçe ergenlerin atılganlık düzeylerinin de yükseldiği sonucuna varılmıştır. Araştırma bulgusuna göre; ebeveynlerin öğrenim düzeyi arttıkça çocuk ile kurulan ilişkinin daha nitelikli olduğu, çocuğun bağımsızlık beklentilerine daha kolay cevap verilebildiği, daha az koruyucu ve tutucu bir yetiştirme tarzı benimsendiği düşünülmektedir.

Literatürdeki bir çok araştırmada da anne-babanın eğitim düzeyi tek değişken olarak ele alınmış; ebeveynlerin eğitim düzeyinin çocuktaki atılganlık düzeyi ile olumlu ilişkisi olduğu tespit edilmiştir (Aksakal, 1997; Becet, 1989; Kaya, 2001). Anne ve babanın eğitim düzeylerini ayrı ayrı değerlendiren Kaya (2001), annenin eğitim düzeyinin yüksek olmasının atılganlığı güdüleyici ve arttırıcı bir etki niteliği taşıdığını tespit ederken; Uğurluoğlu (1996) ve Tataker (2003)'in araştırma sonuçları, annenin eğitim düzeyinin atılganlıkta etkili olmadığı yönündedir ve bu araştırmanın bulgusuyla paralellik göstermemektedir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yaşamın bir mücadele olduğu günümüz şartlarında stresle iç içe olduğumuz kaçınılmaz bir gerçektir. Bu açıdan bakıldığında, stresle başa çıkabilmek bireyin hem ruh ve beden sağlığını koruyabilmesi hem de sosyal uyuma yönelik verimli bir yaşam sürdürebilmesi için gerekli bir unsurdur. Stresle başa çıkabilmenin bireysel ve sosyal gerekliliğini savunan bir çok araştırmacı, hem stres kavramına hem de stresle başa çıkma tarzlarına yönelik farklı örneklem grupları üzerinde pek çok çalışma yapmıştır.

Stres faktörü iyi veya kötü birçok yaşam olayının içinde hep var olmakla birlikte, bu faktörün en yoğun yaşandığı gelişimsel dönemlerden biri de ergenlik dönemidir. Gerek bireyin fizyolojik değişimleri gerek psikolojik sağlığı açısından gözlenen yapılanmalar bu dönemde göze çarpmaktadır. Özellikle; eğitim ve öğretim hayatının yoğunlaştığı, geleceğe yönelik kaygıların arttığı ve önemli kararların alındığı bu sürece stresin sıklıkla eşlik ettiği görülmektedir. Bu nedenle, ergen tarafından bu dönemde geliştirilen başa çıkma stratejilerinin yetişkinlikteki başa çıkma örüntülerinin çekirdeğini oluşturduğu, sağlıklı yetişkinliğin ve uyumlu davranış biçimlerinin temellerinin bu dönemde atıldığı düşünülmektedir.

Bu araştırma kapsamında, ergenlerin kullandıkları stresle başa çıkma tarzları temel alınarak, bu tarzların ergenlerin atılmanlık düzeyi ve farklı değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada öncelikli olarak, stresle başa çıkmada öngörülen aktif planlama, kabul-bilişsel yeniden yapılandırma gibi tarzların, ergenin hem kendisiyle ve yaşantısıyla ilgili kişisel tatmin duygusuna hem de kişilerarası ilişkilerinin niteliğine olumlu katkı sağlayan yüksek atılmanlık düzeyiyle pozitif yönde bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre; ergenlik döneminde repertuara alınan başa çıkma tarzlarının ergenin cinsiyetiyle, sınıf düzeyiyle, anne ve babasının eğitim düzeyiyle

ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Özellikle ergenlik döneminde bilişsel değerlendirmelerde ön plana çıkan cinsiyet farklılıklarına göre; kız ergenlerin daha çok bilişsel-duygusal şemaları kullanarak stres veren durumlara yönelik dış yardım arama ve pasif-duygusal başa çıkma çabası içinde oldukları saptanmıştır. Erkek ergenlerin ise; daha dışa dönük, alternatif üretme çabasında oldukları fakat, pasif başa çıkmaya başvurdıklarında ise sigara, alkol v.b. maddelerle biyokimyasal başa çıkmayı kullandıkları görülmektedir. Ergenlerin atılganlık düzeyleri ile cinsiyetlerinin kullandıkları başa çıkma tarzları üzerindeki etkileşimsel etkisi ise; anlamsız bulunmuştur.

Ergenlik dönemine kadar birincil sosyalleşme ortamı olarak nitelendirilen aile, sosyal değişimlerden etkilenirken bu etkileri çocuğa da yansıtarak çocuğun kişilik gelişimini ve sosyalleşmesini de şekillendirmektedir (Kağıtçıbaşı, 1999). Bu açıdan değerlendirildiğinde, gerek çocuğun davranış biçimlerinin şekillenmesinde gerekse stresle başa çıkabilme becerilerinin kazanılmasında ebeveynlerin yetiştirme stillerini şekillendiren eğitim düzeylerinin ön plana çıktığı düşünülmektedir. Bu araştırma sonucunda da, anne ve babanın eğitim düzeylerinin yüksek olmasının, hem atılganlık düzeyi hem de stresle başa çıkma tarzları üzerinde olumlu etki yarattığı saptanmıştır.

Araştırma kapsamında tutulan ergen grubu göz önüne alındığında; yeterli eğitim düzeyindeki bir ebeveyn tarafından çocuğa içinde bulunduğu yaş döneminin gereksinimlerine göre fizyolojik, psikolojik, duygusal ve gelişimsel özelliklerle ilgili bilgi verilmesi ve yeterli düzeyde iletişim kurulmasının, ergenin davranış biçimlerinin şekillenmesine yardımcı olacağı gibi döneminin de etkisiyle çatışma yaşamasına sebep olan stres kaynaklarına uygun başa çıkma stratejileri geliştirmesini de kolaylaştıracağı düşünülmektedir.

Bu nedenle, özellikle okullardaki rehber öğretmenlerinin ergenlerin bilhassa cinsiyete yönelik farklılıklarını da içeren gelişimsel dönemlerinin fizyolojik, psikolojik ve sosyal boyutları ile uygun çocuk yetiştirme stillerini kapsayan ebeveynlere özgü eğitim seminerleri vermeleri gerekmektedir. Bu sayede,

ebeveynlerin eğitim düzeylerindeki farklılığa dayalı ergen gruplarında oluşan yanlış tutum ve davranışların doğru manada şekillendirilebileceği düşünülmektedir.

Eğitim sistemimizde çok büyük bir stresör haline gelen üniversiteye giriş sınavının, özellikle üst sınıftaki ergenlerin atılganlık düzeyi düşük, pasif ve bilişsel çabayla çözüm üretmekten uzak başa çıkma tarzlarına başvuran bir profil çizmesinde etkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmaya yönelik bu bulgular değerlendirildiğinde, ergenlerin sağlıklı bir şekilde yaşamlarını sürdürebilmeleri için bazı problem çözme becerilerinin kazandırılması gerektiği; ergenlik döneminde repertuara alınmayan başa çıkma tarzlarının yetişkinlik gibi farklı gelişim dönemlerine geçiş sürecinde bireyin sosyal ve bireysel yaşantısını olumsuz yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Bu nedenle, özellikle bu dönemde ergene stresin kontrol edilebilirliğini öğretmeyi amaçlayan aktif başa çıkma tarzlarını, sorun çözme becerilerini, bilişsel yeniden yapılandırmaları ve atılgan davranış biçimlerini içeren eğitim programları ile yaşam içerisinde karşılaşılabileceği stres faktörlerinin ergen üzerindeki olumsuz sonuçlarının azaltılabileceği düşünülmektedir.

Ayrıca; cinsiyete göre farklılık gösteren başa çıkma stratejileri değerlendirilerek; özellikle kız ergenlerin duygusal odaklı başa çıkma tarzlarının yaşamları üzerindeki olumsuz etkilerini görebilmeleri için farkındalık kazandıracak eğitim programlarına da teşvik edilmelerinin ilerleyen dönemlerdeki yaşantılarında hem bireysel hem de toplumsal mutlulukları açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Cinsiyete özgü farklı eğitim programlarının biyokimyasal başa çıkma tarzlarına daha çok başvuran erkek ergenler için de ayrıca uygulanmasının yararlı olacağı savunulmaktadır.

Lise öğrencilerinin oluşturduğu ergen popülasyonu üzerinde gerçekleştirilen bu çalışma sosyo-ekonomik statüleri ve geldikleri sosyal çevre açısından homejen bir ergen grubu üzerinde yapılmıştır. Benzer ya da orta okuldaki ergenler gibi farklı örneklem grupları üzerinde öğrencilerin algıladıkları anne-baba tutumu, sosyo-

ekonomik düzeyi gibi değişkenlerin de stresle başa çıkma tarzlarına etkisi incelenebilir.

Öğrenciyi tanımayı ve sosyal destek olmayı içeren okulların rehberlik servislerindeki danışma oturumlarında ölçek yoluyla öğrencilerin stres yaşantılarının ve bu yaşantılarla başa çıkma da hangi tarzlara başvurdıklarının ve atılganlık düzeylerinin belirlenmesi; elde edilen sonuca göre ebeveyn ile de irtibat kurarak gerekli geri bildirimlerden sonra ergenin ihtiyacı düşünölerek gerektiği zaman yüzleştirme yaparak, etkili kişiler arası ilişkiler geliştirme, anlamlı ve yakın ilişkiler kurma, sözsüz davranış becerilerini geliştirme, düşünce, duygu ve inanışları etkilice ifade etme gibi spesifik soruna yönelik grupsal eğitimlerin verilmesinin ergenin kendini tanıması ve uzun vadede davranış biçimlerini şekillendirmesi açısından faydalı olacağı düşünölmemektedir.

Bu araştırma Ankara il merkezinde bulunan hem anadolu lisesi hem de genel lise öğrencileri üzerinde yürütölümüştür. Dolayısıyla, elde edilen bulgular açısından genellemelerin yapılabilmesi için daha kapsamlı örneklem gruplarını içeren ve anadolu liseleri ile genel liselerin ayrı ayrı değerlendirilebileceği yeni araştırmalara ihtiyaç olduğu düşünölmemektedir.

KAYNAKÇA

- Adams, A. ve Lenz, E. (1979). *Effectiveness Training For Women*. Western Corporation. New York.
- Aksakal, N. (1997). Üniversite Sınavına Giren Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Atılganlık ve Depresyon Düzeylerinin Araştırılması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Elazığ: Fırat Üniversitesi.
- Alberti, R. ve Emmons, M. (2002). *Atılganlık: Kendinize Yatırım Yapın!*. (çev).Katlan , S.Ankara : HYB Yayıncılık.
- Atkinson, R., Atkinson, R.C., Hilgard, E.R.(1995). *Psikolojiye Giriş*. (çev).Atakay, K. İstanbul: Sosyal Yayınevi.
- Arı, R. (1989). Üniversite öğrencilerinin baskın ben durumları ile bazı özlük niteliklerinin , ben durumlarına , atılganlık ve uyum düzeylerine etkisi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi* , Ankara : H.Ü.
- Aysan, F. (1988). Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçaıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Baltaş, A. (1992). *Stres Altında Ezilmeden Öğrenme ve Sınavlarda Üstün Başarı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, A.ve Baltaş, Z. (1990). *Stres ve Stresle Mücadele Yöntemi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Becet (Topaloğlu), K. (1989). Ana-Baba Tutumlarının ve Bazı Sosyo-Ekonomik Faktörlerinin Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerine Etkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Bozkurt, E.(1989).Üniversite öğrencilerinin atılganlık düzeylerini etkileyen sosyo-ekonomik faktörler. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi* , Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Cüceloğlu, D. (1992). *İnsan ve Davranış*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Çiftçi (Pamık), M. (2002). Bir Grup Lise Öğrencisinin Stresle Başa Çıkma Yolları ile Strese Karşı Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi
- Çopur, F. (1996). Ana-Baba Tutum Algısının Kız Öğrencilerin Kullandıkları Stresle Başa Çıkma Yollarına Etkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Adana: Çukurova Üniversitesi.
- Dağ, İ. (1990). Kontrol odağı, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Belirti Gösterme İlişkileri. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Davison, G.C. ve Neale, J.M. (2004). Anormal Psikoloji. (çev.edt). Dağ, İ. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Dökmen, Ü. (1994) . *İletişim Çatışmaları ve Empati*. İstanbul, Sistem Yayıncılık.
- Durmuş, A.(2005). *Ergenlik Dönemi: Yalnız, Hırçın ve Durgun Gençler*. İstanbul: Nesil Yayınları.
- Durmuş, Y. ve Tezer, E. (2001). Mizah Duygusu ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki. *Türk Psikoloji Dergisi*. 16(47), 25-32.
- Freud, A. (1989). *Ego ve Savunma Mekanizmaları*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Pimley, S., Novacek, J. (1987). Age Differences in Stress And Coping Processes. *Psychology And Aging*. 2(2), 171-184.
- Furnham, A.(1979). *Assertiveness in Three Cultures: Multidimensionality and Cultural Differences*. *Journal of Clinical Psychology*.35 : 522-527.
- Gök, Ş. (1995). Anksiyete ve Depresyonda Stresle Başa Çıkma. *Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi.
- Görüş, Y. (1999). Bir Grup Lise Öğrencisinin Atılganlık Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi* , İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.

- Hovanitz, C.A. (1986). Life Event Stress and Coping Style as Contributors to Psychopathology. *Journal of Clinical Psychology*, 51(2),276-289.
- İnceoğlu, D. ve Aytar, G. (1987). Bir Grup Ergende Atılgan Davranış Eğitimi. *Psikoloji Dergisi*, 6,21: 23-24.
- İşgör, İ. Y. (2003). Bir İşte Çalışan ve Çalışmayan Lise Öğrencilerinin Bazı Psikolojik Özelliklerinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi.
- Jakubowski, P. ve Lange, A.J. (1978). *Responsible Assertive Behavior*. USA Research Press.
- Kasatura, İ. (1991). *Okul Başarısından Hayat Başarısına: Başarıyı Yaratana yada Engelleyen Etkenler*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kaya, Z. (2001). Meslek Lisesi Öğrencilerinin Atılganlık ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması Üzerine Bir Araştırma. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). *Yeni İnsan ve İnsanlar*. İstanbul : Evrim Yayıncılık.
- Kepçeoğlu, M. (1992). *Psikolojik Danışma Ve Rehberlik*. Ankara: Yayınevi.
- Lamberton, L.H. ve Minor, L. (1995). *Human Relations: Strategies for Success*. Chicago: Irwin Mirror Press.
- Lewis, D. (1995). *Bir Dakikada Stres Yönetimi*. (çev). Harmandağlı, N. İzmir: Ardo's Yayınları.
- Mason, J. (1985). *Guide to Stress Reduction*. California : Celestial Arts.
- Mihçioğlu, C. (1996). *Sözcüklerin Öyküsü:A-Z*. Ankara: KTB Yayınları.
- Morgan, B. ve Leung, P. (1980). Effects of Assertion Training on Acceptance of Disability by Physically Disabled Universty. *Journal of Counseling Psychology* , 27 (2) , 209-211.
- Morgan, G. (1993). *İşte Yaşamda Stresle Başa çıkma Yolları*. İstanbul: Ruh Bilim Yayınevi.

- Morris, C.G. (2002). *Psikolojiyi Anlamak : Psikolojiye Giriş*. Ayvaşık,H.B. & Sayıl , M.(Çev.).Ankara : Türk Psikologlar Derneği.
- Odacı, H. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Yalnızlık Düzeyleri ile İlişkisi. *3P Dergisi*, 12(3).
- Okutan, M. (2002). Stres ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri, Bir Alan Uygulaması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Öksüz, Y. (2004). *Duyguların Açılması Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Atılabilirlik Düzeylerine Etkisi*. Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 5(2), 147-156.
- Özbay, Y. (1993). An investigation of the relationship between adaptational coping process and self-perceived negative feelings on international students. *Doktora Tezi*, TTU, Lubbock, Texas, USA (1993).
- Özbay, Y. (1996). Pasif Bir Başa Çıkma Tarzı Olarak Sigara İçme Davranışı. *III. Ulusal Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi*, 15-16 Nisan 1996, Çukurova Üniversitesi, ADANA.
- Özbay, Y., Ayas, A., Çepni, S. (1994). Stres Araştırmalarında Biyopsikolojik ve Psikososyal Yaklaşımlar. *Akademik Yorum*. 2(6), 45-49.
- Özbay, Y. ve Palancı, M. (2000). Stresle Başa Çıkma Davranışlarının Algılanan Kontrol Düzeyi ve Cinsiyet Açısından Değişkenliği. *XI. Ulusal Psikoloji Kongresi*, 19-22 Eylül 2000, Ege Üniversitesi, İZMİR.
- Özbay, Y. ve Şahin, B. (1997). Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 1-3 Eylül 1997, Ankara Üniversitesi, ANKARA.
- Özcan, A.(1996). Hasta Hemşire İlişkisi ve İletişim. İzmir: Saray Kitabevi.
- Öztürk, O. (2002). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitabevi.
- Rowshan, A. (1998). *Stres Yönetimi*. (çev.)Şahin Cüceloğlu. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

- Saruhan, N. (1996). Ankara İl Merkezinde Lise Son Sınıfa Devam Eden Öğrencilerin Atılğanlıkları ile Ana ve Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi* , Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Saygılı, S. (2005). *Strese Son*. İstanbul: Elit Yayıncılık.
- Schafer, W. (1987). *Stress Management for Wellness*. NewYork: Mc Graw Hill.
- Silva, J. (1998). *Silva Method on Mental Dynamics*. Goldman.
- Şahin, N. H., Durak, A. (1995). Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri için Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10 (34), 56-73.
- Şahin, N.(1998). *Stresle Başa Çıkma*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şahiner, B. (1994). The Relationship between Assertiveness and Self-Concept. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: METU.
- Şahiner, B. ve Demir, A. (1995). Atılğanlık ve Benlik Kavramı Arasındaki İlişki *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 3 (3), 172-176.
- Tarhan, N. (2002). *Adrenalin, Stresi Mutluluğa Dönüştürmek*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tataker, T. (2003). Ergenlerin Atılğanlık Düzeyi ile Ruhsal Sorunları Arasındaki İlişkinin Araştırılması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Tegin (Erkal), B. (1990). Üniversite öğrencilerinin Atılğanlık Davranış ve Eğilimlerinin Cinsiyet ve Fakülte Değişkenleri Açısından İncelenmesi. *Psikoloji Dergisi*, (7), 25: 21-32.
- Tutar, H. (2000). *Kriz ve Stres Ortamında Yönetim*. İstanbul: Hayat Yayınları.
- Uçman, P. (1990). Ülkemizde Çalışan Kadınlarda Stresle Başa çıkma ve Psikolojik Rahatsızlıklar. *Psikoloji Dergisi*, 7(24): 58-75.

- Uğurlu, U. (1994). Yetiştirme Yurdunda Yaşayan Ergenler ile Ailesi ile Birlikte Yaşayan Ergenlerin Özsaygı ve Atılganlık Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi.
- Uğurluoğlu, M. Y. (1996). Lise Öğrencilerinde Özsaygı Düzeyi ile Atılgan Kişilik Özelliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Voltan, N. (1980a). Rathus Atılganlık Envanteri Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Psikoloji Dergisi*, 10: 23-25.
- Voltan, N. (1980b). Grupla Atılganlık Eğitiminin Bireyin Atılganlık Düzeyine Etkisi, *H.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi*, 3:62-66.
- Voltan, N. (1981). Rathus Atılganlık Envanterinin Hacettepe Üniversitesi Öğrencilerine Uygulanması ve Elde Edilen Bulgular. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 4: 72-75.
- Yanbastı, G. (1990). Kişilik Kuramları. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Yörükoğlu, A. (2002). *Çocuk Ruh Sağlığı*. İstanbul: Özgür Yayınları.

EKLER

EK: 1 Kişisel Bilgi Formu

Değerli Arkadaşım;

İlişikte sunmuş olduğumuz anket bataryası, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalınca lise öğrencileri üzerinde yürütülmekte olan bir çalışmaya aittir. Değerli zamanınızdan bir süre ayırarak cevaplayacağınız bu testler sadece araştırma amaçlı kullanılacaktır. Test üzerinde kimliğinizi belirtir herhangi bir bilgi istenmemektedir. Böyle bir kaygıdan uzak ve samimi bir şekilde vereceğiniz cevaplar, araştırmanın bilimselliğinin tek garantisidir.

Katkılarınızdan dolayı teşekkür eder, çalışmalarınızda başarılar dilerim.

1) Cinsiyetiniz:

K () E ()

2) Sınıf düzeyiniz:

Lise 1 () Lise 2 () Lise 3 ()

3) Annenizin eğitim düzeyi:

İlköğretim () Ortaöğretim () Yükseköğretim ()

4) Babanızın eğitim düzeyi:

İlköğretim () Ortaöğretim () Yükseköğretim ()

EK: 2 Rathus Atılganlık Envanteri (RAE)

Yönerge: Aşağıda size 30 maddelik bir envanter verilmiştir. Her maddeyi dikkatlice okuyup size uygunluk derecesine göre ilgili kareyi yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

Hiç uymuyor (-3)	Fazla uymuyor (-2)	Pek uymuyor (-1)
Biraz uyuyor (1)	Oldukça uyuyor (2)	Çok iyi uyuyor (3)

1	Bence insanların çoğu benden daha atılgan ve saldırgandır.	-3	-2	-1	1	2	3
2	Sıkılganlığım yüzünden karşıt cinse herhangi bir önerimde bulunamıyorum ya da onların önerilerini kabul edemiyorum.	-3	-2	-1	1	2	3
3	Bir lokantada isteğime göre hazırlanmamış bir yemek gelince garsona şikayette bulunurum.	-3	-2	-1	1	2	3
4	Başkalarının beni kırdıklarını fark ettiğim halde onları incitmemeğe dikkat ederim.	-3	-2	-1	1	2	3
5	İstemediğim bir malı almam için ısrar edilirse “hayır” demekte zorluk çekerim.	-3	-2	-1	1	2	3
6	Benden bir şey yapmam istendiğinde nedenini öğrenmekte ısrar ederim.	-3	-2	-1	1	2	3
7	İnsanı geliştirici ve sert tartışmalara katılmak istediğim zamanlar olur.	-3	-2	-1	1	2	3
8	Senin durumundaki herkes gibi ben de yükselmek için çabalarım.	-3	-2	-1	1	2	3
9	Doğrusunu isterseniz insanlar beni kullanır.	-3	-2	-1	1	2	3
10	Yeni tanıştığım insanlarla ya da yabancılarla rahatlıkla konuşurum.	-3	-2	-1	1	2	3
11	Karşıt cinsten çekici birine ne söyleyeceğimi çoğu kez bilmem.	-3	-2	-1	1	2	3
12	Resmi telefon konuşmaları yapmaktan çekinirim.	-3	-2	-1	1	2	3
13	Bir işe mektup yazarak başvurmayı yüz yüze görüşmeğe tercih ederim.	-3	-2	-1	1	2	3
14	Satın aldığım şeyleri geri vermekten sıkılırım.	-3	-2	-1	1	2	3
15	Beni rahatsız eden saygıdeğer bir yakınıma, rahatsızlığımı ifade etmek yerine duygularımı ondan saklamayı yeğlerim.	-3	-2	-1	1	2	3
16	Aptalca görünürüm korkusuyla soru sormaktan kaçırım.	-3	-2	-1	1	2	3
17	Bir tartışma sırasında kızdığım, hırslandığım belli olacak diye korkarım.	-3	-2	-1	1	2	3
18	Tanınmış ve saygı duyulan bir kimsenin yanlış bir şey söylediğini duyduğumda, dinleyenlere kendi görüşümü de duyurmaya çalışırım.	-3	-2	-1	1	2	3
19	Satıcılarla pazarlık yapmaktan kaçınırım.	-3	-2	-1	1	2	3
20	Önem ve değerli iş yaptığımda başkalarının bunu öğrenmesinde sakınca görmem.	-3	-2	-1	1	2	3
21	Duygularımı ifade ederken açık ve samimiyimdir.	-3	-2	-1	1	2	3
22	Biri benim hakkımda yanlış ve kötü şeyler söylerse, hemen o kişiyle konuşurum.	-3	-2	-1	1	2	3
23	Çoğunlukla hayır demekte güçlük çekerim.	-3	-2	-1	1	2	3
24	Duygularımı anında açığa çıkarmaktansa biriktirmeyi yeğlerim.	-3	-2	-1	1	2	3
25	Kötü bir hizmetten şikayetçi olurum.	-3	-2	-1	1	2	3
26	Övüldüğümde bazen ne diyeceğimi bilemem.	-3	-2	-1	1	2	3
27	Tiyatro, konferans gibi topluluklarda iki kişi yüksek sesle konuşursa, onlara susmalarını ya da konuşmalarına başka yerde devam etmelerini söylerim.	-3	-2	-1	1	2	3
28	Kuyrukta öne geçen birine yaptığının yanlış olduğunu söylerim.	-3	-2	-1	1	2	3
29	Fikrimi ifade etmekte zorluk çekerim.	-3	-2	-1	1	2	3
30	Hiçbir şey söyleyemediğimiz zamanlar olur.	-3	-2	-1	1	2	3

EK: 3 Stresle Başaçıkma Tarzları leği (SBTÖ)

Yönerge: Aşağıda günlük yaşantılarınız içerisinde karşılaştığınız değişik problem durumlarıyla nasıl başaıktığınız ile ilgili ifadeler bulacaksınız. Kafanızda bazı problemleri somutlaştırarak bunlar üzerinde bir süre odaklaşıp cevaplamalarınızı somut durumlara yönelik olarak gerçekleştiriniz. Lütfen aşağıda verilen derecelendirmeyi kullanarak sizin durumunuz için en uygun olan sayıyı yuvarlak içine alınız veya üzerini **X** ile işaretleyiniz.

Hiçbir zaman	0 (%0)	Bazen	2 (%25-50)	Genellikle	4 (%75-100)
Arasıra	1 (% 1-25)	Sık sık	3 (% 50-75)		

1	Arkadaşlarım ve yakınlarımdan duygusal destek almaya çalışırım	0	1	2	3	4
2	Asıl problemim üzerinde yoğunlaşır, gerekirse başka şeyleri bir kenara bırakırım	0	1	2	3	4
3	Attığım her adımı ve yapacağım her hareketi çok iyi düşünürüm	0	1	2	3	4
4	Başa gelenin çekileceğine inanırım	0	1	2	3	4
5	Başıma gelenden bir şeyler öğrenmeye çalışırım	0	1	2	3	4
6	Başıma gelenlere inanmak istemem	0	1	2	3	4
7	Başka şeylerden ziyade o problem üzerinde daha çok odaklaşırım	0	1	2	3	4
8	Başkalarından ne yapabileceğim konusunda tavsiyeler alırım	0	1	2	3	4
9	Başkalarından şefkat ve anlayış beklerim	0	1	2	3	4
10	Benden yaşlı birine danışırım	0	1	2	3	4
11	Benzer şeyleri yaşayan insanların tecbelerinden yararlanırım.	0	1	2	3	4
12	Dini aktivitelere katılırım	0	1	2	3	4
13	Dini inanlarımdan güç alarak kendimi güvende hissederim.	0	1	2	3	4
14	Durum ile ilgili daha çok bilgi edinmek için başkalarına danışırım	0	1	2	3	4
15	Duruma olduğu gibi alışmaya çalışırım	0	1	2	3	4
16	Enerjimi yaptığım işler üzerinde yoğunlaştırırım	0	1	2	3	4
17	Eskişinden daha fazla ibadet / dua ederim	0	1	2	3	4
18	Gerginliğimi azaltmak için sigara içerim	0	1	2	3	4
19	Her ne yapacaksam zamanında yaparım	0	1	2	3	4
20	Her şeyimle ilahi bir ge sığınırım	0	1	2	3	4
21	Huzuru dinimde bulmayı denerim	0	1	2	3	4
22	Kendime bunun gerçek olmadığını söylerim	0	1	2	3	4
23	Kendimi daha iyi hissedebilmek için uyυřturucu alırım	0	1	2	3	4
24	Kendimi daha iyi hissetmek için ilaç alırım	0	1	2	3	4
25	Ne yapacağım konusunda bir plan hazırlarım	0	1	2	3	4
26	Olanlara daha iyimser bir gözle bakmaya çalışırım	0	1	2	3	4
27	Olayın daha olumlu gözükmesini sağlamak için farklı bir bakış açısı ile yaklaşırım	0	1	2	3	4
28	Problem hakkında daha az düşünmek için iki içerim	0	1	2	3	4
29	Problem hakkında hissettiklerimi başkaları ile tartışırım	0	1	2	3	4
30	Problemi bütün geekliğiyle olduğu gibi hissederim	0	1	2	3	4
31	İlahi bir gten yardım isterim	0	1	2	3	4
32	Problemi zmemi engelleyen diğer şeylerden kendimi alıkoymaya çalışırım	0	1	2	3	4
33	Problemim hakkında somut bir şeyler yapabilecek birileri ile konuşurum	0	1	2	3	4
34	Problemimden kurtulmak için değişik işlerle ilgilenirim	0	1	2	3	4
35	Problemimden kurtulmak için üzerine direkt olarak giderim	0	1	2	3	4
36	Problemimi daha az düşünmek için sinemaya giderim veya TV seyredirim	0	1	2	3	4
37	Problemimi en iyi nasıl zebileceğimi düşünürüm	0	1	2	3	4
38	Problemim ile ilgili duygularımı başkalarıyla paylaşırım	0	1	2	3	4
39	Problemimle yaşamayı öğrenirim	0	1	2	3	4
40	Problemimi unutmak için ders çalışır veya başka farklı şeylerle ilgilenirim	0	1	2	3	4
41	Rahatlamak için ağlarım	0	1	2	3	4
42	Müzik dinleyerek bir çok şeyi unuturum	0	1	2	3	4
43	Sanki hiçbir şey olmamış gibi davranırım	0	1	2	3	4