

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI

**ÇOK YÖNLÜ ALGILANAN SOSYAL DESTEĞİN 15- 18 YAŞ
ARASI LİSE ÖĞRENCİLERİNİN PROBLEM ÇÖZME
BECERİSİNE VE BENLİK SAYGISINA ETKİSİ**

123194

YÜKSEK LİSANS TEZİ

123194

**T.C. YÜKSEKÖĞRETİM KURULU
DEKRETASYON MERKEZİ**

Danışman
Yrd. Doç. Dr. Hüseyin IZGAR

Hazırlayan
Ayşe ÜNÜVAR

KONYA-2003

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER.....	i
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
TABLolar LİSTESİ.....	vi
BÖLÜM 1 – GİRİŞ.....	1
PROBLEM CÜMLESİ.....	2
ALT PROBLEMLER.....	2
SAYITLILAR.....	4
SINIRLILIKLAR.....	4
ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	4
TANIMLAR.....	5
BÖLÜM II - KONU İLE İLGİLİ KAVRAMSAL AÇIKLAMALAR.....	6
A- ERGENLİK DÖNEMİ.....	6
ERGENLİK DÖNEMİ KURAMLARI.....	9
B- SOSYAL DESTEK.....	12
SOSYAL DESTEĞİN İŞLEVLERİ.....	16
SOSYAL DESTEĞİN ÖLÇÜLMESİ.....	17
ALINAN SOSYAL DESTEĞİN ALGILANMASI.....	18
SOSYAL AĞ.....	19
ERGENLİK DÖNEMİNDE SOSYAL DESTEK: AİLE VE ARKADAŞLAR ..	20
C- BENLİK.....	23
D- BENLİK SAYGISI.....	26
BENLİK SAYGISININ BOYUTLARI.....	29
İLK ERGENLİKTEN ERGENLİĞE DOĞRU BENLİK SAYGISI.....	31
D- PROBLEM ÇÖZME.....	33
PROBLEM ÇÖZME AŞAMALARI.....	37
PROBLEM ÇÖZME YAKLAŞIMLARI.....	38
ARAŞTIRMADA ÖLÇÜLEN PROBLEM ÇÖZME YAKLAŞIMLARI.....	42
ERGENLİK DÖNEMİNDE PROBLEMLERİ KARŞILAMA.....	43
BÖLÜM III - KONU İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR.....	45

A- YURTDIŞINDA YAPILAN ARAŞTIRMALAR.....	45
YURT İÇİNDE YAPILAN ÇALIŞMALAR.....	52
BÖLÜM IV – YÖNTEM.....	57
ARAŞTIRMANIN MODELİ	57
EVREN VE ÖRNEKLEM.....	57
VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	57
1- KİŞİSEL BİLGİ FORMU	57
2-AİLEDEN VE ARKADAŞLARDAN ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ	58
ROSENBERG BENLİK SAYGISI ENVANTERİ (RBSE).....	60
PROBLEM ÇÖZME ENVANTERİNİN GÜVENİLİRLİĞİ.....	61
PROBLEM ÇÖZME ENVANTERİNİN GEÇERLİLİĞİ	62
VERİLERİN TOPLANMASI	63
VERİLERİN ANALİZİ.....	63
BÖLÜM V – BULGULAR	64
BÖLÜM VI - TARTIŞMA VE YORUM.....	90
BÖLÜM VI - SONUÇ VE ÖNERİLER.....	97
KAYNAKÇA	100
EKLER	111
Ek 1: Kişisel Bilgi Formu	111
Ek 1: Benlik Saygısı Ölçeği.....	112
Ek 2: Problem Çözme Envanteri.....	113
Ek 3: Arkadaşlardan Algılan Sosyal Destek Ölçeği	116
Ek 4: Aileden Algılan Sosyal Destek Ölçeği.....	118
Ek 5: Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Alt Boyutlarının Maddelere Göre Dağılımı	120
Ek 6: Aileden Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Alt Boyutlarının Maddelere Göre Dağılımı	122

ÖNSÖZ

20.yy. başlarında gündeme gelen ve bu güne kadar gerek yurt dışında gerekse yurt içinde bir çok araştırmaya konu olan Problem Çözme Becerisi günümüzde hala önemini koruyan bir konu olmaya devam etmektedir. Ancak Türkiye’de ergenler üzerinde problem çözmeyi etkileyen değişkenler üzerinde yeterli araştırma yapılmamıştır. Ergenlik dönemi bireyin biyolojik, psikolojik ve sosyolojik anlamda bir çok değişikliklerle karşılaştığı bir dönemdir. Bu dönem yaşamın en zor, en değişken dönemlerinden biri olarak bilinir. Bu dönemde ergenlerin problem çözme becerilerinin geliştirilmesinin, onların bu dönemi sağlıklı bir şekilde geçirmelerine yardımcı olacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada ergenlerin problem çözme becerilerinin algıladıkları aile ve arkadaş desteklerine ve benlik saygılarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı ele alınmıştır.

Bu araştırma psikolojik danışmanlara, ergen ailelerine ve ergenlere eğitim veren öğretmenlere yardımcı olmayı amaçlamıştır.

Araştırmanın planlanıp gerçekleşmesi aşamalarında desteklerini sunan, başta danışmanım Yrd. Doç Dr. Hüseyin Izgar’a, Prof. Dr. Ömer Üre’ye, Yrd. Doç. Dr. Ali Murat Sünbül’ e, Yrd. Doç. Dr. Nurten Sargın’a teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmamın başında ve her aşamasında benden her türlü desteğini esirgemeyen sevgili eşime, bana anlayış gösteren biricik oğluma sonsuz teşekkür ederim.

Çalışmada her zaman yanımda olan arkadaşlarım, meslektaşlarım Derya Baştürk ve Rahime İlketenci’ye her şey için teşekkür ederim.

Ayşe ÜNÜVAR
Konya 2003

ÖZET

Bu araştırmada Çok Yönlü Algılanan Sosyal Desteğin 15-18 Yaş Arası Lise Öğrencilerinde Problem Çözme Becerilerine ve Benlik Saygısına Etkisi incelenmiştir. Bu araştırmada tarama modeli kullanılmıştır.

Araştırma evrenini 2002-2003 Eğitim öğretim yılında Konya il merkezinde bulunan MEB. Bağlı Lise 1. 2. 3. Sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Uygulamalar Konya il merkezindeki ortaöğretim okulları arasından seçilen 2 genel lise, 2 özel lise, 1 Fen Lisesinde öğrenim gören 401 erkek, 309 kız toplam 710 ergen üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Çalışmada ergenlerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri hakkında bilgi toplamak için Arkadaş ve Aileden Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, benlik saygıları hakkında bilgi toplamak için Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, problem çözme becerileri hakkında veri toplamak için Problem Çözme Envanteri ve araştırmaya katılacak ergenlerin demografik bilgilerinin tespiti için araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Verilerin analizinde t testi, varyans analizi, korelasyon, regresyon teknikleri kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda Problem Çözme Envanterinin bütün alt boyutlarının (aceleci yaklaşım,düşünen yaklaşım, kaçınan yaklaşım, değerlendirici yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım,planlı yaklaşım); cinsiyet, anne çalışma durumu, anne eğitim durumu, öğrenim görülen alan, okul, aileden ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek ve benlik saygısı değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Ergenlerin, aile ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek arttıa problem çözme becerileri olumlu yönde artmaktadır. Ayrıca benlik saygısı seviyesi yüksek ergenlerin daha olumlu problem çözme becerisine sahip oldukları görölmüştür.

Anahtar Kelimeler: Ergen, Sosyal Destek, Benlik Saygısı, Problem Çözme Becerisi

ABSTRACT

In this study, the effect of formal various Perceived Social Support on the Self-esteem and Problem Solving Abilities of high-School Students at the age of fifteen to eighteen is searched. Randomly Scanning model is used in this study.

The students in classes 1., 2., 3. at high school of Ministry of National Education in the city centre of Konya, in the Eurriculum 2002-2003 from the research envirement Applications are realised on 401 boys and 309 girls totally 710 adolescents educating in two state high schools, two private high schools, one science high-school chosen among secondary education schools in the city centre of Konya. In the study to coolct data about social support levels Which teenagers perceive social support scala perceived from friends and family, to collect data about self-esteem Rosenberg Self Esteem Medium to collect data about problem solving abilities Problem Solving InVENTORY and to reach demographic information of the adolescent to join the research Individual Information Forms created by the researcher are used.

In the analysis of the data, t test, variance analises, coorelation, regretion techniques are used.

In the end of the study, that all the sub- aspects of problem solving inventories (quikly approach, thinking approach, avoiding approach, evaluating approach, sel-confident approach, planned approach); show meanningfull differences aceording to the factors of self-esteem and social support perceived from sex, mother's working, mother's educational state, the school and departmen educating in, family and friends is found out. As the social support perceived from family and friends increases, problem solving abilities increase in positive way moreover, that the adolescent having high level of self esteem have more positive problem solving abilities is observed.

Key words :Adolescent Social Support, Self- Esteem, Problem Solving Ability.

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Ergenlik Dönemi Gelişim Görevleri.....	9
Tablo 2: Öz Saygının Hiyerarşik Yapısı.....	30
Tablo 3: Problem Çözme Basamakları.....	37
Tablo 4: Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Problem Çözme Becerilerinin ve Benlik Saygılarının Karşılaştırılması.....	65
Tablo 5: Öğrencilerin Sınıf Değişkenine Göre Problem Çözme Becerilerinin ve Benlik Saygılarının Karşılaştırılması.....	67
Tablo 6: Öğrencilerin Annenin Çalışma Durumuna Göre Problem Çözme Becerilerinin ve Benlik Saygılarının Karşılaştırılması.....	68
Tablo 7: Öğrencilerin Annelerinin Eğitim Durumuna Göre Problem Çözme Becerilerinin ve Benlik Saygılarının Karşılaştırılması.....	69
Tablo 8: Öğrencilerin Annelerinin Eğitim Durumuna Göre Tukey Testi Sonuçları.....	70
Tablo 9: Öğrencilerin Babalarının Durumuna Göre Problem Çözme Becerilerinin ve Benlik Saygılarının Karşılaştırılması.....	71
Tablo 10: Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Lise Türüne Göre Problem Çözme Becerilerinin ve Benlik Saygılarının Karşılaştırılması.....	72
Tablo 11: Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Lise Türüne Göre Problem Çözme Yaklaşımları Üzerinde Tukey Testi Analiz Sonuçları.....	73
Tablo 12: Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Alanlara Göre Problem Çözme Becerilerinin ve Benlik Saygılarının Karşılaştırılması.....	75
Tablo 13: Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Alanlara Türüne Göre Problem Çözme Becerisi Kaçınan Yaklaşımları Üzerinde Tukey Testi Analiz Sonuçları.....	76
Tablo 14: Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Alanlara Göre Benlik Saygısı Puanları Üzerinde Tukey Testi Analiz Sonuçları.....	76
Tablo 15: Öğrencilerin Algıladıkları Aile Desteği ve Arkadaş Desteği Puanları ile Benlik Saygısı ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki	77
Tablo 16: Öğrencilerin Algıladıkları Aile desteğinin ve Arkadaş Desteklerinin, Benlik Saygısının, Problem Çözme Becerisinin Aceleci Yaklaşım Boyutuna Etkisinin İncelenmesi.....	81
Tablo 17: Öğrencilerin Algıladıkları Aile ve Arkadaş Desteklerinin, Benlik Saygısının, Problem Çözme Becerisinin Düşünen Yaklaşım Boyutuna Etkisinin İncelenmesi.....	83
Tablo 18: Öğrencilerin Algıladıkları Aile ve Arkadaş Desteklerinin, Benlik Saygısının, Problem Çözme Becerisinin Kaçınan Yaklaşım Boyutuna Etkisinin İncelenmesi.....	84
Tablo 19: Öğrencilerin Algıladıkları Aile ve Arkadaş Desteklerinin, Benlik Saygılarının, Problem Çözme Becerisinin Kendine Güvenen Yaklaşım Boyutuna Etkisinin İncelenmesi.....	85
Tablo 20: Öğrencilerin Algıladıkları Aile ve Arkadaş Desteklerinin, Benlik Saygılarının, Problem Çözme Becerisinin Değerlendirici Yaklaşım Boyutuna Etkisinin İncelenmesi.....	86
Tablo 21: Öğrencilerin Algıladıkları Aile ve Arkadaş Desteklerinin, Benlik Saygılarının, Problem Çözme Becerisinin Planlı Yaklaşım Boyutuna Etkisinin İncelenmesi.....	87

BÖLÜM 1

GİRİŞ

İnsan toplumsal bir varlıktır. Yaşam boyu çevresiyle etkileşim içinde olan birey için sosyalleşme süreci ailede başlar ve diğer yaşam alanlarıyla devam eder. Bu etkileşim bireyin ait olma ihtiyacına karşılık verir. Öyle ki bireyin ailesi ve çevresiyle olan etkileşimi onun yaşam tarzını, yaşam doyumunu ve kendini değerlendirmesini etkiler.

Sosyal destek kavramı genel olarak, bireyin hayatında her zaman yardım bulabileceği kişilerin bulunması ve yardım alabilmesi olarak tanımlanır. Sosyal desteğin sevgi, şefkat, benlik saygısı, bir gruba ait olma ihtiyacı gibi temel sosyal gereksinimleri karşılayarak, fiziksel ve ruhsal sağlığı doğrudan olumlu olarak etkilediği düşünülmektedir. Bunun yanısıra yaşam güçlükleri ile başa çıkmada kişinin en önemli yardımcısıdır (Sorias, 1988). Her insan farklı zamanlarda farklı desteklere ihtiyaç duyar. Yaşam döngüsünde bireyin çeşitli problemlerle karşılaşması kaçınılmazdır. Hayatın doğal parçası olan problemlerin bazılarının çözümü çok kolay olurken bazıları bireyi zorlar. Bireyler problemler karşısında psikolojik davranışsal bütünlüklerini korumaya çalışırlar. Bunu gerçekleştirirken hem bilinçli hem bilinç dışı çaba sarf ederler. Çünkü problemler, bireyin verimliliğini, hayattan aldığı zevki azaltmakla kalmamakta, yakın çevresiyle olan duygusal ilişkilerini, fizyolojik ve psikolojik sağlığını da olumsuz yönde etkilemektedir. Bu aşamada bireyin aldığı sosyal destek, kendine olan güvenini, problemleri çözme becerisini etkiler. Bazı problemlerin çözümünde bilgisel desteğe ihtiyaç duyulurken bazen duygusal desteğe ihtiyaç duyulur. Problemlerin karmaşıklığına göre değişik destek tipleri beraber kullanırken, bazen de destek veren kişinin varlığının bilinmesi de problem çözümünü kolaylaştırır.

Bireyin kendini değerlendirmesinde edindiği geribildirimler benlik saygısını oluşturur. Olumlu benlik saygısı bireyin çevresinden aldığı olumlu geribildirimlerle oluşur. Bu nedenle çevresi tarafından desteklenen, bireylerin benlik saygısı diğer bireylere göre daha yüksektir. Benlik saygısı yüksek olan bireylerin, problemleri ele alış ve çözümleyiş biçimleri de farklıdır. Uzmanlar tarafından yürütülen çalışmalar da bu görüşü destekler niteliktedir (Taysi, 2000).

Bireylerin yaşam döngüsü içinde en fazla problemle karşılaştığı kritik dönemlerden biri de “ergenlik” dönemidir. Bu dönemde yetişkin olma çabası içinde olan gencin benlik karmaşası ve uyum problemleri artar. bireyin yaşamındaki değişiklikler, başarılması gereken gelişim görevleri bireyin psikolojisine, benlik değişiklikleri olarak yansır. Bu zorlu dönemde ergenin sağlıklı bir kimlik geliştirebilmesi, her şeyden önce, karşılaştığı problemleri çözebilmesiyle sağlanabilir. Bu dönemde ergenlere verilecek sosyal destek onların kendilerini daha değerli hissetmelerine neden olacağı gibi benlik saygılarını yükseltecek aynı zamanda problemlerini daha kolay ve başarılı bir şekilde çözümlenmelerini sağlayacaktır. Problemlerini çözümlenemeyen gencin genç yetişkinlik döneminde başkalarına yakınlaşmaktan korkması, yalnız olma eğilimi göstermesi, kişiler arası duygusal yakınlık kuramaması gibi problemler yaşaması normaldir.

Bu çalışma, bireyin çevresinden algıladığı sosyal desteğin, bireyin benlik saygısını ne ölçüde etkilediğini ve problem çözümünde ne kadar farklılık yarattığını belirlemeyi amaçlamıştır.

Problem Cümlesi

Bu çalışmada, Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek, 15-18 Yaş Arası Lise Öğrencilerinde, Problem Çözme Becerilerini ve Benlik Saygısını etkilemekte midir? Sorusuna cevap aranmıştır.

Alt Problemler

Araştırmanın alt problemleri aşağıda verilmiştir;

1-a. Cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin problem çözme becerileri anlamlı farklılık göstermekte midir?

b. Cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin benlik saygısı anlamlı farklılık göstermekte midir?

2-a. Öğrencilerin problem çözme becerileri annelerinin eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

b. Öğrencilerin benlik saygıları annelerinin eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

3-a. Öğrencilerin problem çözme becerileri baba eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

b. Öğrencilerin benlik saygıları baba eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

4-a. Öğrencilerin problem çözme becerileri annelerinin çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

b. Öğrencilerin benlik saygıları annelerinin çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

5-a. Öğrencilerin problem çözme becerileri öğrenim gördükleri alanlarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

b. Öğrencilerin benlik saygıları öğrenim gördükleri alanlarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

6-a. Öğrencilerin problem çözme becerileri eğitim gördükleri sınıf durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

b. Öğrencilerin benlik saygıları eğitim gördükleri sınıf durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

7-a. Öğrencilerin problem çözme becerileri eğitim gördükleri okul türüne göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

b. Öğrencilerin benlik saygıları eğitim gördükleri okul türüne göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

8-a. Öğrencilerin algıladıkları aile ve arkadaş desteği ile problem çözme becerileri arasında anlamlı ilişki var mıdır?

b. Öğrencilerin algıladıkları aile ve arkadaş desteği ile benlik saygıları arasında anlamlı ilişki var mıdır?

9-a. Öğrencilerin algıladıkları aile ve arkadaş destekleri problem çözme becerilerini etkilemekte midir?

b. Öğrencilerin algıladıkları aile ve arkadaş destekleri benlik saygılarını becerilerini etkilemekte midir?

Sayıtlar

Bu araştırmanın planlanıp, yürütülmesinde bir takım varsayımlardan hareket edilmiştir.

1- Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu, envanter ve ölçekler alt problemleri araştırmaya yeterlidir.

2- Araştırmada toplanan verilerin geçerlik ve güvenilirliği yüksektir. Çünkü araştırmada kullanılan lme araçlarının ölçtükleri nitelikler bakımından, geçerliliği ve güvenilirliği yüksektir.

3- Öğrencilerin kişisel bilgi formunu ve lme araçlarını, gerçek durumlarını yansıtacak şekilde, içten cevapladıkları kabul edilmiştir.

Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki gibi kabul edilmiştir,

1- Araştırma bulguları Konya ili M.E.B. bağlı ortaöğretim kurumlarına devam eden lise 1, 2 ve 3'nc sınıf öğrencilerinden elde edilen verilerle sınırlıdır.

2- Araştırmaya seçkisiz örneklem yoluyla belirlenmiş ortaöğretim kurumları dahil edilmiştir.

3- Araştırma bulguları sadece uygulamaya alınan ortaöğretim kurumlarına ve benzer örneklem gruplarına genellenebilir.

4- Araştırmada algılanan destekler aile ve arkadaş desteği olarak belirtilmiştir ve sosyal destek lme aracının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Araştırmanın nemi

Birey yaşamının her döneminde sosyal destekle i içedir ve sosyal desteğe ihtiyaç duymaktadır. Sosyal desteğe duyulan ihtiyaç belirli dönemlerde artmaktadır. Ergenlik dönemi de bu dönemlerin başında gelmektedir. Ergenlik dönemi hızlı değişimlerin yaşandığı, çabuk kararların alındığı, kimlik mücadelesinin verildiği bir dönemdir. Hızlı değişimler, alınacak olan kararlar, ergeni bir takım problemlerle karşı karşıya bırakmaktadır. Bu dönemde ergenlerin problem zme becerilerinin yüksek olması, kendilerine güven duymaları ve başkaları tarafından desteklenmeleri onların dönemi sağlıklı bir şekilde tamamlamaları için çok büyük etkendir. Araştırmada bu dönemde ergenlerin problemleri karşılayış biçimleri, benlik saygıları ve sosyal destek sistemleri

incelenecektir. Bireyin algıladığı sosyal desteğin benlik saygısına ve problem çözme becerilerine etki ettiği düşünülmektedir. Çalışma bulgularının, ergenler üzerinde uygulanacak olan sosyal destek, benlik saygısı ve problem çözme becerisi ile ilgili programlara yol göstereceği umulmaktadır.

Tanımlar

Bu araştırmada kullanılan temel kavramların tanımları aşağıda verilmiştir.

Sosyal Destek: Bireyin çevresinden gördüğü ilgi, saygı, takdir ve güvenin yanı sıra bilgi edinme ve maddi yardım gibi sosyal, psikolojik ve ekonomik nitelikli destek olarak tanımlanabilir.

Algılanan Sosyal Destek: Sosyal destek işlevlerinin yeterli olup olmadığı konusunda bireyin kendi yargısı

Problem: Bireyin bir hedefe ulaşmada engelleme ile karşılaştığı bir çatışma durumudur.

Problem Çözme: Problem çözücü için hiçbir bariz çözüm metodu olmadığı zaman verilen bir durumu hedef duruma geçirmeye yönlendirilmiş bilişsel süreçtir. Otomatik süreçten ziyade bilişsel süreç, amaçlı aktivite gerektirir (Mayer 1990).

Benlik: Bireyin Kendisi, fiziki ve sosyal çevresi ile olan etkileşimleri sonucu sahip olduğu kendine ait bir duygu, değer ve kavramlar sistemidir (Kılıçcı, 1989).

Benlik Saygısı : kişinin kendi değerlendirmesi sonucunda ulaştığı benlik kavramının onaylanmasından doğan beğeni durumudur(Yörükoğlu 1985).

Sosyal Ağ: Kişi ile çevresindeki diğer insanlar arasındaki bağlar ve bu insanların birbirleriyle olan ilişkileri (Sorias, 1989).

BÖLÜM II

KONU İLE İLGİLİ KAVRAMSAL AÇIKLAMALAR

Bu bölümde Ergenlik Dönemi, Sosyal Destek İşlevleri, Benlik, Benlik Saygısı ve Problem Çözme ile ilgili kavramsal açıklamalara yer verilmiştir.

A- ERGENLİK DÖNEMİ

Ergenlik terimi (Adolescence) Latince 'Adolescence' yani büyüme yada 'yetişkinliğe erişmek' sözcüğünden gelir. Ergenlik çocuksu tutum davranışların yerini yetişkin tutum ve davranışlarının aldığı bir dönemdir.

Bütün psikososyal gelişim dönemleri içinde ergenlik, en kritik değişimlerin, duygu, yargı ve tutumlarda en keskin gelişmelerin, davranışlarda en çarpıcı bocalamaların yer aldığı yaşam dönemidir (Hurlock, 1985).

Ergenlik fark edilir değişikliklerle karakterize edilir; hayat boyu sürececek kavrayışların, inançların, değerlerin ve alışkanlıkların gelişimi için kritik bir dönemdir. Ergen; bir kimlik kurmanın, değişen fiziksel karakterleri kabul etmenin, sağlıklı bir hayat tarzı için beceriler kazanmanın, aileden ayrılmanın, ahlaki kurallar ve değerler oluşturmanın, topluma katkıda bulunan bir fert olmanın ve bir meslek seçmenin gelişimsel sorumluluklarıyla mücadele eder. Bu yüzden sağlıklı bir benlik saygısı oluşturma ergen için çok önemlidir (Anderson & Olnhousen, 1999).

Ergenlik öncesi çocuklar elbette ki, kim olduklarını bilirler. Fakat ergenlik dönemine girmeden önce bir şeyler olur ve çocuklar için yeni dünyanın kapıları açılır. Dünyayı değişik açılardan görmeye başlarlar. o zamana kadar siyah yada beyaz olan pek çok şey de gri tonlarını da görmeye başlarlar. İnsanlar hakkında fikirleri de değişmeye başlar. Bu aşamada ergen kendini bir simge olarak görüp, bir iki adım geri çekilir ve kendine bakar; kendini değerlendirir. Kendini başkalarının gözüyle görmek ister. Başkaları benim hakkımda ne düşünüyor? Ben nasıl bir insanım? Gibi sorular onları bireysel kimlik ve benlik kimliği arayışına iter. Bu eski kayıtları inceleme dönemidir. Hafızasının raflarından kendisi hakkında duyduklarını, onu iyi tanıyanların gözündeki değeri ile ilgili bilgiler toplar (Orvin, 1997).

Ergenlik psikolojisi çoğu kez gençlik psikolojisi olarak tanımlanmış ve belirli yaş döneminin psikolojisi olarak ele alınmıştır. Ergenliği araştırmacıların çoğu yaş sınırları

içinde ele almıştır. Örneğin Burnham, ergenliği 12-17 yaş arası olarak tanımlarken, S. Hall ergenliğin 24-25 yaşında sona erdiğini belirtmiştir.

Bu gün bu tür incelemeler daha ayrıntılı yapılmakta, coğrafi, kültürel koşullarla yaş ilişkisi saptanmaya çalışılmaktadır. Hatta yaşa bağlı ayırım, önemini kaybetmiş görünmektedir. Daha çok psiko-sosyolojik olaylar üzerinde durulmaktadır (Uğurel-Şemin, 1984).

Yörükoğlu (1993), ergenlik dönemi evrelerini ;

12-15 yaş arası, olumsuz davranış ve tepkilerin yoğun olduğu, ergenlik yada ilk ergenlik evresi,

15-17 yaşlar arası, çekingenliğin, kendine güvensizliğin belirgin olduğu, delikanlılık evresi,

17-21 yaş arası, kendine güven ve gösterişin ağır bastığı, delikanlılık evresi,

21-25 yaş arası, uzamış yada yüksek öğretim ergenlik evresi olarak belirlemiştir.

Son yıllarda ergenlik ilk ve son dönem olarak ikiye ayrılarak incelenmeye başlanmıştır.

Ergenliğin ilk dönemi : Bu dönem cinsel olgunluğun başlangıç yaşı olan 12-14 yaşlarında başlamakta ve 17 yaşlarında bitmektedir. Bu dönemde ergen ne olduğu ile ilgilenmeye başlamıştır. Çünkü bir yandan büyümüştür, bedenen artık çocuk görünüşlü değildir, ancak henüz kendini yetişkin gibi de göremez. Bu değişme insan ilişkilerinde, görevlerde, sorumluluklarda değişmelere neden olmaktadır. Kendine, ana babaya, akranlara ve diğer insanlara karşı tutumlarda değişiklikler ortaya çıkmaktadır.

Ergenlik, problemlerin en üst düzeyde ve en çok olduğu bir gelişim dönemidir. Çocuklukta problemler yetişkinlerce çözülürken, ergenlikte yetişkinlerden yardım istenmemektedir.

Ergenliğin Son Dönemi : Bu dönem 17 yaşından başlayıp 21 yaşına kadar sürmektedir. Bu dönemde ergen problemleri karşılama ve çözümleme yönteminde daha olgundur. Problemler genellikle kişisel çekicilik, aile yada toplumsal uyum, gelir, eğitim başarısı ve cinsel ilişkiler çerçevesinde toplanır.

Yaşı ilerleyen ergen aile, öğretmen ve diğer insanlarla daha az problemlili ilişkiler kurmaktadır. Ergen bağımsızlığını kazandıkça, duygusal yönden bir sakinliğe kavuşur.

Ergenliğin ilk döneminde görülen huysuzluklar, bunalımlar azaldıkça genç kendinden, aile ve arkadaşlarından daha gerçekçi ve normal isteklerde bulunur (Hurlock 1985).

Ergenlik dönemi çeşitli uzmanlara göre çeşitli karmaşa ve tepkilerin yaşandığı bir dönemdir. Bu yaşlarda ergenlerin başarması beklenen gelişim görevleri vardır. Ergenlik çağının gelişim görevleri; diğer çağların gelişim görevlerinde olduğu gibi, aşamalı ve ardışık bir biçimde tekrarlanmakta ve beraber bazıları da yetişkin rollerine uygun davranış kalıplarına ulaşmış bir nitelik göstermektedir.

Kılıçcı (1992), ergenlik döneminde başarılması beklenen başlıca gelişim görevlerini şöyle sıralamıştır.

- Cinsel rolünü kabullenme ve bu role uygun davranış örüntüleri geliştirebilme.
- Akran dünyası içinde kabul görme ve arkadaşlık, işbirliği, liderlik yeteneklerini geliştirebilme.
- Duygusal bağımsızlığını kazanma ve kendisiyle ilgili önemli kararları kendi başına verebilme.
- Çatışan değerleri uzlaştırma ve kendi yaşına özgü bir yaşam felsefesi geliştirebilme.
- Meslek seçimi için gerekli ön hazırlıkları yapma ve kendine en uygun olan mesleği seçebilme.
- Öz kimliğine ulaşma ve bunu kabullenebilme.

Ergenin çağına uygun gelişim görevlerini zamanında yerine getirmesi, bireyin çevresiyle uyumlu ilişkiler kurmasına yol açmakta, başarılmayan her gelişim görevi de kişiliğin uyumunda bir sorun ve güvensizlik durumu meydana getirmektedir.

Ergenlik dönemi gelişim görevleri:

Kaynak Kişi	Gelişim Alanı	Gelişim Görevleri
Freud	Psikoseksüel	Sekstüel enerjinin sosyal yönden onaylanan etkinliklere sarfedilmesi (yöneltilmesi)
Ericson	Psikososyal	Kimlik kazanma, kendini tek bir birey olarak algılama/ kabul etme
Piaget	Bilişsel/zihinsel	Formal işlemler, soyut düşüncelerle ilgilenme, kuramsal durumlar üzerinde düşünme
Maslow	İnsan İhtiyaçları	Ego, saygı ihtiyaçları, güven duygusunun gelişimi, olumlu kendine saygı, (özsaygı) kendine değer verme, kendini geliştirme
Super	Mesleki Gelişim (mesleksel)	Mesleki önceliklerin kristalleşmesi, geçici seçimler yapma, uygun meslek alanlarının belirlenmesi, genelleştirilmiş seçimlerden özele doğru değişim.
Sullivan	Kişilerarası ilişkiler	Kendi cinsi ve karşı cinsle doyum verici ilişkiler kurma ve sürdürme

Tablo 1: (Yeşilyaprak, 2000) Eğitimde Rehberlik Hizmetleri kitabından aynen alınmıştır.

ERGENLİK DÖNEMİ KURAMLARI

Ergenlik döneminde meydana gelen gelişimsel değişimleri açıklamak için pek çok kuram öne sürülmüştür. Bunlardan bazıları Klasik Psikanalitik Kuram, Sullivan'ın Kişilerarası İlişkiler Kuramı, Erikson'un Sekiz Yaşam Dönemi Kuramı, Sosyal Öğrenme Kuramıdır.

Klasik Psikanalitik kuramcılar, içgüdüler ve libidonun yönlendirmesiyle çocukluğun beş, altı yılı sonunda kişiliğin biçimlendiğini öne sürmektedirler. Bu yüzden, bu kurama göre, ergenlik döneminin kişilik gelişimi üzerinde çocukluk dönemi kadar etkili değildir. Erinlik (Pubert) dönemi biyolojik olarak artmış cinsel dürtülere uyum yapıldığı bir dönem olarak kabul edilmektedir. Bu dönemde, ergenler arasında görülen bireysel farklılıklar ergenin gerçekleşen biyolojik değişimlere (oluşumlara) tepkisi olarak yorumlanmaktadır. Bu kurama ait diğer bir kavram olan regresyon açısından değerlendirildiğinde; ergen, yaşadığı anksiyeteden kaçınmak için çocukluk dönemine geri dönmek istediği anlar yaşamaktadır. Psikanalitik kuramın kurucusu Freud çalışmalarında ergenlikten çok fazla bahsetmemiştir. Yalnızca, bir makalesinde ergenlik döneminden oidipus kompleksinin yeniden uyanması olarak bahsetmiştir. Diğer bir psikanalitik kuramcı olan Anna Freud'un 'Ego ve savunma mekanizmaları' başlıklı yapıtında ergenlik döneminde ortaya çıkan oidipusus kompleksine karşı iki tane savunma mekanizmasının ortaya çıktığını ileri sürmüştür. Bunlar, çile çekme ve düşünceleştirme savunma mekanizmalarıdır. Çile çekme savunma mekanizması;

günahlardan alıkoyarak, normal hayatın zevklerini inkar ederek anksiyeteyi azaltmayı amaçlar. Çileci (asceticis) genç zevklerden kaçınmakta ve dürtülerini kontrol altında tutabilmek için her riskten kaçınmaktadır. Düşünceleştirme savunma mekanizması ise psikolojik önemini ve insan doğasına yöneltilmiş tehdidini azaltarak yada bundan kaçınarak fikirler üzerine düşünmek, nedenleri doldurmak, ahlaki ve etik konuları tartışmaktır. Kişi çatışma ve kararsızlıktan, soyut düşünerek uzaklaşmış olmaktadır.

Ergenlik dönemine, Sigmund ve Anna Freud'dan daha detaylı değinen bir diğer kuramcı Peter Blos, odepial kompleksinden yola çıkarak bu kompleksin ürettiği psikolojik strese uyumu çeşitli aşamalara ayırmıştır. Gizil aşama, ilköğretim yıllarına rastlayan, içgüdüsel dürtülerin henüz ortaya çıkmadığı erinlik dönemince yaşayacağı dürtülerle uğraşabilmek için duygusal ve zihinsel olarak hazırlık; ergenlik öncesi aşama, cinsel fanteziler, erotik uyarılmayla etkilenmek şeklinde yansıyan içgüdüsel dürtülerde artış; fakat bu belirli bir kişiye doğrudan cinsel yönelimi içermemektedir.

İlk ergenlik aşaması, karşı cinsteki ebeveyne ilgi, bu ebeveynden uzaklaşma ve hayran olunan aynı cinsteki ebeveyn ile yakın ilişki; asıl ergenlik (adolescence proper) aşaması, aynı cinsteki ebeveyne yaşanan sevginin heteroseksüel sevgi objesiyle yer değiştirmesi ve bu çocukça ebeveyne odepial bağlılıktan son kopuşu ifade etmektedir. İkinci ergenlik aşaması, kişinin cinsel kimliğinin güçlenmesi, kişinin benliği ile ilgili olumlu farkındalığı ve kabulü; ergenlik sonrası (post adolescence) aşama ergenlik döneminde belirlenen ilişkiler, hedefler ve seçimlerle ilgili yaşam hedeflerinin sürdürülmesidir. Blos'un ergenlik dönemi ile ilgili diğer bir kavramı ayrılma-bireyciliktir (separation-individuation). Ona göre ergenler ebeveynlerinden ayrılmalarından dolayı rahatsızlık hissetmektedirler (Kimmel & Weiner, 1985).

Jung'a göre ergenlik döneminde birey türlü kararlar almayı ve toplumsal yaşama yeni uyum biçimleri geliştirmeyi üstlenmek zorundadır. Gerekli hazırlığı tamamlayarak bu döneme gelen birey çocukluk oyunlarından yeni uğraşlara geçişi fazla zorlanmadan gerçekleştirir. Genç yetişkinlik dönemi meslek ve eş seçimi gibi dışsal sorunların yanı sıra bazı içsel sorunlarda ortaya çıkarır. Bunların tümünde ortak yön, çocukluk düzeyindeki bilinçten kopma güçlüğüdür.

Allport' a göre ergenlik çağında birey yaşamına anlam verecek amaçlarını saptar, hangi konuları sevdiğini, olmak istediğini ve mesleğini belirler. Bu çağda artık

yetişkinliğe adım atmış ve kişiliği çocuklukta gözlenmeyen yeni bir boyut kazanmıştır: Gerçekçi, uzun vadeli çabalar sistemi ve örgütlenme gücü gelişmiştir. İdealizm görülür. Yüksek amaçlar olabilir. Benlik imajını ve amaçlarını bütün yaşam boyu sürebilecek gerçeklikte oluşturması yetişkinlik çağının görevlerindedir fakat temelleri ergenlikte atılır. Allport bu dönemin kişilik boyutuna (7) Yönlü Çabalar demiştir (Yanbastı, 1996).

Sullivan kişiliğin biyolojik dürtüler tarafından biçimlendiğini öne süren yukarıdaki kuramcılardan farklı bir yaklaşım getirmiştir. Ona göre insanların kişiliği kültürel ve kişiler arası iletişimden etkilenecek biçimlenir. Sullivan gelişim dönemlerini çeşitli periyotlara bölmüştür. Bu periyodların her biri bireyin kişiler arası ilişkilerinde büyük bir değişimle kendini belli etmektedir. Ergen gelişimi ile ilgili üç dönem bulunmaktadır. Bunlar, ergenlik öncesi, ilk ergenlik ve ikinci ergenlik gelişim dönemleridir. Ergenlik öncesi dönem, çocukların okulda aynı cinsten yakın arkadaş bulmalarıyla başlamış olmaktadır. Bu yakın arkadaşlık olgunluğa hazırlık ve her iki cinsiyetin kişileri ile doyurucu kişiler arası ilişkiler için önemli bir yoldur. Bu dönemde ortaya çıkan diğer bir tema ise yalnızlıktır. Bu arkadaşlığın olmaması bir acı kaynağı olsa da aynı zamanda yakın arkadaşlık bir korku kaynağı da olabilmektedir. Bu durumda ergen yakın arkadaşlıklardan kaçınmaktadır. İlk ergenlik, Sullivan, gelişimin üstündeki sosyokültürel etkilerle beraber herkes için geçerli olarak düşündüğü belirgin temel ihtiyaçlara ve gerginliklere önem vermektedir. Bu dönemin başlangıcını erenlikten kaynaklanan artmış cinsel gerginlik olarak tanımlamıştır. Ergenlik cinselliğin sonuçları ile uğraşmayı içermektedir ve iki döneme ayrılmaktadır. İlk ergenlik ve ikinci ergenlik dönemleri. Bu dönem cinsel ilginin ortaya çıkması ile başlamaktadır. Cinselliğin tatmini ihtiyacı ile güvenlik ihtiyacı ve ergenin yakın arkadaş bulması olan samimiyet ihtiyacı beraber görülmektedir. Sullivan'a göre bu ihtiyaç birbirini engellemekte yada çatışmaktadır. Cinselliklerini açıklama ihtiyacı ergenleri endişelendirmekte böylece güvenlik ihtiyaçları engellenmektedir. Samimiyet, güvenlik, cinsel tatmin ihtiyaçları bazen çatışmaktadır. Sullivan'a göre ergenliğin her şeyden önemli gelişimsel görevi samimi kişiler arası ve karşı cinsle iyi ilişkiler geliştirmektir. İkinci ergenlik, genç kişiler arası ilişkilerinde güvenlik, samimiyet ve cinsel ihtiyaçlarını akılcı bir şekilde bütünleştirmeyi biraz başarmakta olduğu zaman başlamaktadır. Bazı kişiler kaç yaşında olursa olsunlar bu birleşmeyi sağlayamadıkları

için ikinci ergenlik dönemini başaramazlar. Sullivan ikinci ergenlik süresince olgunlaşmayı engelleyen muhtemel kaygının ve olumsuz benlik saygısının üzerinde durmuştur. Ona göre şiddetli kaygı, olgun kişiler arası ilişkileri engellemekte hatta durdurabilmektedir. Sullivan'a göre genç ikinci ergenlik dönemine kendisi ile ilgili bazı olumsuz görüşlerle girmektedir. Bazıları kendilerini sevilmeye değerli görmemektedir, bu bakış açısı kişiler arası ilişkileri engellemektedir. İkinci ergenlik döneminin kaygıları iyi yönetilirse çatışmalara önem vermeyen, limitleri, ilgileri, olasılıkları, kaygıları anlayan ve bunlarla baş edebilen bir birey kazanılır.

Erikson insan yaşamını doğumdan ölüme kadar sekiz çağa ayırmıştır. Her çağ psikolojik problemlerin ortaya çıktığı ve bunların çok iyi yada çok kötü biçimde çözümlendiği dönüm noktalarıdır. Ardı sıra gelen etkileşimli aşamalarda bir önceki, bir sonraki aşamanın yapı taşını oluşturmaktadır. Erikson'un sekiz çağında ergenlik dönemi ile ilgili ele alınması gereken çağlar Kimliğe Karşı Rol Karışıklığı ve Yatkınılığa Karşı Yalıtılmışlık dönemleridir. Uyumlu tutumlar ve değerler takımına sahip cinsellikle ilgili, üretici, sorumlu yetişkin olmak için kişinin yaşam rollerini bulmaya yönelik artan sosyal ihtiyacının ve ergenliğin başlangıcı ile ortaya çıkar. Ayrıca bu aşama ergenin yeni kazanılmış soyut düşünce yeteneğine de yansımaktadır. Bu özellik bilişsel gelişimde önemli bir noktadır. Mücadelenin olumlu tarafı kimlik duygusu (sense of identity) –Benliğin devamlılığı ve tutarlılığıdır.kişinin kimliği ve rolü hakkındaki karmaşıklık duygusu (sense of confusion) ise olumsuz tarafıdır. Ergenin kim olduğu yada yaşamın neresinde yer aldığı konusunda ki belirsizliktir. Bu aşamanın çözümü bir benlik içinde birbirine zıt iki eğilimi yaşamak ve sosyal çevre ile iletişim içinde olmaktır. Bu dialektik mücadele bağlılığın psikososyal gücünü ortaya çıkarmaktadır. Bu aşama tipik olarak durgunluk (moratorium) periyodudur. Bu dönem amaçsızlık, başıboşluk,zamanı olabilmektedir. Bundan sonraki yatkınılığa karşı yalıtılmışlık çağı ergenin bu durgunluk periyodundan çıktığında başlamaktadır. Ergenlik döneminde cinsel yakınlık için kabiliyetler gelişmesine rağmen kişisel kimlik anlayışı tam gelişmediği için bu kabiliyetlerini kullanamazlar. Ergen öncelikle kendisinin kim olduğu anlayışına sahip olmalıdır (Kimmel &Weiner, 1985).

B- SOSYAL DESTEK

Uzun zamandır sosyal destek konusu üzerinde yapılan çalışmalar sosyal desteğin insan hayatındaki önemini ortaya çıkarmıştır. Araştırmacılar sosyal desteğin önemini

kabullenmişler fakat ortak bir sosyal destek kavramı üzerinde fikir birliğine varamamışlardır. Bu nedenle sosyal destek kavramı ile ilgili olarak literatüre bakıldığında, sosyal desteğin, özellikleri, sistemi ve niteliği ile ilgili pek çok tanım olduğu görülmektedir.

Sosyal destek bireylerin yaşamlarında yer alan zor zamanlarında geliştirdikleri, kendilerine değer verilmesi, özen gösterilmesi, ihtiyaç duyduklarında başvurabilecekleri insanların bulunması, sahip oldukları ilişkilerden doyum bulması yönünde bir destek olarak tanımlanmaktadır (Zalimoğlu, 1991).

Cobb, sosyal desteği, kişiye sevildiğini, değer verildiğini ve karşılıklı işbirliğine dayanan bir iletişim içinde bulunduğunu gösteren özel bir ilgi olarak tanımlamıştır (Banaz, 1992).

Thoits (1986)'e göre sosyal destek; bireye genellikle stres altında yada güç durumlarda, çevresindeki insanlar tarafından sağlanan yardımdır. Bu nedenle sosyal destek, kişinin içinde bulunduğu durumun anlamına ve gösterilen emasyonel tepkinin değişmesine yol açacak etkili bir başa çıkma mekanizmasıdır.

Heller ve arkadaşları ise sosyal desteği bireylerin yaşamları içerisinde yer alan zor zamanlarında geliştirdikleri, kendilerine değer verilmesi, özen gösterilmesi, ihtiyaç duyduklarında başvurabilecekleri insanların bulunması, sahip oldukları ilişkilerden doyum sağlanması yönünde bir düşünce olarak tanımlamışlardır (Zalimoğlu, 1991).

Cohen ve Wills (1998), sosyal desteğin tampon etkisi yaptığı hipotezini öne sürmüşlerdir. Bu hipoteze göre, stres yaratıcı durumlar, problemler söz konusu olmadığı durumlarda da sosyal desteğin fiziksel sağlık ve kendini iyi hissetme üzerinde olumlu etkisi vardır. Ancak yüksek düzeyde stres yaratıcı durumlarda sosyal destek bireyin uyum sağlamasını ve problemle başa çıkmasını kolaylaştırarak stresin zararlı etkilerini azaltan tampon görevi yapmaktadır. Bu da destek gören bireylerin problemlerinin stresinden daha az etkileneceğini göstermektedir. Bu hipoteze göre, stres yaratıcı durumlar söz konusu olmasa da sosyal destek bireyin kendini iyi hissetmesi ve sağlığı üzerinde olumlu etkilidir. Ancak yüksek düzeyde stres yaratıcı problemlerde sosyal destek bireyin uyum sağlamasını ve problemle başa çıkmasını kolaylaştırır. Böylece stresin zararlı etkilerini azaltarak tampon görevi yapmaktadır. Bu

kurama göre olumsuz yaşam olayları söz konusu olsun yada olmasın sosyal destek fiziksel sağlık ve kendini iyi hissetme üzerinde olumlu etki yaratır.

Bir başka hipotezde sosyal desteğin, olumsuz yaşam olaylarının fiziksel sağlık ve kendini iyi hissetme üzerinde birbirinden bağımsız etkilerinin olduğu belirtilmiştir. Diğer bir deyişle, gerek yaşam olayları gerekse sosyal destek eksikliği kendi başına sağlığı olumsuz yönde etkileyebilecek değişkenlerdir. Bununla birlikte bu model her iki değişkenin birlikte bulunmamasının kişinin daha şiddetli fiziksel rahatsızlıklar yaşamasına ve kendini iyi hissetme düzeyinin daha fazla düşmesine yol açacağını da bir sayıltı olarak kabul etmektedir (Güngör, 1996).

Zimbardo ve Gerring (1996), sosyal desteği; kişinin sevildiği, kabul edildiği, saygı gördüğü bir iletişim ağı içerisinde diğer kişiye bağlanma mesajı verme olarak tanımlamışlardır.

Bireyin stresli yaşam durumları ve problemleri ile mücadelesi açısından, sosyal destek önemlidir. Eğer birey ailesinin, yakın arkadaşlarının ve çevresinin destek gerektiğinde yanında olacaklarını bilirse, yaşamındaki değişikliklerle, problemlerle daha iyi mücadele edebilir. Sosyal destek ağlarının sadece bilinmesi bile problemin sebep olduğu endişe ve stresi azaltır (Cohen & Syme, 1985).

Bir başka tanımda ise sosyal destek, bireylere gerçek yardım sağlama ve bireylerin sevildiklerine, korunduklarına inandıkları bir sosyal sisteme ve değerli bir sosyal gruba bağlılık duygusunu geliştirme olarak açıklamıştır. Bu tanıma göre sosyal destek alınan sosyal destek ve algılanan sosyal destek olarak ortaya çıkmaktadır. Algılanan destek yardım davranışının ortaya çıkacağına, gerçekleşebileceğine ilişkin inançtır. Alınan sosyal destek ise gerçekleşmiş yardım davranışdır.

Sosyal bakımdan kabul görmek bireyin kendisine olan saygısını arttırmakta ve sosyal ilişkiler ağı içerisinde bulunmak hayatın belirlilik ve istikrar kazanmasına yardımcı olmaktadır. Diğer yünden stres yaratıcı olaylar ortaya çıktığında, dost ve akrabaların sorunlarla başa çıkabilmek için gereken kaynakları yaratması sosyal desteğin tampon etkisi olarak tanımlanmaktadır. Tampon etki stresli bir olay meydana geldikten sonra harekete geçer (Loben ve ark., 1985).

Thoits (1982), sosyal desteği yaşam olayları üzerinde doğrudan etkili veya bir olay gerçekleştiğinde tampon etki olarak tanımlanmıştır. Kritik bir hastayla ilişkili

olarak hastalığın başlangıcını veya tehdidini önlemek için destekleyici müdahaleler doğrudan etki olabilir (bir kazada yaralanmayı önlemek için bireyi emniyet kemeri takmaya teşvik etmek). Tampon etki, stresli bir olay meydana geldikten sonra harekete geçer. Sosyal destek kritik bir hastalık gibi stresli olayların etkisini hafifletmeye yardımcı olur ve böylece destek alanın mücadele kapasitesini artırır.

Heller ve arkadaşlarına göre sosyal aktivitenin kendisi değil, algılanış ve yorumlanış biçimi sağlığı korumaktadır. Bu araştırmacılar sosyal destek, başa çıkma mekanizmaları ve sağlık arasındaki ilişkiyi açıklayan kuramsal bir model geliştirmişlerdir. Bu modele göre herhangi bir aktivitenin destekleyici olması için, bu aktivitenin ya kişinin benlik saygısını artırması yada zorluklarla ilgili maddi ve bilişsel yardımı içermesi gereklidir. Kişinin yakından bağlı olduğu insanlar, sıkıntı verici durumlarda sağladıkları maddi yada zihinsel yardımlarla sorun çözümüne aktif biçimde katılırlar (Okanlı, 1999).

Araştırmalar, bazı insanların strese ve stresin olumsuz etkilerine karşı diğerlerinden daha dayanıklı olduklarını göstermiştir. Bu farkın nedeni incelendiğinde, sosyal destek algısı bilişsel baş etme stratejileri, dayanıklılık gibi faktörlerin strese karşı koruyucu oldukları anlaşılmıştır (Güngör, 1998).

Sosyal destek konusundaki kapsamlı görüşler, sosyal desteğin yaşam boyu gerekli olduğunu, olumlu yöndeki iletişim ile kişiler arası ilişkilerde ait olma duygusu oluşturduğunu ileri sürmüşlerdir. Bu kapsamda bireyin benlik saygısını etkilemektedir.

Sosyal desteği tanımlama çalışmaları bazı araştırmacıların sosyal destek kavramını farklı kategorilerde ele almalarına neden olmaktadır. Sosyal destek Barrera'ya (1986) göre üç kategoride ele alınmıştır; a- sosyal bağlılık, b- algılanan sosyal destek, c- eylemleştirmiş destek.

Sosyal bağlılık; bireylerin kendi sosyal çevrelerinde değer verdikleri kişilerin olması ve onlarla arasındaki bağları ifade eder.

Algılanan Destek; Çevresindeki kişiler tarafından gerçekleştirileceğine inanılan yardımlara ilişkin bilişsel değerlendirmedir.

Eylemleştirilmiş Destek: Diğer kişilerin odak kişiye karşı gerçekleştirdikleri yardım eylemleridir (Akt. Erim, 2001).

SOSYAL DESTEĞİN İŞLEVLERİ

Sosyal desteğin farklı tanımlarının olması, çeşitli ve birbirinden farklı işlevleri olduğunu ortaya koymaktadır.

Sosyal destek kavramı genellikle duygusal, materyal ve bilgisel destek olarak sınıflandırılmaktadır. Duygusal destek; insanların, kendilerinin sevildiklerini veya beğenildiklerini hissettiren durumları, değer verildikleri duygusunu oluşturan durumları ifade etmektedir. Duygusal destek soyut anlamdadır. Bunun tersine materyal destek çocuk bakımında yardımcı almak, borç para almak gibi somut yardım tiplerini içermektedir. Üçüncü tip destek bilgisel destek olarak gösterilmektedir ve bazı araştırmacılar tarafından materyal destek içinde ele alınır. Başkalarına bilgisel yardım sunmayı içerir.

Cohen ve Syme (1985) sosyal desteği dört grupta ele almışlardır.

a- Saygı Desteği; kişinin saygı ve kabulüne ilişkin destek. Bu destek benlik saygısı desteği veya etkileyici destek olarak da adlandırılır.

b- Bilişsel Destek; bir sorunun çözümünde rehberlik etme, bilgi verme, değerlendirme desteği olarak tanımlanır.

c- Sosyal İlişki Desteği; başkaları ile hoş vakit geçirme, eğlenceli aktivitelerle zaman geçirme olarak tanımlanır.

d- Araçsal Destek; parasal veya materyal yardım ile problemin çözümünü sağlamak. Maddi destek olarak ta adlandırılır.

Kahn'ın (1979), teorisine göre ise sosyal destek üç işlevde bulunabilir. Bunlar:

Duygusal Destek: Diğer insanlara karşı duyulan paylaşma, sevgi, saygı, sempati, hoşlanma, güven duyma ve dinlemeyi içerir. Bu nedenle duygusal destek bireyde sevildiği, değerli olduğu, bir gruba ait olduğu duygusunu uyandırdığı için benlik saygısını, özgüveni geliştirmede etkili olur.

Bilişsel Destek veya Doğrulama; Bireyin kendi kararının desteklenmesi için bireyi dinleyerek veya problemlerini tartışarak, bilgi veya öğüt vererek yardımcı olmaktır.

Maddi veya Katı Destek: Bireyin işlerini üstlenme, ödünç para verme veya onun yerine fatura ödeme gibi maddi yardımlardır. Bu tür yardımlar bireyin adına sorunun

çözümünü sağlar. Yapılan çalışmalar sosyal destek işlevlerinin birbirleriyle iç içe bulunabileceğini, bireyin aynı anda birkaç desteği birden alabildiğini göstermiştir (Kahn, 1979).

Diğer bir araştırmacı Jacobson (1986)'a göre duygusal destek rahatlık hissini canlı tutan ve bireyi kendisinin takdir edildiğine, saygı duyulduğuna, sevildiğine ve diğerlerinin bakım ve güvenlik için ulaşılabilir olduğuna inandıran davranıştır. Bilgisel destek, destekleyici tarafından alıcılara verilen tavsiye, geribildirim, katı bilgiyi içerir. Bu bilgisel destek ayrıca bireyin kendi dünyasını anlamasına ve onun içindeki değişikliklere uyum sağlamasına yardımcı olur. Faydalı destek, bireylere günlük sorumluluklarını yerine getirmede yardımcı olan dokunulabilir yardım, hareket ve materyaller olarak tanımlanır .

J. Braham'a (2002) göre duygusal destek, hayata konsantre olma, olumsuz düşüncelerden kurtulma ve genel olarak sorunlarla başa çıkma yeteneğini destekler. İnsanlar arasında bir güven oluşturur.

SOSYAL DESTEĞİN ÖLÇÜLMESİ

Sosyal destek kavramı üzerinde çalışan araştırmacılar, uzun yıllar ortak tanımda birleşemedikleri için sosyal desteğin nasıl ölçüleceği konusunda da kesinlik sağlayamamışlardır.

Sosyal desteğin değerlendirilmesinde nicel ve nitel değerlendirmeler kullanılmaktadır. Nicel ölçümlerde, çevredeki yardım edecek kişi sayısı ve bu kişilerle görüşme sıklığı ele alınmaktadır. Buna yapısal destek de denilmektedir. Nitel ölçümlerde ise diğer kişilerden alınan desteğin ne kadar doyurucu olduğu belirlenmektedir. Bu kategori işlevsel destek olarak adlandırılmaktadır (Torun, 1995).

Heitzman ve Kaplan (1988), bir çok sosyal destek ölçüsünün güvenli gösterilmiş olmasına rağmen geçerliliğin tam olarak sağlanmadığını belirtmişlerdir.

Sosyal desteği değerlendirmek için kullanılan ölçme araçları sosyal desteğin tüm yönlerini içermez. Karşılıklılık ve desteğin olumsuz yönleri gibi alanlar ölçme araçlarına nadiren dahil edilirler. Bu nedenle nitel değerlendirmelerin kullanılması bu tür problemleri azaltabilir (Akt. Hypces & Morse, 1995).

ALINAN SOSYAL DESTEĞİN ALGILANMASI

Algılanan sosyal destek son yıllarda üzerinde daha çok durulan bir kavramdır. Bir çok araştırmacıya göre sosyal aktivitenin kendisi değil, algılanış ve yorumlanış biçimi ruh sağlığını etkiler.

Sosyal destek işlevlerinin yeterli olup olmadığı konusunda kişinin kendi yargısı, 'Algılanan destek' olarak tanımlanmaktadır. Sosyal desteğin kişisel yaşantılar sonucu oluşan bilişsel bir tatmin (algılanan destek) olduğu öne sürülmektedir. Yaşamın çeşitli alanlarında sevilen, aranan, değer verilen ve gerektiğinde ihtiyacı olan yardımı bulan kişinin, yakın insan ilişkilerinden daha fazla doyum aldığı ve başkalarınca desteklendiği duygusunu taşıdığı ileri sürülmüştür (Elmacı, 2001).

Sorias'a (1989) göre algılanan sosyal destek, sosyal ilişkinin algılanış biçimi, sosyal ağın kişi üzerinde bıraktığı etkiyle yakından bağlantılıdır. Sosyal ağ, kişi ve çevresindeki diğer insanlar arasındaki bağları ve bu insanların birbirleriyle olan ilişkilerini anlatmak için kullanılan bir terimdir. Sosyal ağın yeterince destekleyici olup olmadığı konusunda kişinin genel izlenimi algılanan sosyal destek olarak tanımlanır.

Sosyal destek ihtiyacı ve ulaşılabilirliği kişinin yaşamı boyunca değişir ve bir çok olay tarafından etkilenir. Brunch ve Philips'e göre sosyal desteğin birey tarafından kullanışlı olabilmesi için belirli şeyler mevcut olmalıdır. Bir insan sosyal destek için bir ihtiyaç algılamalıdır, sosyal desteğin ulaşılabilirliğini algılamalıdır ve desteklenmesi için nasıl kullanılacağını bilmelidir. Mevcut yaşam durumlarıyla birleşen kişisel özellikler, sosyal destek istemeye ve kullanmaya başlamak için kişinin kabiliyetini ve algılamasını etkiler.

Desteğin doğası ve kalitesi, alıcının verilen desteği algılaması açısından tanımlanır. Sosyal destek literatürde olumlu olarak ele alınmıştır. Olumsuz olarak kavramlaştırılmamasına rağmen alıcı üzerinde olumlu veya olumsuz etkisi olabilir. Antonucci, olumsuz sosyal desteği alıcının olumsuz olarak algıladığı destek olarak veya pozitif olması niyetlenmişken sonuçları negatif olan destek olarak tanımlar.

Sosyal destek aynı zamanda etkisiz olabilir veya alıcı tarafından yararlı bulunmayabilir. Yanlış zamanda yanlış destek biçimi verilebilir. Sosyal destek, yardım gören kişinin içinde bulunduğu durumu daha da kötü algılamasına, düşünmesine neden olabilir böylece endişe düzeyini arttırabilir. Sürekli destek, yardım alan kişiyi desteğe

bağımlı hale gelebilir, bireysel sorumlulukta ve yeterlilikte azalma duygusu, yardım edene karşı borçlanma duygusuna neden olabilir (Hypces & Morse, 1995).

Jacobson, (1986), sosyal destek şeklinin ve zamanlamanın zor bir iş olduğunu varsayar. Ona göre bir problemin kriz aşamasında duygusal destek, geçiş aşamasında bilişsel destek (biraz duygusal destekle beraber); sonuç aşamasında maddi destek gereklidir .

SOSYAL AĞ

Son on yıldır elde edilen araştırma bulguları ihtiyaç duyulan sosyal destekle insanların daha iyi olmaları arasındaki olumlu bağlantıyı açıklamak için güçlü bir delil ileri sürmüştür. Örneğin ihtiyaç duyulan sosyal desteğin; stres, sıkıntı dolu hayat şartlarını düzeltme ve problem çözme gücüyle olumlu olarak bağlantılı olduğu ileri sürülmüştür (Wethington & Kessler,1998).

Sorias (1998), Cohen, Clark, Sherrod (1980) a göre Sosyal destek kavramı içinde açıklanması gereken önemli bir kavram sosyal ağ kavramıdır. Sosyal ağ, kişi ve çevresindeki insanlarla arasındaki bağlar ve bu insanların birbirleriyle ilişkilerini anlatmak için kullanılan bir kavramdır. Sosyal ağın yapısal özellikleri değerlendirilirken ağın büyüklüğü, sosyal ilişkilerin sıklığı, ağ üyelerinin birbirleriyle olan ilişkileri, üyelerin yaş, cinsiyet ve kültürel açıdan birbirine benzerliği, üyeler arasındaki fiziki uzaklık, ilişkilerin aktif yada pasif oluşu gibi farklı değişkenler incelenmiştir. En fazla üzerinde durulan konu da ağın büyüklüğü olmuştur. Büyük bir ağın sosyal destek kaynakları açısından zengin olacağı düşünülmektedir. Bazı araştırmacılar, psikiyatrik hastaların sosyal ağlarının normallere kıyasla daha küçük olduğunu bildirmişlerdir. Ancak daha sonraki çalışmalarda sosyal ağ büyüdükçe çevreden gelen isteklerin artması nedeniyle, sorumluluk ve baskı hissetmeye yol açacak zararlı olabileceği de bildirilmektedir. Sosyal ağın üzerinde durulan özelliklerinden bir diğeri de ağın yoğunluğudur. Yoğunluğu fazla olan, yani üyeleri birbirine yakından bağlı olan ağlarda daha güçlü ve etkili destek sistemlerinin olması beklenmektedir. Ancak ağın büyüklüğünde olduğu gibi, yoğunluk ve destek arasında negatif ilişki olduğunu bildiren çalışmalar da vardır (Akt. Çakır, 1993).

Daha geniş bir grubun üyesi olduğumuzu hissettiğimiz zaman kendimizi daha güçlü hissederiz. Dolayısıyla da bu durumda canlı varlığımızı sürdürme olasılığımız

daha da artar. Bu nedenle ait olma duygusu önemli bir gereksinimdir. İnsanlar ait olma gereksinimlerini çeşitli gruplara üye olarak ve içinde buldukları gruplarda kendilerini grubun önemli bir üyesi olarak görebildikleri ölçüde karşılarlar. Bu anlamda ailemizin, okulumuzun, sınıfımızın, arkadaşlarımızın, ait olduğumuz meslek kuruluşlarının hayatımızda önemli bir işlevi vardır. Ait olma gereksiniminin önemi, kişinin ait olmak istediği bir gruptan dışlandığını hissettiği takdirde daha iyi anlaşılır. Kişinin ailesi, okulu, sınıfı yada arkadaşları gibi kendini ait hissettiği gruplarla ilişkilerini zayıflatmaya yönelik her girişim, sonuçta kişiler arası bir soruna neden olur (Öğülmüş, 2001).

Sosyal ağ bireyin yaşamında, etkileşimde bulunduğu önemli kişileri kapsar. Ergenlerin sosyal destek ağları çoğunlukla anne-baba ve arkadaşlardan meydana gelir. Ergenlikte, ana-babalar ve arkadaşlardan sağlanan sosyal destek benlik saygısının gelişiminde önemli rol oynar.

ERGENLİK DÖNEMİNDE SOSYAL DESTEK: AİLE VE ARKADAŞLAR

Ergenin ailesiyle geçirdiği zaman azalsa da, ergenle ailesi arasındaki çatışma artsa da ergenlerin yaşamında ebeveynler önemli figürler olarak kalmaktadırlar; fakat ilişkilerdeki sıcaklık ve yakınlık azalmaktadır. Ebeveynlerinden uzaklaşan ergenler arkadaşlarıyla daha fazla zaman geçirmektedirler. Ergenler arkadaşlarıyla sadece okulda birlikte olmakla kalmazlar boş zamanlarını da beraber geçirmek isterler. Larson ve arkadaşları tarafından yapılan bir araştırmada ergenlerin ebeveynleriyle geçirdikleri zamanın 5-9 sınıflarda yarıya indiği, daha sonraki sınıflarda daha da azaldığını göstermiştir. Buhrmester ve Carbery tarafından yürütülen bir başka araştırmada ise 13-16 yaş arasındaki ergenlerin 5 günlük periyod içerisinde ebeveyn ve arkadaşları ile ne kadar zaman geçirdikleri ile ilgili görüşme yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda ebeveynlerle günde ortalama 28 dakika, buna karşın arkadaşlarla ortalama 103 dakika geçirdikleri belirlenmiştir. Ergenlerin ebeveynleriyle geçirdikleri zamanla birlikte ilişkilerindeki kalite de değişmektedir. Ergenler, yakınlık ve dostluğu ebeveynlerinden çok arkadaşları ile yaşamaktadırlar.

Youniss ve Smollar tarafından ebeveyn ve arkadaşlara yönelimi karşılaştıran diğer bir araştırmada dördüncü ve yedinci ve onuncu sınıfa devam eden kolej öğrencilerine hangi ilişkiden en fazla duygusal destek aldıkları sorulmuştur. Bu

araştırmanın sonunda dördüncü sınıf öğrencileri ebeveynlerinin onların en büyük duygusal desteği olduğunu söylemişlerdir. Bununla beraber ergenliğe doğru yedinci sınıf öğrencileri aynı cinsten bir arkadaşının desteği ile ebeveynlerinin desteğinin aynı olduğunu belirtmişlerdir. Onuncu sınıf öğrencileri ise ebeveynlerine oranla arkadaşlarından daha fazla destek aldıklarını belirtmişlerdir.

Ergenin ebeveyn ve arkadaşları ile ilgili karşılaştırmalı araştırmaların sonuçlarına göre arkadaşlar ailelerden daha önemli olduğu görülmüştür. Başka bir araştırma sonucuna göre ebeveynle bağları güçlü olan ergenler arkadaşları ile daha güçlü bağlılıklar geliştirmektedir. Ailelerin ergenlere doğrudan etkileri olmasa bile dolaylı yoldan etkileri olmaktadır: Ebeveynlerin yaşadıkları yer, ergeni gönderdikleri okul gibi (Arnett, 2001).

Ergenlikte anne baba ile iletişimi inceleyen araştırmalar ise, anne ile iletişimin baba ile iletişiminden daha sık ve daha kapsamlı olduğunu göstermiştir. Anket uygulanan araştırmalar, kızların en azından insan ilişkileri, değerler ve cinsel konularda anneye daha çok konuştuklarını ortaya koymuştur. Türkiye’de Gökçe tarafından yapılan araştırma, lise çağındaki öğrencilerin % 50’sinin, sorunlarını çözmek için annelerine başvurduğunu, anneyi % 14.7 ve % 11.4 ile baba ve arkadaşlarının izlediğini göstermiştir. Wilks tarafından yürütülen Ana baba ve arkadaşların, gençlerin kararları açısından önemlerinin incelendiği bir araştırmada, gençler, ana babalarının düşüncelerinin genelde, arkadaşlarının düşüncelerinden daha önemli olduğunu söylemişlerdir. Bell ve arkadaşları tarafından yürütülen bir başka araştırmada ise ana babaları ile olumlu ilişkileri olan gençlerin, arkadaşları ile olan ilişkilerinin de olumlu olduğu görülmüştür.

Genel olarak arkadaşlık gençlik döneminde diğer yaşam dönemlerine göre daha özel bir anlam taşır. Arkadaşlar gençler için sosyal destek sağlayan kişilerdir. Arkadaşlar gence kendi kişiliğini yansıtan ayna yerine geçer, kendini tanır ve tanıtır. Arkadaşları tarafından kabul edilmesi onun kendini de kabul etmesini de olumlu yönde etkilemektedir (Temel & Aksoy, 2001).

Ergenlik döneminde arkadaşlık, bütün sosyal ilişkilerden, hatta aile içi ilişkilerden bile daha fazla önem taşır. Özellikle 15-18 yaş grubundaki genç kendisini arkadaş çevresine ve topluma kabul ettirme çabasına girer. Sosyal bir kimlik kazanma

çabasında olduğu için, ailesinden uzaklaşarak arkadaş grubuna daha çok yaklaşır. Genç bu dönemde ait olduğu sosyal grubun etkisi altındadır (Elmacioğlu, 2002).

Yaşlılarla arkadaşlığın verdiği güven, bu çağda çok önemlidir. Çünkü ergen birey olarak çözümleyemediği çatışmaları, arkadaş grubunun çözmesi ile rahatlar. İlk ergenlik çağında edinilen arkadaşlıklar, aynı ilgilere sahip ve aynı zamanda bu yaşın ortak problemlerini anlayan ve aynı problemlerle karşılaşan ergenlerdir (Uğurel-Şemin, 1984).

Ergen yaşlılarını kendi hakkında bilgi alabileceği bir grup olarak kullanır. Yani arkadaşları onun için bir sosyal onay alma yeridir. Arkadaş grubunun ergen üzerindeki etkisi iniş ve çıkışlar gösterir. Bu iniş ve çıkışlar, çoğunlukla, ergenin kendi hakkında ne hissettiğine bağlıdır ki bu da arkadaş grubunun dışında oluşmuştur bile. Ailesi tarafından sevilen ve sayılan ergenin başka kaynakların onayına daha az ihtiyacı vardır. Sevilmediğine ve değer görmediğine inanan ergen, nerede bulursa bulsun, başka yerlerden onay, arayacaktır (Orvin, 1997).

Ergenin davranışlarına rehberlik edecek değerleri kazanması, sosyal yönden sorumluluklarını öğrenmesi konusunda yardıma gereksinimi vardır. Bu gereksinimi karşılayan ve ergenin yaşamında etkili olan toplumsal kurum ailedir. Bu dönemde aile desteğinin önemi tartışılmaz derecede büyüktür. Anne babaların çocuklarına koşulsuz sevgi ile destek olup, ilgi ve anlayış gösteren bir tutum içinde olması, çocuğun davranışını ne olursa olsun sevmekten vazgeçilemeyeceğinin çocuğa hissettirilmesi ergenin, 'bağımsız olma', 'kendine uygun bir hayat felsefesi oluşturma' sürecindeki sıkıntı ve zorluklarla baş edebilmesini kolaylaştırır (Yavuzer, 1994).

Ebeveyn ve ergen arasında iletişim koptuğu zaman, ergen ebeveynlerinin kendisini anlamadıklarını ya da problem ve deneyimlerini paylaşmak istemediklerini düşünebilir. Bunun sonucu olarak da ergen ailesi ile olan ilişkilerinde doyumsuz ve kendini istenmeyen biri olarak hissedebilir ve aile bireyleri ile iletişime ve etkinliklere girmeyi istemeyebilir (Temel & Aksoy, 2001).

Sonuç olarak ergenlerde en yüksek düzeyde duygusal yakınlık için arkadaşlar, güven, bağımlılık ve genç üzerinde etkililik açılarından babalar en önemli kişiler olarak belirtilmiştir (Horsatçalı, 1997).

C- BENLİK

Bu güne kadar psikoloji alanında yapılan çalışmalara bakıldığında benlik kavramının çok sık işlendiği görülür. Benlik kavramı bazen diğer kavramlarla beraber bazen de yalnız olarak ele alınmıştır. Bu güne kadar yapılan çalışmaların yanında halen benlik kavramının incelendiği çalışmalar vardır. Yapılan her çalışma literatüre yeni bir şeyler eklemektedir. Bu çalışmaların ışığında genel olarak benlik kavramının ne olduğuna ilişkin görüşler aşağıda belirtmeye çalışılmıştır.

Baymur'a (1969) göre benlik, bireyin özellikleri, yetenekleri, değer yargıları, emel ve ideallerine ilişkin kanaatlerinden meydana gelir. Bu kavramı çözümlenecek olursak benlik Ben neyim?, Ben ne yapabilirim?, Değer yargılarım nelerdir?, Hayatta ne olmak istiyorum? Sorularının yanıtıdır. Benliğin gelişmesinde kişiler arası ilişkilerin büyük önemi vardır. Çevremizdeki insanların bize karşı tepkileri benliğin içeriğini etkiler. Bizim için önemli kişilerin bizi beğenip beğenmemeleri bizimle övünmeleri veya utanmaları gibi.

Benlik, kişinin kendisine ve kendisi ile doğrudan ilişkili olan herkes ve her şeye dair düşüncelerinin, duygularının, değer ve kanılarının kompozisyonundan oluşan kişiliğin öznel yanısıdır (Koç ve ark., 2001).

Rosenberg'e (1986) göre hemen hemen hiçbir kuramcı gerçek benliğin ne olduğuna ilişkin kesin bir açıklama getirememiştir. Ona göre benlik 'mevcut benlik' (kişinin kendini nasıl gördüğü), 'arzu edilen benlik' (kişinin kendini nasıl görmek istediği), ve 'sunulan benlik' (kişinin kendini diğer kişilere nasıl gösterdiği) şeklinde üç bileşene ayrılır. Benlik kavramının oluşumunda sosyal çevre, ilişkiler ve özellikle bireyin yakın çevresi önemli rol oynamaktadır (Akt. Arıca, 1999).

Rogers benlik bilincine önem verir. Bir kimsenin benlik bilinci onun kendisiyle ilgili düşüncelerini, algılamalarını ve kanaatlerini içerir, kendisini nasıl gördüğünü özetler. Benlik bilinci iyi, kötü yada ortalarda olabilir. Benlik bilinci her zaman gerçeği yansıtmayabilir. Yetenekli olduğu halde bir insan kendisini yeteneksiz görebilir. Herkes daha olumlu, daha gelişmiş bir benlik geliştirme çabası içindedir. Olumlu benlik geliştirebilmemiz için koşulsuz sevgi içinde büyüyen kişilerin benlik anlayışları güçlü ve olumludur. Rogers'e göre öz ben ve ideal benlik bir arada benlik yapısını

oluştururlar. Benliğin merkezini öz ben oluşturur. Öz ben yapı olarak iyiye yöneliktir. İdeal benlik ise kişinin sahip olmak istediği benliktir (Cüceloğlu, 1992).

Sullivan'a göre kişilik, ancak insan bir yada daha fazla sayıda kişiyle ilişki durumundayken ortaya çıkar. Bunun için insanların somut varlığı da gerekmez. Kişilik alanı içinde etkinlik gösteren bazı süreçler vardır. Bunların başlıcaları dinamizmler, personafikasyonlar ve bilişsel süreçlerdir. Ona göre anksiyete sonucu ortaya çıkan dinamizm benlik yada benlik sistemi olarak adlandırılır. Anksiyete ise başlangıçta anneden çocuğa aktarılan, sonraki yaşamda ise kişinin güvenliği tehlikeye girdiği durumlarda yaşanan bir duygudur. Anksiyeteyi azaltmak yada ondan kaçınmak için insan türlü koruyucu önlemler alır ve davranışlarını denetler. Bu koruyucu önlemler, bazı davranış biçimini yasaklayan bazı davranış biçimlerini onaylayan benlik sistemini oluşturur. İnsanın güvenliğini sağlayan benlik sisteminin saygınlığını sürdürmesi gerekir ve bu nedenle eleştirilerden korunur. Bireyin yaşamında anksiyete yaratan olaylar arttığı oranda benlik sistemi de şişer ve kişiliğin geri kalanından kopar. Bu nedenle benlik sistemi bireyi anksiyeteden korur (Geçtan, 1993).

Eğer çocuk olduğu gibi kabul edilir, davranışları diğer yetişkinleri hoşnut etmekten çok organizmanın gelişimini sağlaması açısından değerlendirilirse (koşulsuz sevgi) kendini gerçekleştirme ve olumlu bir benlik kavramı geliştirilmesi için ortam yaratılmış olur (Koç ve ark., 2001).

Lawrance'e (1988) göre benlik bireyin zihinsel ve fiziksel özelliklerinin toplamı ve bireyin sahip olduğu bütün bu özelliklere ilişkin kendini değerlendirmesi olarak tanımlanabilir. Benlik kavramının bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olmak üzere üç boyutu vardır. Benlik kavramı bir bakıma ideal benlik, benlik imgesi ve özsaygı kavramını içine alan bir şemsiye gibidir. Benlik imgesi bireyin ne olduğunu, ideal benlik bireyin ne olmayı arzu ettiği ben'ini, özsaygı (benlik saygısı) ise bireyin ne olduğu ile ne olmak istediği arasındaki farka ilişkin bireyin duygularını gösterir (Ak. Pişkin, 1999).

Benlik kavramı, algılanan benliktir yada kişinin 'ben' veya 'benim' olarak ifade ettikleridir. Benlik yaşantılardan oluşmaktadır. Bu benlik yaşantıları da bireyin 'benim' veya 'kendim' olarak ayırt ettiği fenomenolojik alandaki olaylardan oluşur. Benlik kavramı bireyin hem kendisi hakkındaki algularından hem de bu kendilik algularına

ilişkin olarak buna iliştirdiği değişik derecelerdeki olumlu ve olumsuz değerlerden oluşur (Akkoyun & Doğan, 1982).

Cooley'e göre kişinin benlik kavramı, içinde bulunduğu toplumdan soyutlanamaz. Bireyin toplum içerisinde diğer insanlarla etkileşimde bulunurken oluşan benliğini 'ayna benlik' kavramı ile açıklamaya çalışmıştır. "Ayna benlik" kişinin etkileşimde bulunduğu diğer insanların kendisini nasıl algıladıklarını ve nasıl değerlendirdiklerini yansıtan bir kavramsallaştırmadır. Ayna benlik üç temel öğeden oluşur. 1- Kişinin başkalarının nasıl algılandığına ilişkin tasarımı 2- Başkalarının kişinin bir davranışı hakkında eriştiği yargının onda yarattığı tepkiler, 3- Benliğe karşı geliştirilen duygular.

İnsanlar bebeklikten itibaren kendilerine ilişkin bir benlik kavramı oluşturmaya başlar ve bu süreç yaşam boyu sürer. Benlik kavramının oluşmasında, insanların kullandığı yollardan biri keşfetmedir. Kişi çeşitli etkinlikler, çabalar sırasında neler yapılabildiğini, yetenek ve özelliklerini keşfeder. Yaptıklarına başkalarının tepkilerini değerlendirir ve kendisi hakkında bir algı geliştirmeye başlar. Ailedeki ve tanıdık kişilerle özdeşleşme bu algının gelişmesinde başka bir yoldur. Çeşitli roller içinde (ister hayali ister davranışsal olsun) kendini sınıma ve görme de insanların benlik kavramlarını geliştirmelerine yardımcı olur (Yeşil yaprak, 2000).

Son yıllarda yapılan çalışmalar benlik düzenleyici kavramın ortaya çıkmasını sağlamıştır. Kohut'un kuramına göre kişinin yaşamı boyunca değerinin fark edilmesine, beğenilmeye, kendinden daha güçlü algıladığı kişilere özdeşleşmeye, korktuğu veya telaşlandığı bazı zamanlarda teskin ve teselli edilmeye ve kendisi gibi algıladığı insanlarla duygusal ve düşünsel paylaşımlarda bulunmaya gereksinimi vardır. Benlik literatüründe bu gereksinimi karşılayan kişinin benlik düzenleyici nesne işlevi gördüğü, gereksinimi karşılanın da benlik düzenleyici nesne deneyimi yaşadığı açıklanmaktadır. Ergenlikte, arkadaş grupları benlik düzenleme açısından önemli bir işlev görürler. Kişi çevresindeki kendisi için önemli olan bu insanlar tarafından takdir gördükçe, onlarla özdeşleştikçe, onlarda güven ve destek buldukça ve onlarla duygusal ve düşünsel paylaşımlarda buldukça benliği güçlenir (Scherler, 1995).

Yukarıda benliğin farklı tanımları verilmeye çalışılmıştır. Genel olarak değerlendirilecek olunursa benlik kavramı üç tane birbiriyle ilişkili benlik algılamalarından oluşur. Bunlar algılanmış benlik, ideal benlik, benlik saygısıdır.

D- BENLİK SAYGISI

Diğer kişilik kavramlarında olduğu gibi benlik saygısının da günlük kullanıma benzer bir özelliği vardır ancak psikolojik teorilerde ve araştırmalarda tanımının anlaşılması zordur. Farklı teorik görüşler olmasına rağmen genellikle benlik saygısı kişinin kendisiyle gurur duymasına ve kendinden memnun olmasına işaret eder (Mayer & Sutton, 1996).

Bilişsel araştırmacılar arasında, benlik saygısı kişinin benlik taslağında tuttuğu dengeli, pozitif ve negatif yönlerin kümelenmesi demektir. Gurur duyduğumuz veya takdir eddiğimiz bir yaşantı hafızamızda pozitif etkiyle bağdaştırılan benlik bilgisi olarak saklanır. Şu andaki uyarıcıyı harekete geçirdiğimiz zaman, bağdaştırılmış değerliliğe ulaşır ve bizim benlik saygısını tecrübe etmemizi sağlar. Bilişsel bakış açısına göre benlik saygısının belirli bir içeriği ve dinamik bir işlevi yoktur; bilgi işleme sisteminin basit bir yönüdür. Bazı hümanistik teorisyenlerin varoluşçu bakışlarını ifade eden teorisyenlerde daha yeni bir teorik görüş bildirmişlerdir. Benlik saygısını hayatımızın önemsizliği hakkındaki endişelerimizi hafifletmek için bir araçtır. Kendimizi önemli hissettiğimiz zaman, yaşadığımız kültürün sosyal akışında önemli bir rol oynadığımızı hissettiğimiz zaman, hayatımız hakkında endişe duymayız. Bu bakış açısına göre benlik saygısının kişilik içerisinde önemli bir işlevi vardır; endişeye karşı tampon görevi yapar (Fernald, 1997).

Sanford ve Donovan (1984)' a göre benlik saygısı, bireylerin yaşamının farklı yönlerini etkileyen bir kişilik değişkenidir ve sağlıklı bir kişilik geliştirmenin ön koşulu olarak görülmektedir. Benlik saygısının düzeyi, kişinin düşündüğü, söylediği, ve yaptığı her şeyi, dünyaya bakışını, diğer insanların ona bakışını, diğer insanların ona bakışını, yaşamı ile ilgili yaptığı seçimleri, sevgi verme ve alma yeteneğini ve değiştirilmesi gerekenleri değiştirmek için harekete geçme gücünü etkiler (Akt. Aydın & Güloğlu, 2001).

Benlik kavramının, imgesinin beğenilip beğenilmemesi, benlik saygısını oluşturur. Ayrıca benlik saygısı; kendini olduğundan aşağı yada olduğundan üstün

görmeksizin kendinden memnun olma durumudur. Kendini değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevilmeye değer bulma, kendini olduğu gibi, görüldüğü gibi kabullenmeyi, özüne güvenmeyi sağlayan olumlu bir ruh halidir (Yörükoğlu, 1993).

Westen (1995)'e göre benlik saygısı, kişinin kendisi hakkında yaptığı ve sürdürdüğü, devam ettiği değerlendirmelere ilişkin hoşnutluk yada hoşnutsuzluk duygularını ifade etmesidir. Ayrıca kişinin kendisini yeterli, başarılı ve değerli olarak algıladığı düzeyi gösterdiğini belirtmiştir.

Benlik saygısı, benlik kavramının değerlendirici bir unsurudur. Algılanmış benlikle ideal benlik arasında mesafenin, farklılığın fonksiyonudur. Algılanmış benlik ideal benliğe uyduğu zaman, benlik saygısı değeri yükselir. Düşük benlik saygısı ise algılanan benliğin ideal benlikten önemli ölçüde düşük olduğu zaman görülür. İdeal benlikle algılanan benlik arasındaki mesafe görev geri bildirim ve sosyal geri bildirim ve sosyal geri bildirimle ilgili olarak sürekli değiştiğinden, benlik saygısı benlik kavramının dinamik bir unsurudur ve her zaman değişme ve gelişme faaliyetindedir (Anderson & Olhousen 1999).

Kormen (1970), üç çeşit benlik saygısı öne sürmüştür. a- çeşitli durumlarda tutarlı bir şekilde görülen diğerlerine göre ısrarlı kişilik özelliği ve eğilim durumu olarak tanımlanan kronik benlik saygısı b- bireyin belirli bir görev veya işle ilgili yeterliliğin benlik algılaması olan belirli görev benlik saygısı c- başkalarının beklentilerinin bir fonksiyonu olan sosyal bakımdan etkilenen kronik benlik saygısı geçmiş tecrübelerin ve kişinin yeterlilikleri üzerinde yoğunlaşmasının bir sonucudur. Bireyin yeterliliklerine olan güveni, bireyi o yeterlilikleri kullanacağı durumlara yöneltir. Belirli görev benlik saygısı kişinin çabasının gözlenmesinden gelen geri bildirim sonucudur. Son olarak sosyal bakımdan etkilenmiş benlik saygısı referans grubun veya toplumun, bir özelliğin değeriyle ve bireyin toplumun referans grubun beklentilerine cevap vermek kabiliyetiyle ilgili geri bildiriminden kaynaklanır (Akt. Anderson & Olhousen 1999).

Rosenberg (1986:18), benlik saygısına özel bir önem vermiştir. Bireyin bütünsel benlik saygısı, psikolojik anlamda merkezi bir öneme sahiptir. Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesinin bir sonucudur. Kişinin kendi kendine ilişkin

değerlendirmelerinin sonucunda ulaştığı yargı, benlik saygısının düzeyi için belirleyici olmaktadır. Benlik saygısı, bireyin benlik kavramına ilişkin ulaştığı değer yargısıdır.

Rosenberg (1990:598-599)'e göre diğer kişilerin bizimle ilgili değerlendirmeleri, bizim verdiğimiz tepkilere olan inanç ve güvenlerinin derecesine bağlıdır. Bireyi değerlendiren kişinin, birey için ne anlam ifade ettiği, güvenilirliği ve konumu çok önemlidir. Aynı zamanda benzer kişilerin birey hakkında vermiş oldukları ortak yargı da bireyin benlik saygısını etkilemektedir. Özellikle ebeveyn ve arkadaşların yargısı, bireyin benlik saygısı üzerinde diğer başka değişkenlerden çok daha etkilidir. (Akt. Arıca, 1999).

Cooper Smith (1967), benlik saygısını insanın onaylama ve onaylamama boyutunu ifade eder ve bireyin kendisinin hangi boyuta kadar kabiliyetli, başarılı ve değerli olduğuna inandığını gösteren kişisel değerlendirmesi olarak tanımlar. Ona göre yüksek benlik saygısı bireyin çevre ile ilişkilerinde daha etkili, mutlu, başarılı, güvenli olmasına yol açar. Cooper Smith'e göre benlik saygısının dört yapısı vardır.

Güçten, önemden, erdemden ve kişinin içsel olarak başarısını algılamasıyla tanımlanabilir.

- a- Kişinin bir duruma verdiği değer.
- b- Bireyin kendisi için oluşturduğu amaçlar, kişisel veya toplumsal hedefler.
- c- Savunmalar ve bireyin benlik saygısının azalmasına direnme kabiliyeti.

Son zamanlarda, kişisel saygının köklerinin içeriden oluştuğunu yani kişisel yarar ve kişisel değer hissinden oluştuğunu iddia eder. Benlik saygısı hayat boyunca öğrenilir ama ergenlik döneminde en çok tehdit altında görülür. Benlik saygısının evrensel bir tanımı olmadığını ifade eden Weels ve Marwel, literatür incelemelerinde; kişisel dikkate alma, kişisel kabullenme, kişisel değerler, kişisel sevgi, kişisel ideal uygunluğu ve kişisel güven terimlerinin benlik saygısı ile dönüşümlü kullanıldığını belirtmişlerdir. Bu nedenle onlara göre benlik saygısı; önceki öğrenimler ve bireyin kendisini nasıl değerli ve kabiliyetli olarak algıladığını yansıtan tecrübeler üzerine kurulan, öznel bir kişisel değerlendirmedir. Bir çok yapıdan oluşmuş kompleks, çok boyutlu bir kavramdır. (Anderson & Olhousen 1999).

Kişisel tecrübeler; kişiliğin önemsiz kabul edilen yanlarının genellikle benlik saygısı üzerinde az etkili olduğunu fakat önemli kabul edilen yanların benlik saygısı üzerinde çok etkili olduğunu gösterir. (Örneğin yemek pişirmeye değer vermiyorsanız, kötü bir aşçı olarak kişisel değerlendirmeleriniz, benlik saygınızın değerini arttırmaz.) Araştırmacılar ve teorisyenler benlik saygısını, insanların durumsal faktörlere göre yaşadıkları benlik saygısındaki geçici dalgalanmalardan ve anlık geri bildirimlerden bağımsız olarak görünen, kişinin normal veya ortalama kişisel değerlendirmeleri arasındaki farklı bulan hem sabit bir özellik, hem de değişken bir durum olarak düşünürler (Fernald, 1997).

Strese karşı koruyucu olduğu anlaşılan bir faktör de benlik karmaşıklığıdır. Yüksek benlik karmaşıklığına sahip bireylerde benlik yönleri arasında taşma etkisi azdır. Bu kişiler için, olumsuz bir olay sadece o olayla ilgili benlik yönünü etkinleştirir. Etkinleşmeyen benlik yönleri de olumsuz olayın etkisini hafifletici rol oynar. Böylece yüksek benlik karmaşıklığı stresli olayların fiziksel ve ruhsal sağlık üzerindeki olumsuz etkisine karşı tampon görevi yapmaktadır (Güngör, 1998).

Benlik Saygısının Boyutları

Çoğumuz kendimiz hakkında ne tam iyi, ne de tam kötü hissederiz, ancak güçlü yönlerimizin ve zaaflarımızı farkına varabiliriz. Bu tecrübeye dayanarak benlik saygısının global bir özellik olup olmadığı veya değişik işlev alanlarındaki belirli benlik değerlendirmelerinden oluşup oluşmadığı bu alandaki araştırmacıların karşılaştığı sorunlardan sadece bir tanesidir.

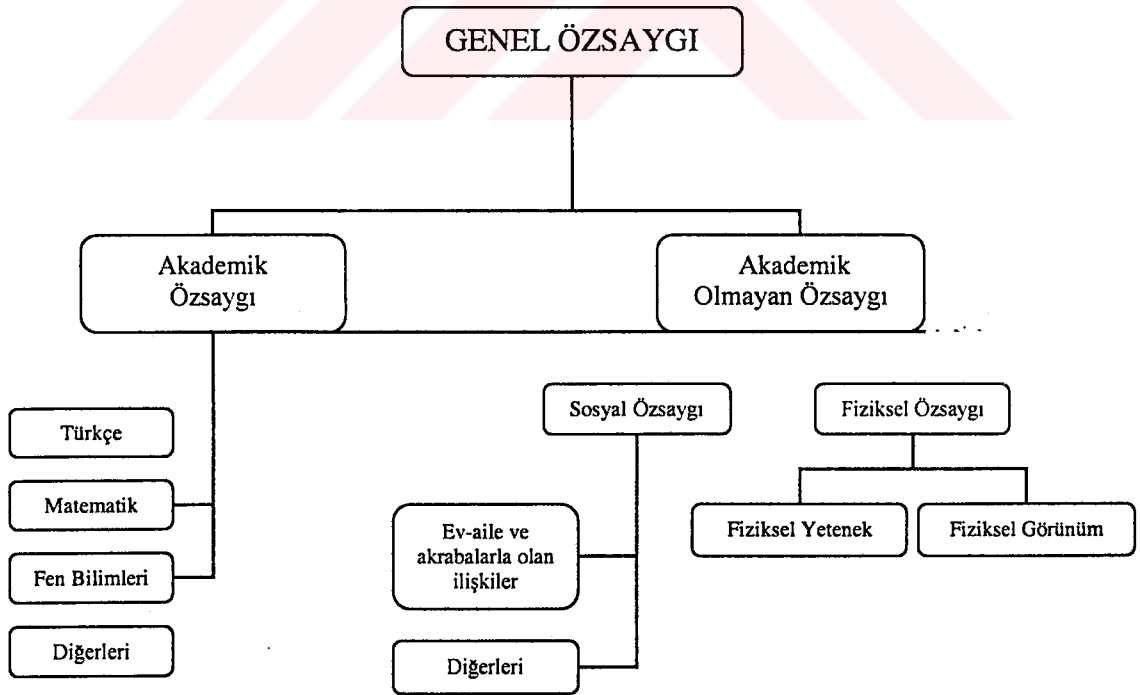
Araştırmacılar Benlik saygısı üzerinde çalışırken benlik saygısının farklı yönleri olduğunu ileri sürmüşlerdir. Benlik saygısının alan belirliliğine sahip olduğunu, yani değişik işlev alanlarına göre değiştiğini varsaymışlardır. Bir başka deyişle benlik kavramı çok boyutlu olarak düşünüldüğü için benlik saygısı da çok boyutlu düşünülmüştür. Örneğin kendinizi büyük bir tenis oyuncusu olarak değerlendirebilirsiniz ve bu alandaki kabiliyetiniz için kendiniz için yüksek benlik saygısı hissedebilirsiniz; oysaki, kendinizi berbat bir aşçı olarak değerlendirebilirsiniz ve bu alandaki benlik saygınız düşük olabilir. Bu bakış açısına göre benlik saygısı, her biri bağımsız olarak tanımlanıp ölçülebilen değişik alanlardaki ayrı benlik değerlendirmelerinin bir bütünüdür. Pelham ve Swam yaptıkları araştırmaların

sonuçlarına dayanarak benlik saygısının farklı boyutlarla ele alınmasını önerir. (Mayer & Sutton, 1996).

Morris Rozenberg çok kullanılan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile başlangıç benlik saygısı (baseline self-esteem) ile barometrik benlik saygısı (barometric self esteem) arasındaki ayrımı yapmıştır. Yüksek başlangıç benlik saygısına sahip kişi kötü bir gün geçirmiş de olsa yüksek başlangıç benlik saygısına sahiptir. Bu benlik saygısında birey evde aile ile kavga ettiği için kendisini kötü hissedebilir ama okulda arkadaşları ile karşılaştığında kendisini iyi hissedebilir. Ergenler için kendini algılama profilinde sekiz kendini imgeleme (self image) alanı bulunmaktadır.

Skolastik Yeterlilik- Sosyal Kabul- Atletik Yeterlilik- Fiziksel Görünüş- Mesleki Yeterlilik- Romantik Çekicilik- Davranışsal Tavr- Yakın Arkadaşlık

Harter'in araştırmasına göre bireylerin global benlik saygısında yüksek olmaları için bütün alanlardan olumlu kendini imgelemeye sahip olmalarına gerek yoktur. Her bir alan global benlik saygısını bireyin o alana verdiği önem doğrultusunda etkilemektedir. Örneğin kendini atletik yeterlilikte düşük gören bireyin global benlik saygısı eğer birey atletik yeterliliğe önem veriyorsa etkilenir (Arnett, 2001).



Tablo 2: Özsaygı'nın Hiyerarşik Yapısı (Pişkin, 1999)'dan aynen alınmıştır.

İLK ERGENLİKTEN ERGENLİĞE DOĞRU BENLİK SAYGISI

Ergenlik dönemi benlik kavramının öne geçtiği bir çağdır. Ergen duygularını, bedenini inceler, nasıl bir kişi olduğunu, ne olmak istediğini düşünmeye başlar. Bunlar benlik arayışının belirtileridir. Bedenini algılayışı ile benlik kavramı arasında sıkı bir ilişki vardır. Bu çağda benlik kavramı sürekli iniş çıkış ve dalgalanmalar gösterir. Çünkü genç kendine yakışacak bir kimlik aramaktadır. Kendisini sürekli tartmakta, değerlendirmekte, eleştirmektedir. Kendisini ana babasından ve başkalarından ayıran özelliklerini açığa çıkarmakta benliğini yeni baştan düzenlemeye uğraşmaktadır (Temel & Aksoy, 2001).

Yapılan çeşitli boylamsal araştırmalarına göre benlik saygısı ilk ergenlik döneminde azalmakta ve ikinci ergenlik döneminde ve yetişkinlikte artmaktadır. Benlik saygısını niçin bu örüntüyü takip ettiği ile ilgili pek çok sebep bulunmaktadır. Ergenler kendilerinin başkaları tarafından nasıl görüldüğünün, konuştuğunun, davrandığının değerlendirmesini yaptığının farkına varır ve yargılanmaktan korkmamaktadır. Bernt'e göre batı kültüründe ergenler akran yönelimli olmakta ve fiziksel görünüme önem vermektedirler. Bunların tersine Hirsch ve DuBois (1991) tarafından yapılan araştırmada sadece küçük bir kısım ergende benlik saygısında azalma görülmüştür. Bu çalışma süresince ergenlerin çoğunun benlik saygısında artma meydana gelmiştir. Diğer araştırmalarda benzer örüntüleri göstermektedir (Ak. Arnett, 2001).

Ergenlik dönemindeki genç, çocukluktan yetişkinliğe geçecektir. Benliğin gelişmesi bakımından ekonomik, sosyal ve cinsel yüzleri içinde ergenin, yetişkin yaşamına girmesi önemlidir. Yetişkin olabilmesi için gencin otonom bir kişiliği bulunması, ekonomik bir bağımsızlığa kavuşması ve cinsiyetini kabul etmesi şarttır. Objektif yaşamdaki değişiklikler, gencin psikolojisine benlikte değişiklikler biçiminde yansır. Psikolojik olarak bu yaşamdaki değişikliklerin yarattığı sorunlar, özellikle gencin benliğini etkiler (Uğurel-Şemin,1984).

Ergenlerde yapılan araştırmalar, bu dönemin en önemli konusu olan benlik arayışı ile ana baba davranışının ilişkisine önem vermişlerdir. (Grotevant ve Cooper,1985) Araştırma sonuçlarında erkeklerin benlik aşaması ile ilişkili tek iletişim türünün baba ile iletişim olduğunu, babalarından destek ve dolaylı öneri alan ve onlara açık önerilerde bulunabilen erkek çocukların benliklerinin diğerlerine kıyasla daha çok

geliştiğini ortaya koymaktadır. Adams (1985), düşük benlik aşamalarında olan kızlar, anne babalarınca reddedildiklerini algılamışlar ve babalarından düşük düzeylerde fiziksel sevgi, destek ve arkadaşlık gördüklerini söylemişlerdir. Noller ve Callan (1986), araştırmasında kız ve erkek çocuklarının benlik gelişimlerinin farklı süreçleri olabileceğini belirtmişlerdir. Baba ile olumlu ve destekleyici ilişki, erkekler için özellikle önemli görülmekte, kızlar ise aileden daha az destekle benliklerini geliştirebilmektedirler.

Araştırmacılara göre gencin, benlik ve özerklik gelişimi sırasında aileden duygusal açıdan kopması gerekmemekte hatta aileye duygusal bağlılığın sürmesi gencin benliğinin gelişmesine ve kendisi ile ilgili olumlu duygular kazanmasına yardımcı olmaktadır (Akt. Hortaçsu, 1997).

Ergenlerde akranlar ve aile tarafından onaylanma ve kabul edilme benlik saygısı üzerine etki eden en önemli faktördür. Ergenler ebeveynleri ile çatışma yaşasalar da onlar için önemli olarak kalmaktadırlar. Eğer ebeveyn sevgi ve şefkat sağlarsa ergenin benlik saygısı artmaktadır yada ergeni eleştirir veya ilgi göstermezse ergenin benlik saygısı düşmektedir. Ergenin benlik saygısı üzerinde akran etkisi diğer yaş gruplarına göre fazladır (Arnett, 2001).

Arkadaşlarca aranmak, beğenilmek ve benimsenmek, benlik saygısının önemli bir koşuludur. Ergen bu ilişkilere girerek zekasıyla, spor ve sanat yetenekleriyle kendini kanıtlar. Kendi kişiliğini dener ve geliştirir (Temel & Aksoy, 2001).

Ergenler arkadaş grupları içerisinde kendini daha özgür hisseder. Arkadaş gruplarına katılarak kendini ispat yoluna gider. Grup içinde alınan kararlarda söz sahibi olması ergen açısından arkadaşlık gruplarının etkisini artırır. Gencin arkadaşları tarafından kabul edilmesi onun kendini kabulünü de olumlu yönde etkilemektedir (Deniz, 2002).

Özellikle son yıllarda yapılan çalışma sonuçları göstermiştir ki ailenin rolü ve ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişki, benlik gelişiminin önemli belirleyicidir. Ergenin bir yandan ailesi ile olan bağı, diğer yandan bireyselliğini ve özerkliğini destekleyen ebeveyn tutumunun ergenin yeterliliğinin ortaya çıkmasında etkili olduğu belirtilmektedir (Hiros 1997). Aile içindeki ilişkiler, destekleyici ve yakınsa ilgi ve

sevgi varsa ve bu karşılıklı ise ergenin gelişimi sorunsuz ve stressiz bir şekilde ilerlemektedir (Akt. Yılmaz, 2000).

D- PROBLEM ÇÖZME

Problem dendiğinde aklımıza yalnız matematik alanındaki problemler gelmez. Yaşam bir dizi problemin çözümlerini gerektirir. Problem, bireyin varmak istediği bir amaca ulaşmasına ket vuran engeller var olduğu zaman ortaya çıkar. Örneğin sinemaya gitmek istiyorsunuz, fakat şu anda yanınızda yeterli para yok. Bu örnekte amaç sinemaya gitmek, engel para yokluğudur (Cüceloğlu,1993).

Problem, bireyin gereksinmelerini karşılaması sırasında önüne çıkan engeller olarak tanımlanabilir. Problemler kaynaklarına göre çeşitli biçimlerde sınıflandırılabilir. Kişisel olduğu gibi toplumsal da olabilir. Bireyler problemlerini çözmeden sağlıklı bir yaşam sürdüremezler. Önemli olan, problemlerin en kısa sürede ve en etkili biçimde nasıl çözüleceğidir (Başaran, 1994).

Öğülmüş (2001), problem kavramı ile ilgili aşağıdaki tanımlara ulaşmıştır:

- Hullit'e göre problem, bulunduğumuz yerle bulunmak istediğimiz yer arasındaki boşluk, başka bir deyişle, olanla olması gereken durum arasındaki farktır.

- Hayes'e göre olduğunuz yerle olmak istediğiniz yer arasında bir mesafe varsa ve siz bu mesafeyi nasıl aşacağınıza ilişkin bir yol bilmiyorsanız, bir probleminiz var demektir.

- Hullit'e göre problem, bir ortamdan yada durumdan daha çok tercih edilen bir başka ortam yada duruma geçiş esnasında önümüze çıkan engeller ve zorluklardır.

- Bingham' a göre problem, bir kimsenin istenen bir hedefe ulaşmak için topladığı mevcut güçlerinin karşısına çıkan engeldir. Her tür problemin üç temel özelliği vardır: bireyin belirlediği bir amaç, amaca giden yolda bireyin karşısına çıkan bir engel, bireyi amacına ulaşmaya iten içsel bir gerginlik.

“Problem çözme” konusundaki araştırmalar, 20. yüzyılın başında problem çözmeyi zorlaştıran faktörlerin incelenmesiyle başlanmıştır. Problem çözme süreci ise 1960'lı yıllarda araştırılmaya başlanmıştır. Problem çözme sürecinin incelendiği araştırmalarda deneklere karmaşık bulmacalar verilmiş ve bu bulmacaları çözmeye

çalışırken deneklerin sesli düşünceleri istenmiştir. “Sözel protokol” denen bu kayıtlar temel alınarak özellikle bilgisayar yardımıyla problem çözme modelleri geliştirilmiştir.

1960’lı yıllarda yapılan araştırmalarda bir kişinin nihai çözüme ulaşmaya kadar bir ara durumdan diğer bir ara duruma geçiş süreci üzerinde durulmuştur. Bu yüzden deneklere çözmeleri için zihinsel işlem gerektiren problemler yerine çok sayıda fiziksel işlem gerektiren problemler verilmiştir.

1970’li yıllarda araştırmacılar, basit bulmaca problemleri yerine belli bir alanda bilgi sahibi olmayı gerektiren karmaşık problemlerin nasıl çözüldüğünü incelemeye başlamışlardır.

1980’li yıllarda kişilerin belli bir alanda nasıl uzmanlaştıkları araştırılmaya başlanmıştır.

Mayer’e (1990) göre problem çözme, ‘ problem çözücü için hiçbir bariz çözüm metodu olmadığı zaman verilen bir durumu hedef duruma geçirmeye yönlendirilmiş bilişsel süreçtir.’ Otomatik süreçten ziyade bilişsel süreç, amaçlı aktivite gerektirir.

Oğuzkan (1989), problem çözmeyi, belli bir amaca ulaşmak için karşılaşılan güçlükleri ortadan kaldırmaya yönelik bilişsel ve psikolojik boyutları olan bir dizi çabayı içeren bir süreç olarak tanımlar .

Bingham’a göre problemler konu alanlarına, güçlük yada karmaşıklık derecelerine yada sürelerine göre çeşitli türlere ayrılabilir. Bazı problemlerin bir tek doğru cevabı vardır. Bazı problemler ise birden fazla doğru cevabı içerir. Ayrıca problemler iyi yapılandırılmış- iyi yapılandırılmamış, açık uçlu problemler – kapalı uçlu problemler olarak iki genel gruba ayrılmaktadır İyi yapılandırılmış yada kapalı problemler genellikle bir konu alanına özgüdür, tek boyutludur ve tek doğru cevabı vardır. Bu doğru cevaba ulaşmak için izlenmesi gereken yöntem de genellikle bellidir. Yapılandırılmamış, açık uçlu problemler ise çok boyutludur ve birden fazla çözümü vardır. Bu problemlerin çözümü farklı yaklaşımları gerektirir. Toplumsal yada kişiler arası problemler bu tür problemlerdir (Öğülmüş, 2001).

Problemler uzun süreli, kısa süreli, basit veya karmaşık olabilir. Duygusal, ekonomik, bedensel problemler vardır. Bu farklı problem türleri birbirleri içine karışarak büyük karmaşık problemler haline dönüşebilirler (Cüceloğlu, 1992).

Bir insan için problem olan bir şey daha fazla ilgili bilgiye sahip bir kişi için problem olmayabilir. Bu nedenle problem kişiseldir. Örneğin araba sürmek bir sürücü adayı için problem olabilir; ancak bir sürücü için problem değildir. Mayer (1990) problemleri “iyi tanımlanmış problemler” ve “kötü tanımlanmış problemler” olmak üzere ikiye ayırır. İyi tanımlanmış problemlerde başlangıç durumu ve izin verilebilir hareketler yada işlemler tamamen açıklanmıştır. Kötü tanımlanmış problemlerde ise bir açıklık yoksunluğu söz konusudur. Günlük hayatta karşılaştığımız problemler çoğunlukla kötü tanımlanmış problemlerdir.

Heppner ve Petersen (1982) kendilerini olumlu olarak değerlendiren, etkili problem çözme yöntemi benimseyen kişilerin, kendi yeteneklerine şans, rastlantı gibi kişisel faktörlerden daha çok güvendiklerini ileri sürmüşlerdir. Bu bağlamda bağımlı karar verme stilini kullanan kişilerin, problem çözme beceri algılarının daha olumsuz, özgüvenlerinin, içsel kontrollerinin daha düşük ve sorumluluktan kaçma eğilimlerinin daha fazla olduğunu belirtmişlerdir (Akt. Ferah, 2000).

Son yıllarda yapılan araştırmalar problem çözmenin tanımlayıcı bir modelini belirtmiştir. Kişilik ve bilişsel stiller üzerindeki araştırmalar insanların problemlere nasıl yaklaşır, çözdükleri ve nasıl karar verdikleri ile ilgili önemli bireysel farklılıklar belirlemiştir.

Araştırmacılar Jung’un karar verme yaklaşımları bireysel tercihler teorisi ve kendilerinin problem çöme ve karar verme arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarında aşağıdaki bulgulara ulaşmışlardır.

Problemlerini çözerken dışa dönüklüğü tercih eden bireyler fikirlerini açık hale getirmek için biriyle konuşurken, içe dönüklüğü tercih eden bireyler konuşmaya başlamadan önce fikirlerini düşünüp açık hale getirmek için zaman isterler. Bundan başka dışa dönük tipler fikirlerinin geçerliliği hakkında çevreden sürekli geri bildirim ararken içe dönük kişiler daha çok önemli kavramları veya fikirleri kendileri anlamaya çalışırlar. Sezinleyen bireyler gerçeklere, detaylara ve realiteye daha çok önem verirler. Onların ayrıca geçmişte işe yarayan standart çözümleri seçme eğilimleri vardır. Diğer taraftan içine doğma tercihleri olan bireyler daha çok gerçeklerin, gerçekler arasındaki ilişkilerin ve bu gerçeklerle hayal edilebilen gelecekteki olayların, ihtimallerin

anlamsızlığına inanırlar. Daha önce işe yarayandan ziyade yeni, orijinal çözümler geliştirme eğilimi gösterirler.

Düşünme tercihi olan bireyler problem çözerken mantık ve analiz kullanma eğilimi gösterirler. Onlar ayrıca nesnellığe ve sonuç çıkarmada gayri şahsi olmaya değer verirler. Çözümlerin gerçekler, modeller veya düşüncedeki prensipler açısından mantıklı olmasını isterler. Buna zıt olarak, hissetme tercihi olan bireyler daha çok problem çözme işleminde değerleri ve hisleri ele alırlar (Huit,1992).

Problem çözme işleminde bireyin en önemli sorunu, problemin ne olduğunu, problemin çözümüyle nereye ulaşılacağını anlamaktır. Sunu açısından iki tür problemden söz edilebilir. Bunlardan biri iyi tanımlanmış problem; öteki ise iyi tanımlanmamış problem. Problemin iyi tanımlanmış olması, bireyin problemi anlamasını kolaylaştırır. Problemi anlama sürecine, problem aralığı denmektedir. Problem aralığı, problem cümlesini, hedefin ifadesini ve problem ifadesinden hedefe giden güçlü yolun ne olduğunu içine alır. Çözüm yollarının bulunmasına kadar olan faaliyetlerdir. Newel Simon ve Anderson problem aralığında bilgi kullanımını 5 bileşenden oluşan spesifik bir formülle tanımlamaktadırlar:

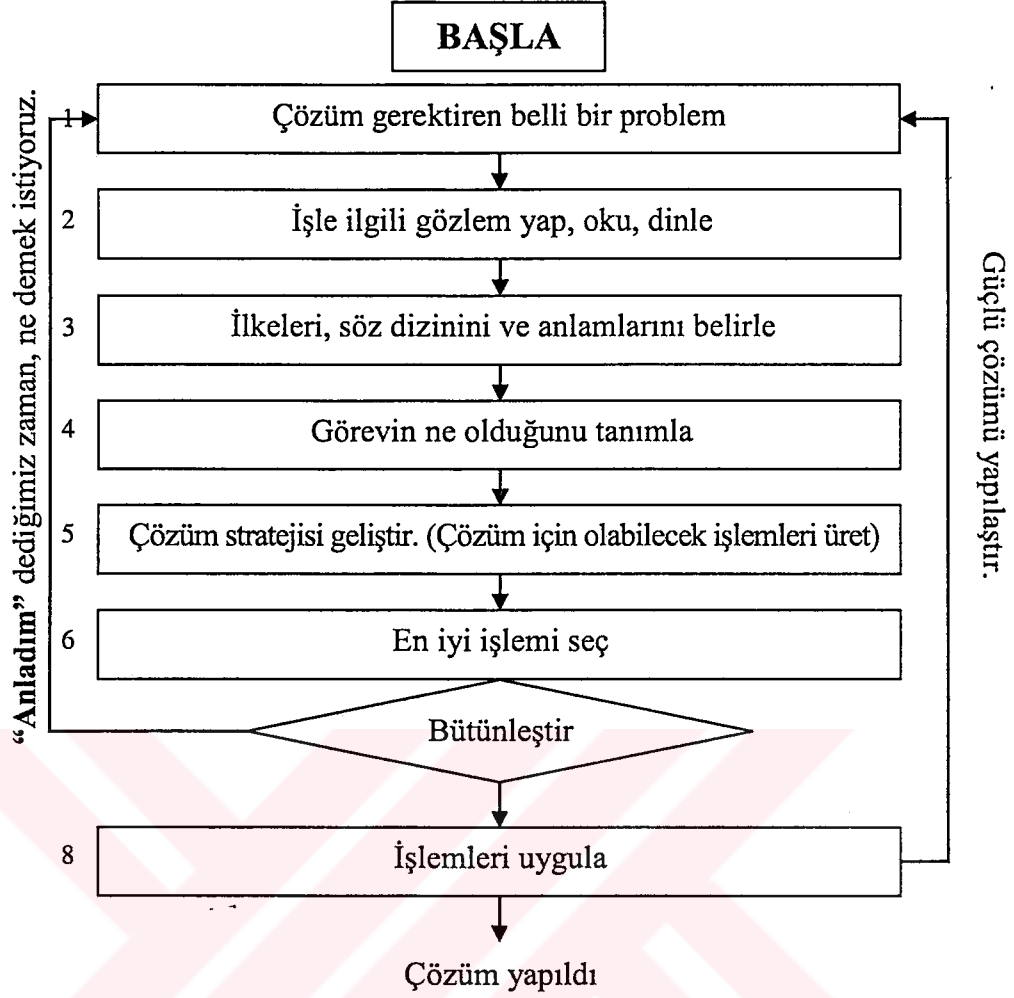
1- **Bir dizi element:** Genelde, problem göreviyle ilgili açıklanan bir dizi bilgi vardır. Birey bu bilgileri bir araya getirir.

2- **Bir dizi uygulama :** Var olan bilgilerden yeni bilgiler üretmek amacıyla, bir dizi bilgi birbiriyle ilişkilendirilerek bütünleştirilir. Problemin şeması oluşturulur.

3- **Bilginin başlangıç ifadesi :** Belli bir problemi çözenin başlangıcında, birey problemi değişik boyutlarıyla görebilir, problemle ilgili genel bir bilgisi vardır. İnceleme sonucunda temel sayıltıları belirleyerek problemi yeniden tanımlar.

4- **Problemin Kendisi :** Bir dizi bilişsel işlem (karşılaştırma ve değerlendirme) yaparak, ulaşılması gereken hedefler ifade edilir.

5- **Problem çözücü için, ulaşılabilir toplam bilgi :** Bu bilgi sadece spesifik problemlerle ilgili değil, aynı zamanda problemin nasıl çözüleceği, güçlü çözümlerin nasıl değerlendirileceği ve hangi karşılaştırmanın yapılacağı kararlarla ilgilidir. Aşağıda ki şekilde görülen problem çözme aşamalarının ilk 7'si Newel Simon'un açıklamasına dayanarak problem aralığı olarak kabul edilebilir (Uyar, 2002).



Tablo 3 : Problem Çözme Aşamaları (Uyar, 2002)'den aynen alınmıştır.

Problem Çözme Aşamaları

Bu konuda düşünen Amerikalı bilim adamı John Dewey, oldukça tutarlı ve bireyi en kısa yoldan amacına ulaştıracak olan bir problem çözme yöntemi geliştirmiştir. Bu yöntem günümüzde bilimsel yöntem olarak bilinmekte ve bilimin bütün dallarında problem çözme süreci olarak kullanılmaktadır.

Dewey tarafından geliştirilmiş bulunan problem çözme sürecinin basamakları:

1- **Problemın duyulması (hissedilmesi).** Bireyin herhangi bir gereksinmesini karşılamak istediği anda bir engellemeyle, bir güçlükle karşılaştığının farkına varması.

2- **Problemın tanımlanması.** Bireyin gereksinmesinin karşılanmasını engelleyen durumu bir problem olarak ifade etmesi.

3- **Problemin çözümünü sağlayabilecek olan seçeneklerin belirlenmesi.** Denencelerin geliştirilmesi yada yanıtlandığı zaman problemin çözümüne katkı getirebilecek olan soruların hazırlanması.

4- **Gözlenebilir doğrulayıcıların belirlenmesi.** Denencelerin sınanması yada problemlerin yanıtlanması için gerekli olacak gözlenebilir verilerin neler olduğunun önceden kararlaştırılması.

5- Denencelerin test edilmesi yada problemin çözümüne katkı getirebilecek

Bu basamaklara Karasar altıncı bir basamak olarak 'raporlaştırma' nın da eklenmesi gerektiğini belirtmiştir (Başaran, 1994).

Johnson'a göre problem çözümü dört aşamada gerçekleşir. Bu aşamalar tanıma (familiarization), üretme (production), kuluçka (incubation) ve değerlendirme (evaluation) aşamalarıdır.

Tanıma aşamasında, ortaya çıkan problemi oluşturan durumu ve engelleri tanımaya çalışırız. Üretme aşamasında değişik çözüm seçenekleri aramaya başlarız. Bu seçenekleri uygulamaya koyar ve değerlendiririz. Uygulamalardan hiçbiri çözüm getirmiyorsa, o zaman, bir tür kuluçka devresine girer, problemi bir yana bırakır, başka şeylerle uğraşırız ve daha sonra probleme yeniden geri döneriz. Yeniden değerlendirme yapar ve problem çözüme ulaşmaya kadar, bu aşamalardan teker teker geçeriz. Aşamalar her zaman bu sıralamalardan geçmeyebilir, bazen atlamalar olur ve belirli bir sırayı izlemeyebilir (Cüceloğlu, 1992).

Problem Çözme Yaklaşımları

Sorunun ifade ediliş tarzı, tanımı, niteliği, probleme yaklaşım biçimini etkiler bu nedenle problemlerin çözümü de bireyden bireye, problemden probleme farklılık gösterebilir. Öyle ki bir insan bir problemin çözümünde geçmiş yaşantı deneyimlerini kullanırken bir başka problemde deneme yanılma yöntemini kullanabilir veya başkalarından yardım alabilir.

"Problem çözümü çok sayıda deneme yanılmaların sonucu olarak yavaş yavaş oluşur" görüşü ile " problemin çözümü aniden gelen bir iç görüden kaynaklanır" görüşü uzun süre tartışma konusu olmuştur. Deneme yanılma yaklaşımı zihinsel süreçlere, planlamaya, problemin tümünü görüp hangi noktadan çözüme başlanacağına

önem vermez. Bu süreçlere önem veren iç görü yaklaşımıdır. Deneme yanılma, “boş durma, sürekli uğraş, çabala, belki bu çabalardan biri seni çözüme götürür” anlayışı içinde yapılır. Modern bilişsel psikologlar problem çözümünde hem deneme-yanılmanın hem de iç görünün geçerli stratejiler olduğunu kabul ederler. Onlara göre, birey problemin çözümüne iç görü yoluyla ulaşmadan önce, bir çok deneme yanılmada bulunur ve böylece değişik çözüm seçenekleriyle tanışıklık kurar. Bu tanışıklık devresi iç görünün oluşabilmesi için gereklidir. İç görü problemin bütün öğelerini tanıdıktan sonra ortaya çıkar. Bilişsel psikologlar deneme yanılmanın yalnız davranış düzeyinde değil, aynı zamanda örtük bir biçimde algısal ve bilişsel bir düzeyde de olduğunu kabul ederler. Bu bilişsel deneme yanılmalar, onlara göre iç görüden önce gelir ve iç görüye bir hazırlık oluşturur (Cüceloğlu, 1992). Problem çözmek için başvurulan en eski yöntemlerden biri, deneme yanılma yöntemidir. Ancak deneme yanılma yöntemi ile sorunlara her zaman çözüm bulmak mümkün değildir. Ayrıca bu yöntem zaman alıcıdır (Arı ve ark. 2002).

Problem çözüme üzerinde ilk sistematik çalışmaların bazıları Thorndike tarafından gerçekleştirildi. Ona göre deneme yanılma yöntemi ile problemler çözülebiliyordu. Gestaltçılar deneyimin problem çözüme üzerinde yararlı olduğu kadar zıt etkilerinin de olacağını belirtmişlerdir. Fakat daha sonraki araştırmalarının ürünü olarak problemlerin varsaydığından daha iyi çözebileceğini iddia ettiler. Problemin yeniden yapılandırılması ve üretici düşünmenin kullanılmasıyla daha kolay çözülebileceğini belirtmişlerdir.

Ohlsson (1992)’ ye göre yeniden yapılandırmanın üç yolu:

- 1- Problemi detaylandırma ve ana bilgi ekleme
- 2- Neyin kabullenilir bir hedef veya çözüm olacağını daha geniş düşünülmesi
- 3- Yeniden şifreleme yada yeniden sınıflandırma (Akt. Glatman, Lund, Reisberg, 1998).

Problem çözüme durumuyla karşılaştığımızda, önceki bilgi ve deneyimlerimizden faydalanırız. Önceki deneyimlerimiz problem çözüme bize yardımcı olabildikleri gibi, bazı güçlük ve engeller yaratabilirler. Bir sorunu belirli bir yöntemle çözdükten sonra, o yönteme bağlanırız. Bu tür algısal bağlılığa zihinsel kurgu denir. Zihinsel kurgu benzer problemlerde yeni çözüm yöntemleri uygulamamızı engeller, sürekli daha önce

kullanmış olduğumuz yöntemleri uygulamaya yöneliriz (Cüceloğlu, 2002). Pek çok problemin çözümünde diğer kişilerin benzer problemi nasıl çözdükleri bizim için yol gösterici olabilir. Kişisel deneyimlere dayanarak problem çözme de diğer bir pratik dayanak kendi yaşantılarımızdır. Ancak zaman içinde şartlar değişebilir, daha önce başarılı olduğumuz deneyim işe yaramayabilir (Arı ve ark., 2002).

Problem çözümüne deneysel metotların en önemlisi ‘yol sonuç analizi’ olarak bilinir. Bu da; problemin şu andaki durumuyla hedef aşaması arasındaki farkı bulmayı, bu farkı azaltacak bir alt hedef üretmeyi ve alt hedeflerin ulaşılmasını sağlayacak bir işlem seçmeyi gerektirir. Bu aşamada insan zorluklarla karşılaşır.

Karşılaştırmalı problem çözme ise bilinen bir yol da, şu andaki problem ve diğer ilgili problemler arasında bir karşılaştırma yapmaktır. Karşılaştırmalı düşüncenin önemi, ‘C,D için ne ise A, B için odur’ şeklinde problemleri kullanan Sperman (1927) tarafından gösterildi. Karşılaştırmalı problem çözümünde performansının IQ ile yaklaşık 0.8’lik bir korelasyon olduğunu bulmuştur. Stenber (1977), karşılaştırmalı problem çözme üzerinde çalışmış ve karşılaştırmalı problem çözmeye 6 süreç belirlemiştir. Bunlar:

- 1- A ve B terimlerini şifrelemek (örnek el ve ayak)
- 2- Çıkarım
- 3- Haritalama
- 4- Uygulama
- 5- Haklı çıkarma. Önceki işlemlerin doğruluğunun test edilmesi.
- 6- Tepki hazırlama (Akt. Glaitman, Lund, Reisberg, 1998).

Facione (1998), problem çözme için en etkili yollardan birisini “eleştirel düşünce” modeli ile probleme yaklaşma olduğunu belirtmiştir. Eleştirel düşünce, amacı bir noktayı kanıtlama, bir şeyin ne anlama geldiğini yorumlama ve işbirlikçi de olabilen bir düşünme biçimidir. Bu düşünce tarzında, problemlerle karşılaşıldığında kavrayıcı kabiliyetlere başvurulur. Bu kavrayıcı kabiliyetlerin çekirdeğini yorumlama, analiz etme, değerlendirme, çıkarım, açıklama ve kişisel düzenleme aşamaları oluşturur.

Eleştirisel düşünce, belirli bir konuda mevcut farklı düşünceleri değişi eleklerden geçirerek etkili olan yada olmayanları birbirinden ayırır. Problemi çözerken eleştirisel düşünceyi kullanmazsak, aynı konuda yararlı yararsız, etkili etkisiz, ilgili ilgisiz bir çok düşünce birbirine girer, verimli bir çözüme yada karara ulaşmaya engeller. Problem çözümümde eleştirisel düşünceyi kullanan kişi, ilk adım olarak karşılaştığı sorunun özünü anlamaya çalışır. Eleştirisel düşünce ile ilgili problem çözüme basamakları.

1- Sorunun tanımlanması: a- Hangi sonuçlara ulaşmak isteniyor, b-Sorunun açık olarak ifade edilmesi.

2- Sorunun Çözümündeki seçenekler : Problemin kapsamının, sınırlarının belirlenmesi, b- Belirlenen sınırlara göre seçeneklerin oluşturulması

3- Her çözüm seçeneğinin avantaj ve dezavantajlarının belirlenmesi: a- Tam bir değerlendirme yapabilmek için diğer nesne ve bilgilere gereksinim olup olmadığının incelenmesi.

4- Çözümün: a- Uygulanacak seçeneklerin belirlenmesi, b- Seçeneğin uygulanması için hangi adımların atılması gerektiğinin belirlenmesi.

5- Problemin çözümü tamamen sağlanıp sağlanmadığının kontrol edilmesi: Oluşturulan çözümde yapılması gereken yeni ayarlamaların olup olmadığının düşünülmesi (Cüceloğlu, 2000).

Falino (1996)'ya göre sorunu çözmek için acele edilmemelidir. Gerçek sorunun belirlenmesi için yeteri kadar zamana ihtiyaç vardır. Sorunlar değişik biçimlerde olabilir. Bunlar a- Gerçeğe dayalı (doğru yada yanlış yanıtları vardır, çözümü çabuk olur) b- işlevsel c- taktiksel ivedi bir sorunun çözümünde sorun ilk kez gruplara ayrılmalıdır. Sorunu gruplandırma, sorun hakkında genel bir fikir verir. Bu yöntemde sorunu çözenin ne kadar zaman alacağı tahmin edilebilir ve sorunun büyüklüğü görülebilir. Problem çözüme yöntemi ise:

- 1- Sorunu gruplara ayırma
- 2- Gerçek sorunu belirleme
- 3- Sorunu tanıma
- 4- Olası çözümler üretme
- 5- Seçenekleri değerlendirme

6- Karar verip uygulama.

Heppner (1978)'e göre etkili problem çözme süreci beş aşamadan oluşur. Bunlara- Genel oryantasyon, b- Problemin tanımlanması, c-Seçeneklerin üretilmesi d- Karar verme, e- kontrol etme ve değerlendirme. Heppner her aşamanın farklı yöntemler içerdiğini savunur.

Problem Çözme davranışı, problemden probleme ve bireyden bireye farklı olsa bile problem çözme işleminin kesinleşmiş ve oldukça ortak gibi görünen bazı genel ve temel yönleri bulunmaktadır. Bunlar:

- 1- Problemi tanımak ve onunla uğraşmak ihtiyacı duymak.
- 2- Problemi açıklamaya, niteliğini, alanını tanımaya ve onunla ilgili ikincil problemleri kavramaya çalışmak.
- 3- Problemle ilgili veri ve bilgileri toplamak.
- 4- Problemin özüne uygun düşecek verileri seçmek ve düzenlemek.
- 5- Toplanmış verilerin ve problemle ilgili bilgilerin ışığı altında çeşitli muhtemel çözüm yolları tespit etmek.
- 6- Çözüm şekillerini değerlendirmek ve duruma uygun olanlar arasından en iyisini seçmek.
- 7- Kararlaştırılan çözüm yolunu uygulamak.
- 8- Kullanılan problem çözme yöntemini değerlendirmek (Bingham, 1998).

Problem çözme ister istemez belirli bir zaman ve bedensel ve zihinsel güç de gerektirir. Her şeyden önce problem çözme bireylerde eğitsel etkinliklerle oluşabilecek olan bir beceridir. Eğitim sisteminin gerek yapı gerekse işleyişiyle bireylerin problem çözme becerilerini geliştirici bir özellik taşıması gerekir. Bu maksatla da bireylerin eğitimlerinin her aşamasında eğitsel etkinliklere aktif biçimde katılımlarının sağlanması gerekmektedir. Onlara bazı problemler verilmeli ve kendi çabaları ile çözmeleri istenmelidir (Başaran 1994).

Araştırmada Ölçülen Problem Çözme Yaklaşımları

1- **Aceleci Yaklaşım:** Bireyin bir problemle karşılaştığı zaman onu çözebilmek için, durup düşünmeden, aklına gelen ilk fikir doğrultusunda hareket edip etmesidir.

Ayrıca bireyin problem konusundaki değişik etmenleri ve problemle başa çıkma konusunda değişik yöntemleri dikkate alıp almadığını içerir.

2- **Düşünen Yaklaşım** : Bireyin problem çözümünde karar vermeye çalışırken seçeneklerin sonuçlarını tartması, ölçmesi ve karşılaştırma yapabilmesidir. Düşünen yaklaşım, bireyin bir problemle karşılaştığında problemi anlamaya çalışıp çalışmadığını, gözden geçirip geçirmediğini ve konuyla ilgili her türlü bilgiyi dikkate alıp almadığını ölçer.

3- **Kaçınan Yaklaşım** : Bireyin problem karşısında problemi tanımaya çalışmaması, problemin çözümü için hiçbir fikir yürütmemesi, problem çözümünde başarısız olma kaygısı yaşaması, problemi çözme konusunda hiçbir değerlendirme yapmamasıdır.

4- **Değerlendirici Yaklaşım**: Bireyin problem çözümünde belli bir yöntemi denedikten sonra ortaya çıkan sonuç ile kendi düşündüğü sonucu karşılaştırmasıdır. Problem çözme sürecinin her aşamasında çeşitli seçenekleri göz önünde bulundurup her biri üzerinde değerlendirme yapabilmeyi içerir.

5- **Kendine Güvenli Yaklaşım**: Bireyin problem karşısında problemi çözme konusunda kendine güvenmesidir. Bireyin problemi çözebilme konusunda kendini yeterli hissetmesidir.

6- **Planlı Yaklaşım**: Bireyin problem karşısında planlı bir şekilde elindeki verileri kullanarak çözüme ulaşması, probleme odaklanmasıdır. Aynı zamanda problem çözümü zor da olsa kendisinin yetenekli olduğunu düşünmesidir.

Ergenlik Döneminde Problemleri Karşılama

İlk ergenlik döneminde ergen ana babası ve öğretmenleriyle problemlerini tartıştığı, konuştuğu oranda rahatlayacak ve onlardan kurtulacaktır. Ancak bu yaşta ergen, yetişkinlerin kendini anlamayacağını sandığından, yada bir çeşit zayıflık duygusuna kapılıp bunu açıklamaktan çekindiğinden yada bağımlı olmak korkusundan yetişkinlerden yardım istemez. Bu nedenle, birçok problem ortaya çıkarıldığı halde bir çokları saklanır ve saklandıkça büyür, ciddileşir.

Ergen problemini çözemedikçe kendinde bir yetersizlik duygusu gelişir. Zihni devamlı problemi ile uğraşmaktadır. Bu nedenle, çalışma, bir konuda dikkati toplama zorlaşır. Bazen de kendini aşırı güven ve mutluluk gösterilerinin arkasına saklar.

Ergen çok yıpranmadan sorunlarını çözerse kendine güveni artar, yeterlilik duygusu gelişir, psikolojik olarak rahatlar. Problem çözülmediği zaman kendine güvensizlik, engellenme duyguları sürüp gider, kalıcı psikolojik yıpranmalar olur.

Ergenliğin son döneminde de ergen daha önceki dönemde olduğu gibi problemlerle karşılaşır. Ancak bu dönemde genç problemleri karşılama ve onları çözümlene yönteminde daha etkindir ve olgundur. Ergen çalışıyor, ailesinin yanında kalıyor yada eğitimine devam ediyor olabilir. Bu farklı yaşantılar problemin ciddiyetini değiştirir.

Bir çok genç aile, öğretmen ve iş sahibi ve arkadaşları yönünden yanlış anlaşılacağı düşüncesi içindedir. Bu durum onları yalnız kalmaya ve problemlerin çözümünde yarımsız olmaya iter. Kendinden başkalarının da aynı cins problemleri olduğunu öğrenmek ergeni rahatlatır ve daha etkin kılar. Her geçen yıl problemlerle baş etmeyi daha iyi öğrenir (Günçe, 1985).

BÖLÜM III

KONU İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde sosyal destek, benlik saygısı, problem çözme becerisi ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

A- YURTDIŞINDA YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Hoffman, Ushpiz ve Leavy (1988), 14-16 yaş grubundaki 84 ergen üzerinde yürüttükleri araştırmada belirli bir kaynaktan alınan sosyal desteğin benlik saygısı üzerinde pozitif etkisi olduğunu belirlemişlerdir. Aynı araştırmada yüksek ebeveyn desteğine sahip ergenlerde akran desteğinin düşük olduğu bulunmuştur. Ebeveyn desteği benlik saygısında daha etkili bulunmuştur.

Hoffman, Ushpiz ve Leavy (1993), yaptıkları araştırmada ebeveyn ve akranlardan gelen desteğin benlik saygısına etkisini incelemişlerdir. Çalışmada 76 ergene benlik saygısı, stresli yaşam olayları, anneden ve babadan algılanan desteğin seviyesi ile ilgili anketler uygulanmıştır. Sonuçta anne desteğinin benlik saygısı üstünde güçlü bir etkisi olduğu bulunmuştur. Arkadaşlardan gelen yardımında anne yokluğunda etkili olduğu bulunmuştur. Benlik saygısı üzerinde stresin negatif etkisine rağmen, destek ve stres arasında ilişki bulunmamıştır.

Johnson (1996), çalışmasında kız ergenlerin benlik gelişiminde sosyal destek ve cinsiyetin rolünü incelemiştir. Genç kızların benlik gelişiminin aracısı olarak sosyal destek üzerine odaklanmıştır. Değişik tipteki destekleri çalışmıştır. Bunlar onaylama, duygusal yakınlık, gibi benlik saygısı ile ilgili desteklerdir. Çok sayıda destek kaynağı olarak ebeveynleri, öğretmenleri, erkek arkadaşları, kız arkadaşları, sınıf arkadaşlarını ve sosyal durumdaki erkek akranları araştırmıştır. Çalışmasının bulgularında, sosyal desteğin ve cinsiyet yöneliminin neredeyse tüm ilişkilerde ek etkilere sahip olduğunu görmüştür. Yüksek seviyede destek ve yüksek seviyeli androjenlik ile yüksek ben değeri, güven, liderlik ve skolastik yeterlilik seveleri ilişkili olduğunu görmüştür. Bu çalışmaya göre sosyal destek kız ergenlerin benlik gelişiminin belirlenmesinde kritik faktör olmaktadır.

Openshaw, Thomas, Rollins (1984), çalışmalarında ergenin benlik saygısında ebeveynin etkilerini incelemişlerdir. Örnekleme oluştururken 184 aileden kendini değerlendirme bilgileri almışlardır. Aileleri belirlerken 2 erkek ergene sahip aileler, 2

kız ergene sahip aileler, yaş en büyük erkek ergen ve en genç kız ergene sahip aileler; yaşça en büyük kız ergene ve yaşça en küçük erkek ergene sahip aileler olmak kriterini göz önünde bulundurmuşlardır. Aileler genellikle geniş ve orta sınıf düzeyinde belirlenmiştir. Ölçekler toplam 348 ergen ve ailesine uygulanmıştır. Çalışmalarının sonucunda: 1-Ergen benlik saygısı, ebeveynlerinin benlik saygısının ergen modellemesinden daha çok ebeveynin yansıtılmış değerlendirmesinin fonksiyonudur. 2- Kız ergenler erkek ergenlerden daha çok ebeveynleri tarafından etkilenmektedir.

Chub ve arkadaşları (1997), tarafından yürütülen çalışmada benlik saygısı ve denetim odağının lise yıllarında değişip değişmeyeceği ve bu değişkenlerde cinsiyet farkının olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırmaya 1989 yılında 9'uncu sınıfa devam eden 174 öğrenci katılmıştır ve 4 yıl boyunca her bahar survey tekniği uygulanmıştır. 4 yıl boyunca benlik saygısı ve denetim ölçüldüğü gibi cinsiyet değişkeni de ele alınmıştır. Sonuçta kız öğrenciler için düşük benlik saygısı puanının denetim odağında anlamlı derecede etkili olduğu bulunmuştur.

Vo (1995), araştırmasına halk sağlığı kliniğinde bulunan 116 Afrika kökenli Amerikalı ve İspanya kökenli Amerikalı ergen katılmıştır. Ergenlerin benlik saygıları, Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri ile ölçülmüştür. Cinsiyet ve ırk değişkenleri etkisi analiz edilmiştir ve genel benlik saygısı için anlamlı bir fark bulunamamıştır. Kızlar genel ve okul benlik saygısı seviyelerinin tümünde daha yüksek seviye göstermiştir. Buna karşın erkeklerin ev benlik saygısı puanları yüksek bulunmuştur. Sosyal destek, Prodicona ve Heller tarafından geliştirilen Algılanan Sosyal Destek-Arkadaş ve Algılanan Sosyal Destek-Aile ölçekleri kullanılarak ölçülmüştür. Afrika kökenli Amerikalı erkek ve kız ergenler, İspanya kökenli Amerikalı ergenlere göre ailelerinden daha yüksek seviyede sosyal destek algılamışlardır. Her iki gruptaki kız ergenler, erkeklere oranla arkadaşlarından daha fazla sosyal destek algılamışlardır. İki grup içinde sosyal benlik saygısı ve arkadaşlardan alınan algılanan sosyal destek arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Bir diğer çalışmada Colarossi (2000), cinsiyet farklılıklarının sosyal destek ve sosyal desteğin etkilerinin akıl sağlığı ve akademik başarı üzerindeki etkilerinin incelenmesi için 3 çalışma yürütmüştür. İlk iki çalışmada, aile üyelerinden, akranlardan ve diğer yetişkinlerden gelen desteğin erkeklerin ve kadınların tariflerindeki tanımlayıcı farklılıkları araştırılmıştır. Sonuçlara göre erkekler kızlara oranla

babalarından daha çok destek algılamışlardır. Kızlar da erkeklere oranla arkadaşlarından daha yüksek oranda destek algılamışlardır. Annelerden, geniş aileden ve diğer yetişkinlerden gelen destekte cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Benlik saygısının ölçümüne göre, akıl sağlığı ve akademik sonuçlar içinde anlamlı cinsiyet farklılıkları bulunmamıştır. Ailelerden, öğretmenlerden ve arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin özellikle depresyonun azalmasında ve benlik saygısının artmasında yardımcı olduğu ortaya çıkmıştır. Babalar, en az destek sağlayıcı olarak algılanmıştır ve beklenmedik olarak akıl sağlığı sonuçları üzerinde ters etkilere sahip olduğu görülmüştür.

Connelly (1998), yaptığı çalışmada hamilelik durumunun ergenlerde umut, benlik saygısı ve sosyal destek düzeyine etkisini incelemiştir. Hamilelik durumunun her psikososyal değişken üzerindeki etkisi bağımsız olarak değerlendirilmiştir. Sonuçta hamilelik durumu ile umut, benlik saygısı, yada algılanan sosyal destek arasında bir ilişki bulunmamıştır.

Bolgnini ve arkadaşlarının (1996), araştırmasına İsviçre’ de yaşayan yaşları 12, 13, 14 olan 214 ergen katılmıştır. Elde edilen sonuçlar kızların erkeklerden daha düşük benlik saygısına sahip olduğu görülmüştür. Benlik saygısının atletik görünüş performansın boyutunda anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Yapılan faktör analizi sonucuna göre kızların benlik saygılarının daha küresel olduğu ve daha az farklılaşmakta olduğu görülmüştür. Küresel benlik saygısı kızlarda depresif duruma erkeklerden daha çok etki ettiği belirlenmiştir.

Van ve Baerveldt (1999), araştırmalarında ebeveyn ile akranlardan algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmada üç hipotez test edilmiştir. Birinci hipotez ‘ebeveynden az destek gören ergen bunu akran desteği ile karşılar.’ Ebeveyn destek algısı ile akran destek algısı arasında negatif korelasyon beklenmektedir. İkinci hipotez ‘ebeveyn destek eksikliği akran desteği ile karşılanması imkansızdır.’ Bu durumda bir ilişki olmayacaktır. Üçüncü hipotez ‘ bu koşullardaki ergen arkadaşları da dahil olmak üzere hiç kimseden sosyal destek kazanma becerisi ve şansı olmayacaktır.’ Pozitif korelasyon beklenmektedir. Bu hipotezler 14-16 yaşlarındaki 1528 kırsal alan gencinde tespit edilmiştir. Sonuçlara göre Hipotez 1 kanıtlanamamış, hipotez 3 kabul edilmemiş ve hipotez 2 desteklenmiştir.

Unger ve arkadaşları (1998), problem çözme stratejileri ve sosyal desteğin depresif semptomlar, zayıf fiziksel sağlık ve madde kullanımı ile ilişkisini araştırmışlardır. Sonuçlar, stresli yaşam olayları, depresyon semptomları, kötü fiziksel sağlık ve madde kullanımı ile pozitif ilişki göstermiştir. Duygu odaklı baş etme stratejileri depresyon semptomları, kötü sağlık ve madde kullanım hastalıklarını arttırmıştır. Buna karşın problem odaklı baş etme stratejileri alkol kullanım hastalığı zayıf sağlık riskini azaltmıştır. Sosyal destek, depresyon semptom ve zayıf sağlık riskini azaltmıştır. Buna göre sosyal desteğin, evsiz ergenlerde fiziksel ve psikolojik sağlık üstündeki stresli yaşam olaylarının olumsuz etkisini yok ettiği söylenebilir.

Bru ve arkadaşları (2001), tarafından yürütülen çalışmada, yaşları 14- 15 olan 1057 Norveçli genç örneklemini oluşturmuştur. Algılanan sosyal destek ve olumsuz yaşam olayları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularında hem kız hem erkek ergenler arasında öğrenci kötü davranışı ile anlamlı ilişki bulunmuştur. Ebeveyn, arkadaş ve öğretmen desteği kötü davranış ile olumsuz ilişkili bulunmuştur.

Pugh, Aalece, (2001), araştırmalarında 142 Afrikalı Amerikan kız ergenler üzerinde niteliksel stil, baş etme, problem çözme, değerlendirme, benlik saygısı, etnik kimlik ve saldırganlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sonuçlarda niteliksel stilin saldırganlığı yordadığını, baş etme, problem çözme değerlendirme algıları niteliksel stil kontrol altında tutulduğunda saldırganlığı yordadığı görülmüştür.

Barrea, Chassin, Rogosch (1993), araştırmalarında ergenin arkadaş, kardeş ve en iyi arkadaşları ile çatışması ve sosyal destek almasının benlik saygısı, madde kullanımı ve dışa vurulan semptomlar üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırma sonuçlarında her bağlantı tarafından sağlanan çatışma ve destek arasında hafif negatif ilişki bulunmuştur. Ebeveynden gelen destek, ergenin madde kullanımı ve dışa vurulan davranışlarla ilişkili bulunmuştur. Ebeveyn ile yaşanan çatışmada dışa vurulan davranışlarla ilişkili bulunmuştur. Desteğin çatışmanın olumsuzluğunu azalttığına dair sonuç bulunmamıştır.

Kuperberg (1996), çalışmasında kanserli ergenlerde baş etmede sosyal destek, aile davranışları, benlik saygısı ve umudun rolü üzerinde durmuştur. Araştırmasını Los Angeles Çocuk hastanesinde bulunan 103 ergen üzerinde karşılaştırmalı grup oluşturarak yürütmüştür. Bir gruba kanserle baş edebilmek için bilişsel teknikler,

benlik saygısı artırma programları verilmiş ve sosyal destek araçları kullanılmıştır. Araştırma bulgularında umut, benlik saygısı ve duygu odaklı baş etme ile negatif bir ilişki bulunmuştur. Aile desteği ile umut ve benlik saygısının arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Benlik saygısı ve umut arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ergen etki grubundakiler herkesten daha çok problem odaklı stratejiler kullanmışlar ve karşılaştırma grubundan daha çok baş etme stratejileri kullandıkları görülmüştür.

Abernathy ve Massad (1995), benlik saygısı ve sigara içme arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmalarını 3567 ergen üzerinde yürütmüşlerdir. Sonuçta kızlarda 6-8. sınıflarda benlik saygısının sigara içme davranışını etkilediğini fakat aynı sınıflardaki ergenler için bu sonuçların geçerli olmadığını bulmuşlardır.

Wong (1988), tarafından yapılan araştırmada kendini ayarlama düzeyi yüksek 30, kendini ayarlama düzeyi düşük 30 öğrenci üzerinde problem çözme yeteneğine bakılmıştır. Sonuçta kendini ayarlama düzeyi yüksek olan öğrencilerin problem çözmede kendilerine güven yüksek bulunmuştur. Ayrıca kuralları uygulama ve genel problem çözme yeteneği de anlamlı şekilde farklı bulunmuştur.

Craik (1997), araştırmasında ergenlik döneminde ebeveynlere bağlılık ve bu bağlılığın akran bağlılığı ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma örneğini Güney Kaliforniya' da bir liseye devam eden 281 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma bulgularında öğrencilerde ebeveynlere bağlılık ile akranlara bağlılık arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Akran bağlılığı 6. sınıflara oranla 9. sınıflarda daha fazla bulunmuştur. Bunun tersine ebeveynlere bağlılık dokuzuncu sınıf öğrencilerinde daha fazla bulunmuştur.

Yapılan bir başka araştırmada ise (Wenz ve ark.,1997) farklı seviyelerdeki stres ve sosyal desteğin, öğrencilerin benlik saygısı, okul kaygısının birbirlerine olan etkisi araştırılmıştır. Sonuçta yüksek akademik stres ve aileden ve arkadaşlardan gelen düşük seviyeli duygusal desteğin, düşük seviyeli akademik benlik saygısı ile ilişkili olduğu görülmüştür. Aile dışındaki kişilerden gelen problem çözme desteği ergenin okula bağlılık seviyesi üzerindeki öğretmenin, kuralların stresin etkilerini değiştirebildiği görülmüştür.

Grunebaum ve Solomon (1987), çalışmalarında akran ilişkileri ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sonuçta benlik saygısı yüksek olan ergenlerin iyi

akran ilişkileri, benlik saygısı düşük ergenlerin zayıf akran ilişkileri sergilediklerini görmüşlerdir.

Nelsan ve Metha (1994), 119 normal, 30 klinik ergenle yaptıkları çalışmalarında benlik saygısının çoklu boyutları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Benlik saygısının 4 boyutunu belirlemişlerdir. 1- Benlik saygısı yeterliliği, 2- Benlik saygısının nisbi değeri, 3- Sosyal benlik saygısı yeterliliği, 4- Benlik saygısı gücü. Çalışmalarında ayrıca normal grubun klinik olanlara göre benlik saygısının her boyutunda yüksek puan aldıkları; benlik saygısının yeterlilik boyutunda her iki grupta erkeklerin kızlardan yüksek puan elde ettikleri; ancak tüm boyutlarda kız ve erkek ergenler arasında anlamlı fark olmadığını belirlemişlerdir.

Compos ve arkadaşları (1986), ergenlerde yaşam olayları algılanan sosyal destek ve psikolojik düzensizlikler arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmalarını 16-19 yaş arasında bulunan 243 lise öğrencisi üzerinde yürütmüşlerdir. Çalışma bulgularında algılanan sosyal destek ile psikolojik düzensizlikler arasında, algılanan sosyal destek ile olumsuz yaşam olayları arasında anlamlı bir ters ilişki bulmuşlardır (Akt. Bayram, 1999).

Hepnepner ve arkadaşları (1997), yaptıkları çalışmada lise öğrencilerinde sosyal destek, problem çözme becerileri ve cinsiyet değişkenini incelemişlerdir. Sonuçta algılanan sosyal desteğin cinsiyete göre farklılık gösterdiğini bulmuşlardır.

Yang (1994) çalışmasını Asyalı öğrenciler üzerine yürütmüştür. Çalışmasında ergenlerde yaşam stresi, depresyon belirtileri, umutsuzluk ve intihar düşüncelerinde problem çözme becerilerinin ve sosyal desteğin etkili olduğunu bulmuştur.

Greening (1997), ergenlik döneminde suç işlemiş ergenlerle hiç suç işlememiş ergenler üzerinde problem çözme becerilerini incelemiştir. Sonuçta suç işlemiş olan ergenlerin karşılaştıkları problemleri çözme becerileri diğer ergenlere göre anlamlı derecede düşük bulunmuştur.

Clum ve Febbraro (1994), stres, sosyal destek ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir., Problem çözme yeteneğine güvenmeyen bireylerin yoğun stres altında daha fazla intihar düşüncesine eğilimli olduklarını bulmuşlardır. Yüksek stres altındaki bireylerden, düşük sosyal desteğe sahip olanların intihar

düşüncesine daha eğilimli olduklarını, sosyal desteğin yüksek stres altında olan bireyler için önemli bir koruyucu değişken olduğunu belirtmişlerdir (akt Elbir, 2001).

Kurita ve Janzen (1996), yaptıkları araştırmada; öğrencilerin ailelerinden, arkadaş ve öğretmenlerine göre daha fazla maddi daha fazla duygusal destek aldıklarını belirlemişlerdir. Arkadaşlardan sağlanan bilgi desteğinin de arkadaş edinme de, sosyal uyumu sağlamada, problemlerle başa çıkmada ve bir gruba katılımı sağlama da önemli etkisi olduğunu görmüşlerdir (akt Elbir, 2001).

Harper ve Marshall (1991), yaptıkları araştırmalarında ergenlerin benlik saygıları ve problemleri üzerinde durmuşlardır. Araştırmaların sonucunda kız ergenlerin erkeklere oranla daha çok problem belirttikleri ve düşük benlik saygısına sahip oldukları belirlemişlerdir. Aynı araştırmada kızlar kişiler arası ilişkilerde, kişisel uyumda, sağlık ve aile ilişkilerinde daha fazla problem yaşadıklarını, erkek ergenlerin ise sosyal ilişkiler ve okula uyumda fazla problem yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Heppner ve arkadaşları (1983), tarafından yürütülen çalışmada kişisel problem çözme becerisi ile bilişsel değişkenlerle ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda kendini etkili problem çözücü olarak algılayan, problem çözme becerilerine güvenen bireylerin benlik algılarının daha yüksek olduğu ve bilişsel etkinliklerden daha fazla zevk aldıkları görülmüştür. Aynı araştırma sonucunda kendine güvenen bireylerin probleme daha fazla odaklandıkları belirlenmiştir.

Mc Gee, Williams (2000), Yeni Zellandalı ergenler üzerinde yürüttükleri çalışmada küresel ve akademik benlik saygısı ile ergenlerde görülen sağlıksız davranışlar arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulgularında küresel benlik saygısının yeme problemi, intihar fikri, ilaç kullanımı gibi sağlıksız davranışları etkilediği görülmüştür. Akademik benlik saygısı ile ilaç kullanımı ve erken cinsel aktiviteler arasında ilişkili olmadığı görülmüştür.

Ognibene, Collins (1998), tarafından yürütülen çalışma da 1- Kendinden emin olan bireylerin daha çok arkadaş ve aile desteği algıladığı, stresli durumlarda daha çok sosyal destek almaya eğilimli oldukları görülmüştür. 2- Benlik saygısı zayıf olan bireylerin problemle karşı karşıya kaldıklarında daha çok sosyal destek aradıkları, problem çözümünde kaçma/yaklaşma stratejilerini kullandıkları görülmüştür.3-

Dışlanan ve endişeli kişilerin daha az sosyal destek algıladıkları ve daha çok mesafeli davranma eğiliminde oldukları görülmüştür.

Peterson (1991), çalışmasında ergenlik döneminde gençlerin problem çözme becerileri ile algıladıkları aile destekleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularında ergenlerin problem çözme becerilerinin algıladıkları aile destekleri ile pozitif ilişki içinde olduğu görülmüştür.

Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Yılmaz (2000), tarafından yürütülen çalışmada, çocukların ebeveynleri arasında algıladıkları uyum arttıkça kendilerine ilişkin algılarının da olumlu yönde olduğu yada algılanan uyum azaldıkça çocukların kendilerine ilişkin algılarının da olumsuz yönde olduğu görülmüştür.

Taysi (2000), çalışmasını Ankara ilinde çeşitli üniversitelerde öğrenim gören 124 kız, 77 erkek öğrenci üzerinde yürütmüştür. Algılanan sosyal destek ile benlik saygısını incelemiştir. Çalışma sonunda erkek öğrencilerin büyük bir çoğunun ailelerden materyal destek istedikleri görülmüştür. Erkek öğrencilerin puan ortalaması kız öğrencilerin puan ortalamasından yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Aileden algılanan sosyal desteğin erkek öğrencilerin benlik saygısında daha etkili olduğu bulunmuştur. Kız öğrencilerde arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek algısının daha fazla olduğu görülmüştür.

Okanlı (1999), Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulunda öğrenim gören öğrenciler üzerine yaptığı çalışmada aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek algısı ile sürekli anksiyete arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Ayrıca aileden algılanan sosyal destek ile arkadaşlardan algılanan sosyal destek arasında anlamlı ilişki olduğunu belirlemiştir.

Bayram (1999), tarafından 625 lise öğrencisi üzerinde yürütülen çalışmada ruhsal belirti ile aile ve arkadaş sosyal destekleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça ruh sağlığı daha iyi olmakta, algılanan sosyal destek düzeyi azaldıkça, ruh sağlığı düzeyinin düşmekte olduğu görülmüştür. Aynı araştırmanın sonuçlarından biri de arkadaş desteğinin lise öğrencileri tarafından daha çok algılanmasıdır.

Duru (1995), çalışmasında benlik saygısı ile anne baba tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularında benlik saygısı yüksek olan öğrencilerin demokratik anne baba tutumunu algıladıkları, düşük benlik saygısına sahip öğrencilerin ise otoriter anne baba tutumunu algıladıkları görülmüştür. Yani benlik saygısı ile algılanan anne baba tutumları arasında anlamlı ilişki görülmüştür.

Nalbant (1993), çalışmasında Ankara, İzmir ıslahevlerinde 77 ve Adalet Bakanlığı gözetiminde bulunan 35 suç işlemiş ergenle hiç suç işlememiş 103 öğrencinin benlik saygısı ve yaşam doyum düzeylerini karşılaştırmıştır. Sonuçlar suç işlemiş ergenler ile hiç suç işlememiş ergenlerin benlik saygısının farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Benlik saygısı ile suç işleme arasında ters ilişkili bulunmuştur.

Gür (1996), Ankara ilinde çeşitli lise ve üniversitede öğrenim gören 716 öğrenci üzerinde yapmıştır. Çalışma sonunda ergenlerde benlik saygısı ve depresyon düzeyi arasında.66'lık düzeyde anlamlı ve negatif bir ilişki görülmüştür. Depresyon düzeyleri arttıkça benlik saygılarında azalma belirlenmiştir.

Şirvanlı Özen (1998), 421 ergen üzerinde yürüttüğü çalışma sonuçlarında:

a- Çatışmasız anne babaların çocuklarının, çatışmalı ve boşanmış aile çocuklarına oranla çevrelerinden daha fazla destek aldıkları,

b- Kız çocukların erkeklere oranla çevrelerinden daha fazla sosyal destek algıladıkları

c- Çocukların yaşları arttıkça çevrelerinden daha az sosyal destek algıladıkları görülmüştür.

Maşbaracı (1994), çalışmasının örneklemini Ankara'da Hacettepe Üniversitesi kampüsünde çeşitli fakülte ve yüksekokuldaki 1. Sınıf öğrencilerinden oluşturmuştur. Çalışma sonunda babayla olan ilişkilerin ve gencin karşı cinsten yakın arkadaşının olmasının benlik saygısını yükselttiği bulunmuştur.

Ören ve Başaran tarafından (1998), 116 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada empatik beceri düzeyi ile aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek arasındaki ilişki incelenmiş ve anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür. Aynı çalışmada aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin sınıf düzeyleri açısından anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Akbay (1988), tarafından İzmir İlindeki Fen Liselerinde öğrenim gören 932 öğrenciye uygulanan çalışmada, ailesinin yaklaşımını 'destekleyici' olarak algılayan öğrencilerin benlik saygısı algılarının da yüksek olduğu görülmüştür. Özel hayatla ilgili sorunlarında arkadaşlarından yardım gören öğrencilere göre aileden yardım gören öğrencilerin daha yüksek benlik saygısı algıladıkları görülmüştür. Aynı çalışmada hazırlık sınıfından 3. Sınıfa kadar öğrencilerin benlik saygısı algılarında artış bulunurken 3. Sınıfta düşüş görülmüştür.

Sarı (1988), tarafında ilkokul ikinci kademe öğrencilerinden 80 öğrenci üzerinde grup rehberliği çalışması uygulanmıştır. Çalışmada grup rehberliğinin öğrenci problemlerine ve öğrenci benlik saygısına etkisi incelenmiştir. Sonuçta çalışmaya katılan öğrencilerin problemlerinin azaldığı ve benlik saygı düzeylerinin arttığı görülmüştür.

Elbir (2000), lise öğrencileri üzerine yaptığı çalışmasında cinsiyete göre aileden algılanan sosyal destek türünde farklılık olmadığını, aylık geliri yüksek olan ailelerde ergenlerin algıladıkları sosyal desteğin de daha fazla olduğunu belirlemiştir. Aynı çalışmada kendini yalnız hisseden öğrencilerin ailelerinden çalışmada cinsiyete göre öğrencilerin arkadaşlarından algıladıkları sosyal desteğin kızların lehine manidar farklı olduğu görülmüştür.

Güngör (1996), çalışmasında üniversite öğrencilerinde arkadaş ve aile ilişkileri, sosyal destek, doyum ve yalnızlık incelenmiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerde sosyal destek algılarının yüksek, arkadaş ve aileleriyle olan ilişkilerinden memnun oldukları, yalnızlık düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür. Kız öğrencilerin arkadaş desteği algısının fazla olduğu, bunun yanında erkek öğrencilerin ise ailelerini daha destekleyici algıladıkları görülmüştür.

Eryüksel'in (1996), çalışmasının sonunda psikiyatrik örneklemdaki ergenlerin normal ergenlere göre ana-baba ilişkilerinde daha fazla çatışma yaşadıkları görülmüş. Bu ergenlerin problem çözme ve iletişim becerilerinin yetersiz olduğu da belirtilmiştir.

Terzi (2000), çalışmasında öğrencilerin kişiler arası problem çözme becerilerini incelemiştir. Araştırma örneklemi 194 altıncı sınıf öğrencisinden oluşmuştur. Sonuçta kişiler arası problem çözme beceri algılarının cinsiyete ve kardeş sayısına göre farklılık göstermediği, ekonomik durumla ters ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca

demokratik anne- baba tutumuna sahip olan ergenlerin problem çözüme beceri algıları da yüksek bulunmuştur.

Arıcak (1995), üniversite öğrencilerine yönelik çalışmasında anne baba tutumlarının benlik saygısına etkisini konu almıştır. Sonuçta demokratik tutumla yetiştiklerini düşünen gençlerin, baskıcı-otoriter, aşırı koruyucu ve tutarsız tutumla yetiştirildiklerini düşünen gençlere göre daha yüksek benlik saygısı algıladıkları görülmüştür. Cinsiyet değişkeninin benlik saygısını etkilemediği belirtilmiştir.

Defne (2000), Kara Harp okulu öğrencilerinin problem çözüme becerilerini farklı değişkenler açısından incelemiştir. Araştırma bulgularında akademik başarı ortalaması yüksek olan kız öğrencilerin, liderlik yapan öğrencilerin, problem çözüme beceri algılarını daha olumlu olarak değerlendirdikleri bulunmuştur. Sınıf değişkenine göre problem çözüme becerisi algısında fark bulunmazken cinsiyete göre kendine güven ve kaçınan yaklaşım boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Araştırma sonuçları, kız öğrencilerin problemlerini çözerken daha sistemli davrandığını, kaçınan yaklaşımı daha az kullandığını göstermiştir.

Deniz ve Gövenç (1996), 200 lise öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada ergenlerde aile algısını benlik algısını, eğitim türü ve cinsiyet değişkenleri yönünde incelemiştir. Araştırma sonucunda erkek öğrencilerin kız öğrencilere kıyasla ailelerini daha olumlu yönde algıladıkları, çatışmalarını daha olumlu şekilde, stressiz çözümlendiği kanısında oldukları görülmüştür. Erkekler kızlara kıyasla ailede herkesin birbirini daha iyi anladığını belirtmişlerdir. Aynı araştırmanın sonuçlarında cinsiyete göre benlik algısı boyutlarında erkeklerin fiziki görünüm, atletik yeterliliğe ilişkin algılarının kızlara kıyasla daha olumlu olduğu kızların ise romantik çekicilik açısından kendilerini daha olumlu algıladıkları görülmüştür. Defter.

Banaz (1992), lise öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmasında sosyal destek, stres ve ruh sağlığı üzerinde durmuştur. Araştırmasının sonucunda lise öğrencileri tarafından algılanan sosyal destek ile stres düzeyi ve ruhsal problemler arasında ters yönlü bir ilişki bulunmuştur. Sosyal desteğin stresi tamponlayıcı etki özelliğine sahip olup ruh sağlığını olumlu yönde doğrudan etkilediği görülmüştür.

Güngör (1996), üniversite öğrencilerinde sosyal destek, negatif yaşam olayları, öfkenin ifade ediliş biçimi ile kendini suçlamanın fiziksel sağlık ve sosyal uyumla olan

ilişkinin incelemiştir. Çalışma sonucunda sosyal desteğin negatif yaşam olayları ve fiziksel sağlıkla ilişkili olduğunu, sosyal destek ve negatif yaşam olaylarının sosyal uyumla ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Aşti ve Bilgin (1997), ergenler üzerinde yürüttükleri çalışmada aileleri ve arkadaşları tarafından olumlu bir şekilde kabul edilen öğrencilerin yüksek benlik saygısına sahip olduklarını belirlemişlerdir. Ayrıca aynı çalışmada boş zamanlarını aktif geçiren ergenlerin daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları görülmüştür.

Çuhadaroğlu (1987), araştırmasını 15-18 yaş arası 3 grup ergenle (psikotik grup, nevrotik grup, kontrol grup) yürütmüştür. Araştırmada benlik saygısının çeşitli psikopatolojik durumlarla ilişkisini araştırmıştır. Sonuçta bütün gruplarda benlik saygısı ile depresif duygulanım arasında ters yönlü ilişki olduğunu görmüştür. Benlik saygısı artarken depresif duygulanım azalmaktadır. Bu ilişki iki hasta grubunda kızlarda, kontrol grubunda ise erkeklerde daha yüksek görülmüştür.

Arslan ve arkadaşları (2002), çalışmalarında lise öğrencilerinin problem çözme becerilerini çeşitli değişkenler açısından incelemişlerdir. Çalışma sonunda kız öğrencilerin, erkek öğrencilere göre problem çözme becerilerinin değerlendirici yaklaşım açısından daha olumlu olduğu, genel lise öğrencilerinin, özel lise öğrencilerine göre, Anadolu lisesi öğrencilerinin genel ve meslek lisesi öğrencilerine göre değerlendirici yaklaşım boyutunda daha olumlu problem çözme becerisine sahip oldukları görülmüştür. Aynı çalışmada anne eğitim durumu arttıkça, aceleci yaklaşım boyutlarının farklılık gösterdiği, sayısal alanda öğrenim gören öğrencilerin aceleci yaklaşımı daha az kullandıkları sosyal alanda öğrenim gören öğrencilerin de planlı yaklaşımı daha çok kullandıkları görülmüştür.

Doğan (2001), araştırmasını Başkent Üniversitesinde öğrenim gören 1214 öğrenci üzerinde yürütmüştür. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerini incelemiştir. Çalışma bulgularında kız öğrencilerin problem çözme ve sosyal destek arama, erkek öğrencilerin ise kaçınma davranış düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca olumlu benlik algısı geliştiren öğrencilerin problem çözme ve sosyal destek arama gibi stratejileri daha çok kullandıkları görülmüştür.

BÖLÜM IV

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örnekleme, veri toplama araçları ile toplanan verilerin değerlendirilmesinde kullanılan istatistiksel yöntemler üzerinde durulmuştur.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma tarama modelinde olup, ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde algılanan çok yönlü sosyal desteğin benlik saygısına ve problem çözme becerilerine etkisine bakılmıştır. Bu çalışmada kullanılan yöntem Tarama Modelinin bir alt yöntemi olan ilişkisel taramadır.

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, Konya merkez Meram, Selçuklu ve Karatay ilçelerine bağlı ortaöğretim kurumlarına devam eden öğrenciler oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini ise, bu liseler arasından tesadüfî örneklem yöntemi ile belirlenen Meram Fen Lisesi, Özel Türmak Lisesi, Özel Diltaş Lisesi, Selçuklu Lisesi ve Muhittin Güzelkılıç Lisesi 1., 2., 3. Sınıflarına devam eden öğrencilerden yine aynı yöntemle seçilen 309 kız ve 401 erkek öğrenci oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada:

- 1- Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu,
- 2- Heppner ve Petersen (1982) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Şahin, Şahin ve Heppner (1993) tarafından yapılan Problem Çözme Envanteri,
- 3- Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Çuğadaroğlu tarafından yapılan on maddelik Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği,
- 4- Güngör (1996) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Arkadaşlardan ve Aileden Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (SSQ-Fr, SSQ- FA) kullanılmıştır.

1- Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bu araç ile örnekleme oluşturan öğrenciler hakkında, çalışmada oluşturulan bağımsız değişkenler ile ilgili

bilgi toplanması amaçlanmıştır. Kişisel bilgi formu hazırlanırken daha önce yapılmış araştırmalara ve uzman görüşlerine başvurulmuştur. Form öğrencilerin okul, sınıf, öğrenim gördükleri alan, anne- baba eğitim durumları, anne çalışma durumları hakkında bilgi alınabilecek şekilde düzenlenmiştir.

2-Aileden ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek ölçeği iki adet alt ölçekten oluşmaktadır. Bunlar, Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (SSQ-Fr) ve Aileden Algılanan Sosyal Destek Ölçeğidir (SSQ-Fa).

Ölçek, Güngör (1996) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçekteki 12 soru maddesi Sorias'tan (1988-1989), 13 maddesi Sarason ve arkadaşlarından (1987), 15 maddesi ise Levin ve Stokes'tan (1986), madde 17 ise Pierce ve Sarason'un (1991) sosyal destek ölçeklerinden alınmıştır. Ölçeğin bazı maddeleri de Güngör (1996) tarafından oluşturulmuştur. Ölçekler arasında .98 ve .83 değerinde korelasyon bulunmuştur. Dolayısıyla ölçeğin güvenilir olduğu tespit edilmiştir.

Bu ölçeğin kullanılmasıyla öğrencilerin arkadaş ve aileden algıladıkları destek düzeyleri ölçülmüştür. Her bir alt ölçekte 47 madde vardır. Alt ölçekteki sorular anlam içeriği bakımından aynıdır. 47 maddeden her biri hem aile için hem de arkadaşlar için ayrı ayrı sorulmuştur. Cevaplarda eğilimli yanıtlamayı engellemek için maddelerden 11'i olumsuzlaştırılarak sorulmuştur. Ölçeğin derecelendirilmesi likert tipidir. Maddeler Hiç doğru değil = 1, Doğru değil=2, Kısmen doğru=3, Doğru= 4, Çok doğru= 5 puan olarak değerlendirilmektedir (Olumsuzlaştırılan maddelerde puanlama tersten yapılmaktadır). Puanların yüksek olması sosyal destek algısının yüksek olduğunu göstermektedir.

Her iki ölçeğin alt boyutlarında farklı destek tipleri ölçülmüştür. Arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin alt boyutları altı tanedir. Bunlar; benlik saygısıyla ilgili duygusal destek, bilgisel destek, duygusal desteğe ihtiyaç duyma, duygusal destekte yakınlık ve kabulün sağlanabilirliği, araçsal destek, duygusal desteğe güvenmedir. Aileden algılanan sosyal desteğin alt boyutları altı tanedir. Bunlar; duygusal desteğe ihtiyaç duyma, benlik saygısıyla ilgili duygusal destek, duygusal desteğe güvenme, bilgisel destek, aktif duygusal destek ve araçsal destektir.

Araştırmamızda ölçeğin kendi örneklemimize uygunluğunu belirleyebilmek amacıyla Ölçek maddeleri ve alt boyutları arasında tutarlılığa yeniden bakılmıştır.

Cronbach Alfa korelasyon katsayısında güvenilirliğe bakılmıştır. Algılanan arkadaş desteği ölçeğinin Benlik Saygısıyla İlgili Duygusal Destek boyutunda güvenilirlik katsayısı 0,91; Bilgisel Destek boyutunda 0,81; Duygusal Desteğe İhtiyaç Duyma boyutunda 0,79; Duygusal Destekte Yakınlık ve Kabulün Sağlanabilirliği boyutunda 0,68; Araçsal Destek boyutunda 0,70; Duygusal Desteğe Güvenme boyutunda 0,70 güvenilirlik katsayısı bulunmuştur.

Maddeler arası korelasyonun ise; Benlik Saygısıyla İlgili Duygusal Destek boyutunda 0,26 ile 0,65 arasında değiştiği; Bilgisel Destek boyutunda 0,23 ile 0,47 arasında değiştiği; Duygusal Desteğe İhtiyaç Duyma boyutunda 0,24 ile 0,53 arasında değiştiği; Duygusal Destekte Yakınlık ve Kabulün Sağlanabilirliği boyutunda 0,25 ile 0,42 arasında değiştiği; Araçsal Destek boyutunda 0,31 ile 0,42 arasında değiştiği; Duygusal Desteğe Güvenme boyutunda 0,30 ile 0,50 arasında değiştiği bulunmuştur. Sonuç olarak arkadaşlardan algılanan sosyal destek ölçeğinin tutarlılığının çok yüksek olduğu görülmüştür.

Aileden algılanan sosyal destek ölçeğinde Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısına bakıldığında Duygusal Desteğe İhtiyaç Duyma boyutunda 0,83; Benlik Saygısıyla İlgili Duygusal Destek boyutunda 0,85; Duygusal Desteğe Güvenme boyutunda 0,85; Bilgisel Destek boyutunda 0,79; Aktif Duygusal Destek boyutunda 0,82; Araçsal Destek boyutunda 0,68 bulunmuştur. Ölçeğin güvenilir olduğu görülmüştür.

Aileden algılanan sosyal destek ölçeğinin alt boyutlarında tutarlılığın; Duygusal Desteğe İhtiyaç Duyma boyutunda 0,19 ile 0,62 arasında değiştiği; Benlik Saygısıyla İlgili Duygusal Destek boyutunda 0,24 ile 0,59 arasında değiştiği; Duygusal Desteğe Güvenme boyutunda 0,15 ile 0,65 arasında değiştiği; Bilgisel Destek boyutunda 0,28 ile 0,60 arasında değiştiği; Aktif Duygusal Destek boyutunda 0,33 ile 0,80 arasında değiştiği; Araçsal Destek boyutunda 0,18 ile 0,47 arasında korelasyon katsayıları değişmiştir. Görüldüğü üzere ölçeğin tutarlılığı yüksek bulunmuştur.

Algılanan sosyal destek ölçeğinin tek yönlü yanıtlanmasını engellemek için ölçekteki 11 madde negatif olarak yerleştirilmiştir. Bu maddeler her iki ölçekte de 2, 9, 11, 20, 22, 31, 35, 40, 41 ve 47. maddelerdir. Negatif maddelerde ters puanlama yapılmıştır.

Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri (RBSE)

1963'te Morris Rosenberg tarafından geliştirilen RBSE, ABD'de geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapıldıktan sonra bir çok araştırmada kullanılmaya başlanmıştır. Ölçek özellikle ergen yaş grubu için geliştirilmiş olup, benlik saygısı kavramında bireyin kendini değerlendirmesine önem vermektedir. Bu envanter bu gün bütün psikiyatrik ve psikolojik araştırmalarda benlik saygısının değerlendirilmesi için kullanılan 4 ana ölçekten biri olarak görülmektedir.

RBSE, çoktan seçmeli 63 sorudan oluşmaktadır. Bu 63 soru değişik sayılarda 12 alt ölçeğe dağıtılmıştır. Denekler her bir alt ölçekten her ölçeğin kendi içindeki değerlendirme sistemine göre puan almaktadır.

Benlik saygısı bölümünde, Guttman ölçüm şekline göre düzenlenmiş 6 madde ardışık olarak sıralanmıştır. Bu 6 maddede ise toplam 10 soru bulunmaktadır. Sorulardan her biri çok doğru- doğru- yanlış- çok yanlış olmak üzere 4 farklı biçimde cevaplanmaktadır. Ölçekten yüksek puan alınması benlik saygısının düştüğünü göstermektedir.

Araştırmanın uygunluğu göz önünde bulundurularak gençlerin salt benlik saygısı düzeylerini ölçüldüğü bu çalışmada RBSE'de yer alan 12 alt ölçekten yalnızca Benlik Saygısı alt ölçeği uygulanmış ve deneklerden seçenekler arasından kendileri için en uygun olanı işaretlemeleri istenmiştir. Diğer alt ölçekler araştırma kapsamında kullanılmadığından tanımlanmamıştır.

Ölçek, Çuğadaroğlu tarafından Türkçe'ye çevrildikten sonra uzman kanısı alınmış ve geçerlik çalışması yapılmıştır. Ölçekteki maddelerin anlaşılabilirliği ergenlere uygulanarak tartışılmış ve gerekli değişiklikler yapılmıştır. Geçerlik çalışmasında psikiyatrik görüşmeler ve benzer ölçekler geçerliliği kullanılmıştır. Görüşmelerde RBSE'nin benlik saygısı alt ölçeğinden elde edilen sonuçlar arasındaki uygunluk, Pearson korelasyon yöntemiyle hesaplanarak.71 olarak bulunmuştur. (Çuğadaroğlu, 1986). SCL 90-R ile yapılan benzer ölçek geçerliliğinde ise iki testin benzer alt ölçeklerinden alınan puanlar basit korelasyon yöntemi ile karşılaştırıldığında 45 ile 70 arasında değişen değerler elde edilmiştir.

Problem Çözme Envanteri

Problem Çözme Envanteri, bireyin problem çözmeye kendine güvenini, bireysel kontrol duygusunu ve yaklaşım biçimini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Bireyin problem çözme ile ilgili davranış ve tutumlarını nasıl algıladığını değerlendirmektedir. Heppner ve Peterson (1982) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlaması Şahin, Şahin ve Heppner (1993) tarafından yapılmıştır. Envanter 35 maddeden oluşmaktadır. Maddeler insanların problemlerine ilişkin nasıl tepkilerde bulduklarına ilişkin ifadelerden oluşmaktadır. Ölçek likert tipi geliştirilmiştir. Her madde için Seçenekler: "Her zaman böyle davranırım", "Çoğunlukla böyle davranırım", "Sık sık böyle davranırım", "Arada sırada böyle davranırım", "Ender olarak böyle davranırım", "Hiçbir zaman böyle davranmam" olarak sıralanmıştır.

Puanlaması : Seçeneklere verilen cevaplara 1 ile 6 arasında puanlar verilmektedir. Puanlama yapılırken 9, 22, 29'uncu maddeler puanlamaya alınmaz. 1., 2., 3., 4., 11., 13., 14., 15., 17., 21., 25., 26., 30., 34'üncü maddeler ters olarak puanlanır. Puan ranjı 32-192 arasındadır.

Yorumlanması: Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin problem çözme konusunda kendini yetersiz olarak algıladığını göstermektedir.

Problem Çözme Envanterinin Güvenilirliği

Heppner ve Peterson tarafından geliştirilen envanterin güvenilirliği testin tekrarı ve iç tutarlılığı ile hesaplanmıştır. 150 kişiden oluşan bir öğrenci örneğine uygulanmış ve üç faktör bulunmuştur.

İç Tutarlık: yapılan çalışma sonunda ölçeğin tümü için ele alınan Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı.90, alt ölçekler için elde edilen katsayılar ise.72 ile.85 arasında bulunmuştur. Ölçeğin madde -toplam puan korelasyonlarının ranjı ise.25 ile.71 arasında değişmektedir.

Test- tekrar test güvenilirliği. Ölçeğin alt ölçeklerinin test- tekrar test güvenilirlik katsayıları $r = .83$ ile $r = .89$ arasında değişmektedir.

Ölçeğin orijinal formu çalışmayı gerçekleştiren iki araştırmacı tarafından ayrı ayrı çevrilmiş daha sonra ise ters çevirme işlemi yapılmıştır. Sonuçta orijinal maddeleri en iyi temsil ettiği düşünülen ifadeler seçilerek Türkçe formu oluşturulmuştur.

İç Tutarlık: Toplam 244 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı.88 olarak bulunmuştur.

Yarıya Bölme Güvenilirliği : Tek ve çift sayılı maddeler ayrılarak, yarıya bölme tekniği ile elde edilen güvenilirlik katsayısı ise $r = .81$ bulunmuştur.

Problem Çözme Envanterinin Geçerliliği

Heppner ve Petersen tarafından yapılan geçerlik çalışmasında, ölçeğin toplam puanı ve üç alt ölçekten elde edilen puanların, öğrencilerin problem çözme becerilerinin düzeyi ile korelasyon sırasıyla -.46-.44, -.29 ve -.43'tür. Ölçeğin, öğrencilerin problem çözme becerilerinden memnuniyet dereceleri ile korelasyonları ise -.42, -.42, -.24, -.39 olarak bildirilmektedir. Ölçeğin SAT toplam puanı ile korelasyonu -.28, SAT sözel puanı ile -.19, SAT puanı ile -.31 olarak bulunmuştur.

Yapı Geçerliliği : Yapılan çalışmalar sonucunda ölçeğin, "Problem çözme yeteneğine güven" (5, 10, 11, 12, 19, 23, 24, 27, 33, 34, 35. maddeler $\alpha = 0.85$), "Yaklaşma- kaçınma" (1,2,4,6,7,8,13,15,16,17,18,20,21,28,30 ve 31. maddeler $\alpha = 0.84$) ve "Kişisel kontrol" (3,14,25,26 ve 32. maddeler $\alpha = 0.72$) olmak üzere üç faktörden oluşmaktadır. Bu üç faktör arası korelasyon katsayılarının ranjı ise 0.38 ile 0.49 arasında değişmektedir.

Türkçe'ye uyarlama çalışmasında ölçeğin toplam puanı ile Beck Depresyon Envanteri arasındaki korelasyon katsayısı.33 ve STAI-T (State Trait Anxiety Inventory)9 toplam puanı arasındaki korelasyon katsayısı ise. 45 olarak bulunmuştur.

Yapı Geçerliliği : Ölçeğin Beck Depresyon Envanteri ve STAI-T'den alınan puanlara göre oluşturan uç grupları anlamlı olarak ayırt edbildiği belirtilmektedir. Yapılan diskriminant analizi sonucunda ise ölçeğin disforik ve disforik olmayan grupları, ait oldukları gruplara %94 ve % 55 oranlarında; anksiyeteli ve anksiyeteli olmayan grupları ise % 90 ve % 80 oranlarında doğru olarak sınıflandırabildiği ortaya çıkmıştır.

Yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin;

Aceleci yaklaşım (13-14-15-17-21-25-26-30-32)

Düşünen Yaklaşım (18-20-31-33-35)

Kaçınan Yaklaşım (1-2-3-4)

Değerlendirici yaklaşım (6-7-8)

Kendine Güvenli Yaklaşım (5-23-24-27-34)

Planlı Yaklaşım (10- 12- 16- 19) olarak 6 faktör olduğu bulunmuştur.

Verilerin Toplanması

Araştırma için verilerin toplanmasından önce araştırmanın amacı, içeriği, kullanılacak ölçme araçları konusunda Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izin alınmıştır (Ek-4'te sunulmuştur). Araştırmada kullanılan veri toplama araçları 2002-2003 eğitim-öğretim yılı kış döneminde uygulanmıştır. Uygulama yaklaşık 3 ayda tamamlanmıştır.

Uygulama yapılan her sınıfta, araştırmanın amacı ve kullanılan veri toplama araçları hakkında, araştırmacı tarafından öğrencilere açıklayıcı bilgi verilmiştir. Öğrencilerin içten ve dürüst bir şekilde soruları yanıtlamalarını sağlamak amacıyla isim yazma zorunluluğu getirilmemiştir.

Araştırmacı uygulamalar sırasında sınıfta bulunarak ihtiyaç duyduğu durumlarda maddelerin anlaşılabilirliği ve yanıtlamalarla ilgili bilgiler vermiştir. Ölçeklerin öğrenciler tarafından dikkatli bir biçimde yanıtlandığı gözlenmiştir. Öğrenciler veri toplama araçlarını ortalama 45 ile 60 dakika arasında değişen sürelerde cevaplamışlardır. Uygulama, okulların rehberlik ders saatlerinde, araştırmacı tarafından yürütülmüştür.

Verilerin Analizi

Bu araştırmada verilerin istatistiksel analizi bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisini ortaya koyacak bir model içinde ele alınmıştır. Öğrencilere uygulamalar yapıldıktan sonra anketler tek tek incelenmiş; boş bırakılan, eksik veya yanlış doldurulan anketler inceleme kapsamına alınmamıştır. Elde edilen tüm verilerin çözümlenmesinde sosyal bilimler alanındaki istatistikler için kullanılan SPSS 10.0 paket programı kullanılmıştır.

Verilerin analizinde ortalama, standart sapma, bağımsız t testi, varyans analizi ve regresyon tekniklerinden yararlanılmıştır. Varyans analizi sonunda anlamlı çıkan değişkenlerde Tukey testi uygulanmıştır.

BÖLÜM V

BULGULAR

Bu bölümde, Lise öğrencilerinde algılanan sosyal destek düzeyleri, benlik saygıları ve problem çözme beceri düzeyleri ile ilgili toplanan verilerin istatistiksel analizi sonucunda elde edilen bulgular sunulmuştur.

Bulgular araştırmanın amacına bağlı olarak oluşturulmuş alt problemlere yanıt verecek şekilde ele alınmıştır. Anlamli ilişki saptanmayan veri analizlerine tez içerisinde yer verilmemiştir.

1. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Problem Çözme Becerilerinin ve Benlik Saygılarının Karşılaştırılması

Bu kısımda öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre Problem Çözme Becerilerin Envanterinin alt boyutları (6 alt boyut) arasında anlamlı farklılaşma olup olmadığını incelenmiştir. İncelemede bağımsız t testi kullanılmıştır.

Tablo 4: Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Problem Çözme Becerilerinin ve Benlik Saygılarının Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	t	P
Aceleci Yaklaşım	Erkek	401	29,56	6,42	3,964	0,0001
	Kız	309	27,16	6,44		
Düşünen Yaklaşım	Erkek	401	12,37	4,82	0,622	0,534
	Kız	309	12,08	4,81		
Kaçınan Yaklaşım	Erkek	401	11,21	4,35	3,194	0,001
	Kız	309	9,93	4,16		
Değerlendirici Yaklaşım	Erkek	401	7,79	3,17	2,511	0,012
	Kız	309	7,06	3,03		
Kendine Güvenli Yaklaşım	Erkek	401	15,09	5,3	1,836	0,067
	Kız	309	15,99	5,11		
Planlı Yaklaşım	Erkek	401	9,52	3,66	0,444	0,657
	Kız	309	9,67	3,64		
Benlik Saygısı	Erkek	401	19,04	4,89	0,626	0,536
	Kız	309	18,74	5,17		

Tablo 4’de görüldüğü gibi Aceleci Yaklaşım Boyutunda erkeklerin ortalaması 29,56 kızların ki ise 27,16’dır. Hesaplanan 3,964 t değerine göre gruplar arasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık vardır ($P<0.05$). Puan ortalamalarına bakıldığında Aceleci Yaklaşım açısından kız öğrencilerin daha yüksek bir eğilim sergiledikleri dolayısıyla bu yöndeki problem çözme becerilerinin düşük olduğu görülmüştür. Erkek öğrenciler kız öğrencilere göre daha az aceleci yaklaşımda buldukları belirlenmiştir.

Düşünen Yaklaşım Boyutunda t testine göre erkek öğrencilerin ortalaması 12,37 kız öğrencilerin ki ise 12,08’dir. Gruplar arasında hesaplanan 0,622 t değeri cinsiyet değişkenine göre Düşünen Yaklaşım Boyutunda anlamlı farklılık olmadığını göstermektedir ($P>0.05$). Yani kız ve erkek öğrenciler benzer düzeylerde Düşünen Problem Çözme Yaklaşımı kullanmaktadırlar.

Kaçınan yaklaşım Boyutunda erkek öğrencilerin t testi puanları ortalaması 11,21, kız öğrencilerin ki ise 9,93’dür. Elde edilen 3,19 düzeyindeki t değeri gruplar arasında anlamlı farkı göstermektedir ($P<0,05$). Bu boyutta kız öğrenciler erkek öğrencilere göre problemlerini çözerken, daha çok Kaçınan Yaklaşımı kullanmaktadırlar.

Değerlendirici Yaklaşım Boyutunda erkek öğrencilerin t testi ortalaması 7,79, kız öğrencilerin ki ise 7,06’dır. Gruplar arası hesaplanan 2,511’lik t değeri anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir ($P<0,05$). Bu değerlere göre erkek öğrenciler problemlerini çözerken kız öğrencilere göre daha az değerlendirici yaklaşımda bulunmaktadırlar.

Kendine Güvenen Yaklaşım Boyutunda erkek öğrencilerin t testi ortalaması 15,09 kız öğrencilerin ki 15,99’dur. Gruplar arası hesaplanan 1,83’lük t değerine göre anlamlı farklılık yoktur ($P>0,05$). Kız öğrenciler ve erkek öğrenciler problemlerini çözerken aynı düzeyde kendine güvenli yaklaşım sergilemektedirler.

Planlı Yaklaşım Boyutunda erkek öğrencilerin t testi ortalaması 9,52, kız öğrencilerin ki 9,67’dir. Gruplar arası hesaplanan 0,444’lük t değeri anlamlı farklılık olmadığını göstermiştir ($P>0,05$). Her iki gruptaki öğrenciler problemlerini çözerlerken yakın düzeylerde planlı yaklaşım izlemektedirler.

Benlik saygısı açısından erkek öğrencilerin puan ortalaması 19,04 kız öğrencilerin ki ise 18,74’tür. Gruplar arasında hesaplanan t değeri 0,626’dır. Erkek

öğrencilerin puan ortalamaları yüksek olmasına rağmen gruplar arası anlamlı farklılık yoktur ($P>0,05$). Kız ve erkek öğrenciler birbirlerine yakın düzeylerde benlik saygısı puanlarına sahiptirler.

2-Öğrencilerin Sınıf Değişkenine Göre Problem Çözme Becerilerinin ve Benlik Saygılarının Karşılaştırılması

Bu kısımda öğrencilerin sınıf değişkenine göre problem çözme becerilerinin alt boyutları (6 boyut) ve benlik saygısı arasında anlamlı farklılaşma olup olmadığı incelenmiştir. İncelemede F testi kullanılmıştır.

Tablo 5 : Öğrencilerin Sınıf Değişkenine Göre Problem Çözme Becerilerinin ve Benlik Saygılarının Karşılaştırılması

	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Aceleci Yaklaşım	Gruplar Arası	175,331	2	87,666	2,065	0,128
	Grup İçi	19827,67	766	42,458		
	Toplam	20003	769			
Düşünen Yaklaşım	Gruplar Arası	2,321	2	1,161	0,05	0,951
	Grup İçi	10856,55	766	23,247		
	Toplam	10858,57	769			
Kaçıngan Yaklaşım	Gruplar Arası	163,49	2	81,745	4,454	0,012
	Grup İçi	8570,39	766	18,532		
	Toplam	8733,881	769			
Değerlendirici Yaklaşım	Gruplar Arası	38,274	2	19,137	1,961	0,142
	Grup İçi	4555,224	766	9,759		
	Toplam	4595,498	769			
Kendine Güvenli Yaklaşım	Gruplar Arası	121,763	2	60,836	2,231	0,109
	Grup İçi	12734,89	766	27,27		
	Toplam	12856,56	769			
Planlı Yaklaşım	Gruplar Arası	56,332	2	28,166	2,13	0,12
	Grup İçi	6176,096	766	13,225		
	Toplam	6232,428	769			

$P>0,05$

Benlik Saygısı Puanları	Gruplar Arası	144,633	2	72,316	2,911	0,055
	Grup İçi	11601,13	766	24,842		
	Toplam	11745,76	769			

$P>0,05$

Tablo 5'te sınıf değişkenine göre yapılan analiz sonuçlarına genel olarak bakıldığında Problem Çözme Becerisi Envanterinin Aceleci Yaklaşım Boyutunda 2,06; Düşünen Yaklaşım Boyutunda 0,05; Kaçınan Yaklaşım Boyutunda 4,45; Değerlendirici Yaklaşım Boyutunda 1,96; Kendine Güvenli Yaklaşım Boyutunda 2,23; Planlı Yaklaşım Boyutunda ise 2,13 F değeri hesaplanmıştır.

Bu analiz sonuçları sınıf değişkenine göre sadece Kaçınan Yaklaşım Boyutunda anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir ($P<0,05$). Bu parametrede detaylı analizler yapıldığında lise 1. Sınıf öğrencilerinin lise 2. ve Lise 3. sınıf öğrencilerine kıyasla problemlerini çözerken daha yüksek düzeyde Kaçınan Yaklaşım sergiledikleri görülmektedir.

Yapılan Tukey Testi analizinde 9. sınıfların Kaçınma Yaklaşım Puanları diğer sınıflara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Sınıf değişkenine göre gerçekleştirilen varyans analizi sonuçlarına göre öğrencilerin benlik saygısı puanları üzerinde hesaplanan F değeri 2,91 bulunmuştur. Bu bulgu sınırdaki olmakla birlikte anlamlı farkı ortaya çıkarmamıştır ($P>0,05$). Yani sınıf düzeyindeki farklılıklar öğrencilerin benlik saygıları üzerinde farklılık yaratmamaktadır.

3-Öğrencilerin Annenin Çalışma Durumuna Göre Problem Çözme Becerilerinin ve Benlik Saygılarının Karşılaştırılması.

Bu kısımda öğrencilerin annelerinin çalışma durumuna göre Problem Çözme Becerilerinin alt boyutları (6 boyut) arasında anlamlı farklılaşma olup olmadığı incelenmiştir. Karşılaştırmada bağımsız t testi kullanılmıştır.

Tablo 6: Öğrencilerin Annenin Çalışma Durumuna Göre Problem Çözme Becerilerinin ve Benlik Saygılarının Karşılaştırılması.

		N	Ortalama	Std. Sapma	t	P
Aceleci Yaklaşım	Çalışıyor	146	26,88	5,69	2,91	0,004
	Çalışmıyor	473	29,04	6,67		
Düşünen Yaklaşım	Çalışıyor	146	12,18	4,95	0,18	0,85
	Çalışmıyor	473	12,28	4,79		
Kaçınan Yaklaşım	Çalışıyor	146	10,08	4,69	1,58	0,11
	Çalışmıyor	473	10,87	4,2		
Değerlendirici Yaklaşım	Çalışıyor	146	6,84	3,36	2,3	0,02
	Çalışmıyor	473	7,67	3,06		
Kendine Güvenli Yaklaşım	Çalışıyor	146	15,1	5,06	0,72	0,46
	Çalışmıyor	473	15,54	5,26		
Planlı Yaklaşım	Çalışıyor	146	9,15	3,67	1,3	0,19
	Çalışmıyor	473	9,69	3,64		

P<0,05

Planlı Yaklaşım	Çalışıyor	146	9,15	3,67	1,3	0,19
	Çalışmıyor	473	9,69	3,64		

P<0,05

Tablo 6'te de görüldüğü gibi yapılan analizler sonucu Aceleci Yaklaşım Boyutunda 2,91 Değerlendirici Yaklaşım Boyutunda 0,18, Kaçınan Yaklaşım Boyutunda 1,58, Değerlendirici Yaklaşım Boyutunda 2,3, Kendine Güvenli Yaklaşım Boyutunda 0,72 ve son olarak Planlı Yaklaşım Boyutunda ise 1,3 t değeri hesaplanmıştır. Gerçekleştirilen analizler arasında sadece Aceleci Yaklaşım ve Değerlendirici Yaklaşım Boyutlarında $P<0,05$ düzeyde manidar farklılık bulunmuştur. Her iki boyutta da anneleri çalışmayan öğrenciler problemlerini çözerken daha çok kaçınan yaklaşımda ve değerlendirici yaklaşımda bulunmaktadır.

Yapılan analizler sonucunda annesi çalışan öğrencilerin Benlik Saygısı Puanları Ortalaması 18,71, çalışmayan öğrencilerin Benlik Saygısı Puanları Ortalaması 18,97 bulunmuştur. Elde edilen 0,46 t değeri anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Yani annenin çalışma durumu öğrencilerin benlik saygısını etkilememektedir.

4- Öğrencilerin Annelerinin Eğitim Durumuna Göre Problem Çözme Becerilerinin ve Benlik Saygılarının Karşılaştırılması.

Bu kısımda öğrencilerin annelerinin eğitim durumuna göre Problem Çözme Becerilerinin alt boyutları (6 boyut) arasında anlamlı farklılaşma olup olmadığı incelenmiştir.

Tablo 7 : Öğrencilerin Annelerinin Eğitim Durumuna Göre Problem Çözme Becerilerinin ve Benlik Saygılarının Karşılaştırılması.

	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Benlik Saygısı	Gruplar Arası	320,287	4	80,072	3,252	0,012
	Grup İçi	11326,259	460	24,622		
	Toplam	11646,546	464			
Aceleci Yaklaşım	Gruplar Arası	237,781	4	59,445	1,399	0,233
	Grup İçi	19548,585	460	42,497		
	Toplam	19786,366	464			
Düşünen Yaklaşım	Gruplar Arası	67,675	4	16,919	0,739	0,565
	Grup İçi	10524,304	460	22,879		
	Toplam	10591,978	464			
Kaçınan Yaklaşım	Gruplar Arası	102,578	4	25,645	1,385	0,238
	Grup İçi	8517,413	460	18,516		
	Toplam	8619,991	464			
Değerlendirici Yaklaşım	Gruplar Arası	115,55	4	28,887	2,011	0,058
	Grup İçi	4412,506	460	9,592		
	Toplam	4528,056	464			
Kendine Güvenli Yaklaşım	Gruplar Arası	181,467	4	45,367	1,666	0,157
	Grup İçi	12529,879	460	27,239		
	Toplam	12711,346	464			
Planlı Yaklaşım	Gruplar Arası	81,349	4	230,337	1,568	0,182
	Grup İçi	5967,154	460	12,972		
	Toplam	6048,503	464			

Öğrencilerin anne eğitim durumuna göre Problem Çözme Becerileri ve Benlik Saygıları karşılaştırmalı varyans analizi yukarıdaki tabloda verilmiştir. Anne eğitim durumuna göre öğrencilerin Benlik Saygısı düzeyleri üzerinde hesaplanan F değeri 3,

25 bulunmuştur. Bu sonuç $P < 0,05$ düzeyinde anlamlıdır. Diğer yandan anne eğitim durumu değişkenine göre öğrencilerin problem çözme becerileri anlamlı farklılık göstermemektedir ($P > 0,05$).

Tablo 8 : Öğrencilerin Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre Tukey Testi Sonuçları

	Anne Eğitim (I)	Anne Eğitim (J)	P
Benlik Saygısı Puanları	Okuma Yazma Bilm	İlkokul	0,176
	Okuma Yazma Bil	Ortaokul	0,572
	Okuma Yazma Bil	Lise	0,026
	Okuma Yazma Bil	Üniversite	0,118
	İlkokul	Ortaokul	0,79
	İlkokul	Lise	0,304
	İlkokul	Üniversite	0,979
	Ortaokul	Lise	0,1296
	Ortaokul	Üniversite	0,593
	Lise	Üniversite	0,803

$P < 0,05$

Anne Eğitim durumuna göre öğrencilerin benlik saygısı puanları anlamlı fark gösterdiği için ileri düzeyde Tukey testi analizi yapılmıştır. Tukey testi analizine göre anneleri lise ve üniversite mezunu olan öğrencilerin benlik saygısı puanlarının $P < 0,05$ manidar düzeyde diğer öğrencilerin puanlarından yüksek olduğu görülmüştür.

5- Öğrencilerin Babalarının Eğitim Durumuna Göre Problem Çözme Becerilerinin ve Benlik Saygılarının Karşılaştırılması

Bu kısımda öğrencilerin babalarının eğitim durumuna göre Problem Çözme Becerilerinin alt boyutları (6 boyut) ve Benlik Saygısı Puanları arasında anlamlı farklılaşma olup olmadığı incelenmiştir.

Tablo 9 : Öğrencilerin Babalarının Eğitim Durumuna Göre Problem Çözme Becerilerinin ve Benlik Saygılarının Karşılaştırılması

	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Benlik Saygısı	Gruplar Arası	109,828	3	36,609	1,474	0,221
	Grup İçi	11476,037	462	24,84		
	Toplam	11585,865	465			
Aceleci Yaklaşım	Gruplar Arası	122,36	3	40,787	0,962	0,411
	Grup İçi	19597,196	462	42,418		
	Toplam	19719,556	465			
Düşünen Yaklaşım	Gruplar Arası	60,015	3	20,005	0,865	0,459
	Grup İçi	10684,159	462	23,126		
	Toplam	10744,174	465			
Kaçınan Yaklaşım	Gruplar Arası	54,174	3	18,058	0,97	0,407
	Grup İçi	8603,766	462	18,623		
	Toplam	8657,94	465			
Değerlendirici Yaklaşım	Gruplar Arası	74,687	3	24,896	2,572	0,054
	Grup İçi	4471,811	462	9,679		
	Toplam	4546,498	465			
Kendine Güvenli Yaklaşım	Gruplar Arası	218,622	3	72,874	2,68	0,056
	Grup İçi	12563,104	462	27,193		
	Toplam	12781,725	465			
Planlı Yaklaşım	Gruplar Arası	47,008	3	15,669	1,179	0,317
	Grup İçi	6142,059	462	13,294		
	Toplam	6189,067	465			

Öğrencilerin babalarının eğitim durumlarına göre benlik saygısı ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılmasında varyans analizi testinden yararlanılmıştır. İstatistiksel analizler sonucu benlik saygısı puanları üzerinde hesaplanan F değeri 1,47, Aceleci Yaklaşım Boyutunda 0,96, Düşünen Yaklaşım Boyutunda 0,86, Kaçınan Yaklaşım Boyutunda 0,97, Değerlendirici Yaklaşım Boyutunda 2,57, Kendine Güvenen Yaklaşım Boyutunda 2,68, Planlı Yaklaşımında ise 1,17 F değerleri bulunmuştur. Kendine Güvenli Yaklaşım Boyutunda baba eğitim durumuna göre farklılık görünse de yukarıdaki tabloda geçen F değerinin hiç birisinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Yani öğrencilerin babalarının eğitim durumları onların Benlik Saygısı düzeylerinde ve Problem Çözme Becerilerinde manidar farklılığa yol açmamaktadır.

6-Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Lise Türüne Göre Problem Çözme Becerilerinin ve Benlik Saygısının Karşılaştırılması.

Bu kısımda öğrencilerin eğitim gördükleri okul türüne göre Problem Çözme Becerilerinin alt boyutları (6 boyut) ve Benlik Saygısı Puanları arasında anlamlı farklılaşma olup olmadığı incelenmiştir. İncelemede varyans analizi kullanılmıştır.

Tablo 10 : Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Lise Türüne Göre Problem Çözme Becerilerinin ve Benlik Saygısının Karşılaştırılması.

	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Aceleci Yaklaşım	Gruplar Arası	598,334	5	119,667	2,914	0,013
	Grup içi	28416,63	692	41,064		
	Toplam	29014,96	697			
Düşünen Yaklaşım	Gruplar Arası	224,104	5	44,821	1,992	0,078
	Grup içi	15566,55	692	22,495		
	Toplam	15790,66	697			
Kaçıngan Yaklaşım	Gruplar Arası	87,047	5	17,409	0,942	0,453
	Grup içi	12782,41	692	18,472		
	Toplam	12869,46	697			
Değerlendirici Yaklaşım	Gruplar Arası	166,449	5	33,29	3,617	0,003
	Grup içi	6369,619	692	9,205		
	Toplam	6536,069	697			
Kendine Güvenli Yaklaşım	Gruplar Arası	371,991	5	74,398	2,836	0,015
	Grup içi	18155,23	692	26,236		
	Toplam	18527,22	697			
Planlı Yaklaşım	Gruplar Arası	156,316	5	31,263	2,429	0,034
	Grup içi	8905,519	692	12,869		
	Toplam	9061,834	697			

Öğrencilerin eğitim gördükleri okul türüne göre problem çözme becerilerindeki farklılık yukarıdaki tabloda görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre Aceleci yaklaşım boyutunda 2,914 F değeri, Değerlendirici Yaklaşım Boyutunda 1,992 F değeri, Kaçıngan Yaklaşım Boyutunda 0,92 F değeri, Değerlendirici Yaklaşım Boyutunda 3,617 F değeri, Kendine Güvenli Yaklaşım Boyutunda 2,836 F değeri, Planlı Yaklaşım Boyutunda 2,429 F değeri bulunmuştur. F değerlerine göre Aceleci Yaklaşım, Değerlendirici Yaklaşım,, Kendine Güvenen Yaklaşım ve Planlı yaklaşım boyutlarında

anlamli farklılıklar bulunmuştur ($P < 0,05$). Düşünen ve Kaçınan Yaklaşım boyutlarında fark bulunmamıştır ($P > 0,05$). Anlamli farklılık bulunan problem çözme boyutları üzerinde Tukey testi uygulanmıştır. Öğrencilerin öğrenim gördükleri okul türüne göre benlik saygısı düzeyleri karşılaştırıldığında gruplar arası anlamli farklılığın olmadığı görülmüştür.

Tablo 11 : Lise Türüne Göre Problem Çözme Yaklaşımları Üzerinde Tukey Testi Analiz Sonuçları.

	LİSELER	Ortalama Farkı	P	
Aceleci Yaklaşım	Diltaş Lisesi	Meram Fen Lisesi	-0,16	1
		Selçuk Lisesi	-0,78	0,901
		Türmak Lisesi	0,57	0,977
		Muhittin G.K. Lisesi	-1,23	0,471
	Meram Fen Lisesi	Diltaş Lisesi	0,16	1
		Selçuk Lisesi	-0,63	0,99
		Türmak Lisesi	0,73	0,982
		Muhittin G.K. Lisesi	-1,07	0,884
	Selçuk Lisesi	Diltaş Lisesi	0,78	0,901
		Meram Fen Lisesi	0,63	0,99
		Türmak Lisesi	1,36	0,567
		Muhittin G.K. Lisesi	-0,45	0,991
	Türmak Lisesi	Diltaş Lisesi	-0,57	0,977
		Meram Fen Lisesi	-0,73	0,982
		Selçuk Lisesi	-1,36	0,567
		Muhittin G.K. Lisesi	-1,8	0,176
Değerlendirici Yaklaşım	Diltaş Lisesi	Meram Fen Lisesi	-0,57	0,826
		Selçuk Lisesi	-1,17	0,012
		Türmak Lisesi	-0,59	0,597
		Muhittin G.K. Lisesi	-1,09	0,011
	Meram Fen Lisesi	Diltaş Lisesi	0,57	0,826
		Selçuk Lisesi	-0,6	0,815
		Türmak Lisesi	-1,69E-02	1
		Muhittin G.K. Lisesi	-0,52	0,879
	Selçuk Lisesi	Diltaş Lisesi	1,17	0,012
		Meram Fen Lisesi	0,6	0,815
		Türmak Lisesi	0,59	0,661
		Muhittin G.K. Lisesi	8,87E-02	1
	Türmak Lisesi	Diltaş Lisesi	0,59	0,597
		Meram Fen Lisesi	1,69E-02	1
		Selçuk Lisesi	-0,59	0,661
		Muhittin G.K. Lisesi	-0,5	0,747

Kaçınan Yaklaşım	Diltaş Lisesi	Meram Fen Lisesi	-0,43	0,994
		Selçuk Lisesi	-1,51	0,114
		Türmak Lisesi	-2,63E-02	1
		Muhittin G.K. Lisesi	-1,49	0,074
	Meram Fen Lisesi	Diltaş Lisesi	0,43	0,994
		Selçuk Lisesi	-10,9	0,772
		Türmak Lisesi	0,4	0,997
		Muhittin G.K. Lisesi	-1,06	0,758
	Selçuk Lisesi	Diltaş Lisesi	1,51	0,114
		Meram Fen Lisesi	1,09	0,772
		Türmak Lisesi	1,49	0,211
		Muhittin G.K. Lisesi	2,72E-02	1
	Türmak Lisesi	Diltaş Lisesi	2,63E-02	1
		Meram Fen Lisesi	-0,4	0,997
		Selçuk Lisesi	-1,49	0,211
		Muhittin G.K. Lisesi	-1,46	0,165
Planlı Yaklaşım	Diltaş Lisesi	Meram Fen Lisesi	-1,3	0,174
		Selçuk Lisesi	-1,07	0,108
		Türmak Lisesi	-0,45	0,905
		Muhittin G.K. Lisesi	-1,09	0,052
	Meram Fen Lisesi	Diltaş Lisesi	1,3	0,174
		Selçuk Lisesi	0,23	0,999
		Türmak Lisesi	0,85	0,697
		Muhittin G.K. Lisesi	0,21	0,999
	Selçuk Lisesi	Diltaş Lisesi	1,07	0,108
		Meram Fen Lisesi	-0,23	0,999
		Türmak Lisesi	0,62	0,761
		Muhittin G.K. Lisesi	-2,00E-02	1
	Türmak Lisesi	Diltaş Lisesi	0,45	0,905
		Meram Fen Lisesi	-0,85	0,697
		Selçuk Lisesi	-0,62	0,761
		Muhittin G.K. Lisesi	-0,64	0,675

Tukey testi sonuçlarına göre: Aceleci yaklaşım boyutunda en yüksek puanı Selçuklu, Meram Fen ve Muhittin Güzel Kılıç Liseleri elde etmiş diğer liseler ise düşük puan almışlardır. Değerlendirici Yaklaşım boyutunda en yüksek puanı Selçuklu Lisesi, Muhittin Güzel Kılıç Lisesi ve Türmak Lisesi elde etmiştir. Diğer liseler ise düşük puan almıştır. Kendine Güvenen Yaklaşım boyutunda ise en yüksek puanı Diltaş Lisesi ve Meram Fen Lisesi elde etmiştir. Diğer liseler düşük puan almıştır. Planlı Yaklaşım boyutunda ise en yüksek puanı Meram Fen Lisesi elde etmiştir.

Bu sonuçlara göre Genel Lise ve Fen Lisesi öğrencileri problemlerini çözerken daha az aceleci yaklaşımda buldukları söylenebilir. Genel lise öğrencileri ve Özel Türmak Lisesi öğrencileri diğer okullardaki öğrencilere göre değerlendirici yaklaşımı daha az kullanmaktadırlar. Kendine güvenli yaklaşımı Özel Diltaş Lisesi öğrencileri ile Fen Lisesi öğrencileri daha az kullanmaktadırlar. Planlı yaklaşımda ise en az kullanan öğrenciler Meram Fen Lisesi öğrencileridir.

7. Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Alanlarına Göre Problem Çözme Becerilerin ve Benlik Saygılarının Karşılaştırılması.

Bu kısımda öğrencilerin eğitim gördükleri alanlara göre Problem Çözme Becerilerinin alt boyutları (6 boyut) ve Benlik Saygısı Puanları arasında anlamlı farklılaşma olup olmadığı incelenmiştir. İncelemede F testi kullanılmıştır.

Tablo 12 : Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Alanlarına Göre Problem Çözme Becerilerin ve Benlik Saygılarının Karşılaştırılması.

	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Aceleci Yaklaşım	Gruplar Arası	2	187,762	4,398	0,013	0,128
	Grup içi	683	42,693			
	Toplam	685				
Düşünen Yaklaşım	Gruplar Arası	2	20,464	0,901	0,407	0,951
	Grup içi	683	22,707			
	Toplam	685				
Kaçıngan Yaklaşım	Gruplar Arası	2	71,209	4,037	0,018	0,012
	Grup içi	683	17,638			
	Toplam	685				
Değerlendirici Yaklaşım	Gruplar Arası	2	60,944	7,132	0,001	0,142
	Grup içi	683	8,545			
	Toplam	685				
Kendine Güvenli Yaklaşım	Gruplar Arası	2	84,906	3,12	0,045	0,109
	Grup içi	683	27,212			
	Toplam	685				
Planlı Yaklaşım	Gruplar Arası	2	33,315	2,649	0,0272	0,12
	Grup içi	683	12,275			
	Toplam	685				

Yukarıdaki tabloda öğrencilerin öğrenim gördükleri alanlara göre problem çözme becerilerini karşılaştırmak amacıyla F testi kullanılmıştır. F testi sonuçlarına göre problem çözme becerisinin sadece Kaçınan Yaklaşım boyutunda.05'lik ($P<.05$) düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Diğer boyutlarda alan değişkenine göre farklılık ortaya çıkmamıştır. Kaçınan yaklaşım boyutunda puanlar üzerinde Tukey testi sonuçları aşağıda belirtilmiştir.

Tablo 13 : Alanlara Göre Kaçınan Yaklaşım Puanları Üzerinde Tukey Testi Analiz Sonuçları.

			Ortalama Farkları	P
Kaçınan Yaklaşım	FEN	TM	-1,26	0,04
		SOSYAL	-1,17	0,065
	TM	SOSYAL	8,77E-02	0,988

Yapılan Tukey Testi analizi sonucunda Türkçe Matematik ve Sosyal bölümlerindeki öğrencilerin kaçınan yaklaşım puanları Fen bölümündeki öğrencilere kıyasla daha yüksek çıkmıştır. Yani Sosyal ve Türkçe-Matematik bölümlerindeki öğrenciler kaçınan yaklaşımı daha az kullanmaktadırlar.

Tablo 14 : Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Alanlara Göre Benlik Saygısı Puanları Üzerinde Tukey Testi Analiz Sonuçları

	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P
Benlik Saygısı Puanları	Gruplar Arası	168,901	2	84,451	3,423	0,034
	Grup İçi	9447,990	383	24,668		
	Toplam	9616,891	385			

$P<0,05$

Yukarıdaki tabloda öğrencilerin okudukları (Fen, Sosyal, Türkçe-Matematik) alanlarına göre benlik saygısı puanlarının karşılaştırılması gösterilmektedir. İstatistikler analizler sonucu 0,034 F değeri hesaplanmıştır. Bu sonuçlara göre öğrencilerin öğrenim gördükleri alana göre benlik saygısı puanları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($P<0,05$). Farkın kaynağını ortaya çıkarmak amacıyla Tukey Testi uygulanmıştır.

Alanlara Göre Benlik Saygısı Puanları Üzerinde Tukey Testi Analiz Sonuçları.

Ortalama Farkı				
Benlik Saygısı Puanları	Fen	T-M.	-2,65	0,21
		Sosyal	-2,86	3,04E-02
	T-M	Fen	-,21	2,65
		Sosyal	-1,83	1,44

Yukarıdaki tabloda benlik saygısı puanları incelendiğinde Fen ve Türkçe-Matematik öğrencilerinin sosyal bölüm öğrencilerine göre daha yüksek oranda benlik saygısına sahip oldukları görülmektedir. Puanların yüksekliği benlik saygısının düşüklüğünü göstermektedir.

8- Öğrencilerin Algıladıkları Aile Desteği ve Arkadaş Desteği Puanları ile Benlik Saygısı ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki

Bu kısımda öğrencilerin algıladıkları aile desteği ve arkadaş destekleri ile Problem Çözme Becerilerinin alt boyutları (6 boyut) ve Benlik Saygısı Puanları arasında anlamlı ilişki olup olmadığı incelenmiştir. İncelemede Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısından yararlanılmıştır.

Tablo 15 : Öğrencilerin Algıladıkları Aile Desteği ve Arkadaş Desteği Puanları ile Benlik Saygısı ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki

ARKADAŞ DESTEĞİ (FAKTÖRLER)		Benlik Saygısı	Aceleci Yaklaşım	Düşünsel Yaklaşım	Kaçınan Yaklaşım	Değerlendirici Yaklaşım	Güvenli Kendine Yaklaşım	Planlı Yaklaşım
1. Benlik saygısıyla ilgili duygusal destek.	Korelasyon Katsayısı	-0,328	-0,164	-0,214	-0,241	-0,226	-0,277	-0,28
	P	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
2. Bilgisel destek.	Korelasyon Katsayısı	-0,264	-0,095	-0,212	-0,205	-0,2	-0,227	-0,231
	P	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
3. Duygusal desteğe ihtiyaç duyma.	Korelasyon Katsayısı	-0,315	-0,228	-0,198	-0,232	-0,18	-0,216	-0,224
	P	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
4. Duygusal destekle yakınlık ve kabulün sağlanabilirliği.	Korelasyon Katsayısı	-0,186	-0,098	-0,212	-0,196	-0,218	-0,23	-0,217
	P	0,186	0,098	0,212	0,196	0,218	0,23	0,217

	P	0,001	0,034	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
5.Araçsal destek.	Korelasyon Katsayısı	-0,212	-0,13	-0,184	-0,157	-0,168	-0,209	-0,199
	P	0,001	0,005	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
6.Duygusal desteğe güvenme	Korelasyon Katsayısı	-0,259	-0,117	-0,11	-0,171	-0,159	-0,13	-0,137
	P	0,001	0,011	0,017	0,001	0,001	0,005	0,003
AİLE DESTEĞİ (FAKTÖRLER)		Benlik Saygısı	Aceleci Yaklaşım	Düşünsel Yaklaşım	Kaçıngan Yaklaşım	Değerlendirici Yaklaşım	Güvenli Kendine Yaklaşım	Planlı Yaklaşım
1.Duygusal desteğe ihtiyaç duyma.	Korelasyon Katsayısı	-0,369	-0,175	-0,132	-0,195	-0,09	-0,149	-0,174
	P	0,001	0,001	0,004	0,001	0,052	0,001	0,001
2.Benlik saygısıyla ilgili duygusal destek.	Korelasyon Katsayısı	-0,378	-0,115	-0,174	-0,177	-0,165	-0,2	-0,217
	P	0,001	0,013	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
3.Duygusal desteğe güvenme.	Korelasyon Katsayısı	-0,377	-0,138	-0,15	-0,162	-0,116	-0,174	-0,178
	P	0,001	0,003	0,001	0,001	0,012	0,001	0,001
4.Bilgisel destek.	Korelasyon Katsayısı	-0,308	-0,129	-0,156	-0,155	-0,119	-0,171	-0,167
	P	0,001	0,005	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
5.Aktif duygusal destek.	Korelasyon Katsayısı	-0,322	-0,115	-0,147	-0,163	-0,169	-0,222	-0,206
	P	0,001	0,013	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
6.Araçsal destek.	Korelasyon Katsayısı	-0,262	-0,109	-0,157	-0,121	-0,129	-0,177	-0,181
	P	0,001	0,018	0,001	0,008	0,005	0,001	0,001

Tabloda Öğrencilerin algıladıkları aile ve arkadaş destekleri alt boyutları ve benlik saygısı düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki ayrı ayrı incelenmiştir. Buna göre:

Arkadaşlardan Algılanan Benlik Saygısıyla ilgili Duygusal Destek ile Problem Çözme Becerilerinin bütün boyutları arasında $P < 0,05$ manidarlık düzeyinde anlamlı ilişki vardır. Elde edilen korelasyon katsayısı sonuçlarının negatif olması nedeniyle ters yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Yani Benlik Saygısı ve Problem Çözme Becerisi boyutlarındaki yüksek puanların olumsuz olarak değerlendirildiği göz önüne alındığında Arkadaşlarından Saygı Desteğini yüksek algılayan öğrencilerin benlik

saygılarının daha güçlü olduğu, problem çözme becerilerinin daha olumlu görülmektedir.

Bilgisel Destek ile Problem Çözme Becerilerinin bütün boyutları arasında $P<0,05$ manidarlık düzeyinde anlamlı ilişki vardır. Elde edilen korelasyon katsayısı sonuçlarının negatif olması nedeniyle ters yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Yani Benlik Saygısı ve Problem Çözme Becerisi boyutlarındaki yüksek puanların olumsuz olarak değerlendirildiği göz önüne alındığında Arkadaşlarından Bilgisel Desteği yüksek algılayan öğrencilerin benlik saygılarının daha güçlü olduğu, problem çözme becerilerinin daha olumlu görülmektedir.

Duygusal Desteğe İhtiyaç Duyma boyutu ile Problem Çözme Becerisinin bütün boyutları arasında $P<0,05$ manidarlık düzeyinde anlamlı ilişki vardır. Elde edilen korelasyon katsayısı sonuçlarının negatif olması nedeniyle ters yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Yani Benlik Saygısı ve Problem Çözme Becerisi boyutlarındaki yüksek puanların olumsuz olarak değerlendirildiği göz önüne alındığında Arkadaşlarının duygusal desteğine ihtiyaç duyan, yüksek algılayan öğrencilerin benlik saygılarının daha güçlü olduğu, problem çözme becerilerinin daha olumlu görülmektedir.

Duygusal Destekte Yakınlık ve Kabulün Sağlanabilirliği ile Problem Çözme Becerilerinin bütün boyutları arasında $P<0,05$ manidarlık düzeyinde anlamlı ilişki vardır. Elde edilen korelasyon katsayısı sonuçlarının negatif olması nedeniyle ters yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Yani Benlik Saygısı ve Problem Çözme Becerisi boyutlarındaki yüksek puanların olumsuz olarak değerlendirildiği göz önüne alındığında Arkadaşlarından duygusal yakınlık ve kabul edilebilirliği yüksek algılayan öğrencilerin, benlik saygılarının daha güçlü olduğu, problem çözme becerilerinin daha olumlu olduğu görülmektedir.

Araçsal Destek boyutu ile Problem Çözme Becerilerinin bütün boyutları arasında $P<0,05$ manidarlık düzeyinde anlamlı ilişki vardır. Elde edilen korelasyon katsayısı sonuçlarının negatif olması nedeniyle ters yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Yani Benlik Saygısı ve Problem Çözme Becerisi boyutlarındaki yüksek puanların olumsuz olarak değerlendirildiği göz önüne alındığında Arkadaşlarından araçsal desteği yüksek algılayan öğrencilerin, benlik saygılarının daha güçlü olduğu, problem çözme becerilerinin daha olumlu olduğu görülmektedir.

Duygusal Desteğe Güvenme Boyutu ile Problem Çözme Becerilerinin bütün boyutları arasında $P<0,05$ manidarlık düzeyinde anlamlı ilişki vardır. Elde edilen korelasyon katsayısı sonuçlarının negatif olması nedeniyle ters yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Yani Benlik Saygısı ve Problem Çözme Becerisi boyutlarındaki yüksek puanların olumsuz olarak değerlendirildiği göz önüne alındığında Arkadaşlarından algıladıkları desteğe güvenme düzeyi yüksek öğrencilerin, benlik saygılarının daha güçlü olduğu, problem çözme becerilerinin daha olumlu olduğu görülmektedir

Aileden Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Duygusal Desteğe İhtiyaç Duyma boyutu ile Problem Çözme Becerilerinin Değerlendirici Yaklaşım boyutu dışında bütün boyutlarında $P<0,05$ manidarlık düzeyinde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Elde edilen korelasyon katsayısı sonuçlarının negatif olması nedeniyle ters yönlü bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Yani Benlik Saygısı ve Problem Çözme Becerisi boyutlarındaki yüksek puanların olumsuz olarak değerlendirildiği göz önüne alındığında ailelerinden duygusal desteğe ihtiyacı yüksek algılayan öğrencilerin, benlik saygılarının daha güçlü olduğu, problem çözme becerilerinin daha olumlu olduğu görülmektedir. (Değerlendirici Yaklaşım Boyutu dışında)

Benlik Saygısı ile ilgili Duygusal Destek boyutu ile Problem Çözme Becerilerinin bütün boyutları arasında $P<0,05$ manidarlık düzeyinde anlamlı ilişki vardır. Elde edilen korelasyon katsayısı sonuçlarının negatif olması nedeniyle ters yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Yani Benlik Saygısı ve Problem Çözme Becerisi boyutlarındaki yüksek puanların olumsuz olarak değerlendirildiği göz önüne alındığında Ailelerinden benlik saygısı ile ilgili duygusal desteği yüksek algılayan öğrencilerin benlik saygılarının daha güçlü olduğu, problem çözme becerilerinin daha olumlu olduğu görülmektedir.

Duygusal Desteğe Güvenme boyutu ile Problem Çözme Becerilerinin bütün boyutları arasında $P<0,05$ manidarlık düzeyinde anlamlı ilişki vardır. Elde edilen korelasyon katsayısı sonuçlarının negatif olması nedeniyle ters yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Yani Benlik Saygısı ve Problem Çözme Becerisi boyutlarındaki yüksek puanların olumsuz olarak değerlendirildiği göz önüne alındığında ailelerinden algıladıkları duygusal desteğe güvenleri yüksek olan öğrencilerin benlik saygılarının daha güçlü olduğu, problem çözme becerilerinin daha olumlu olduğu görülmektedir.

Bilgisel Destek boyutu ile Problem Çözme Becerisinin bütün boyutları arasında $P < 0,05$ manidarlık düzeyinde anlamlı ilişki vardır. Elde edilen korelasyon katsayısı sonuçlarının negatif olması nedeniyle ters yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Yani Benlik Saygısı ve Problem Çözme Becerisi boyutlarındaki yüksek puanların olumsuz olarak değerlendirildiği göz önüne alındığında ailelerinden bilgisel desteği yüksek algılayan öğrencilerin benlik saygılarının daha güçlü olduğu, problem çözme becerilerinin daha olumlu olduğu görülmektedir.

Aktif Duygusal Destek boyutu ile Problem Çözme Becerilerinin bütün boyutları arasında $P < 0,05$ manidarlık düzeyinde anlamlı ilişki vardır. Elde edilen korelasyon katsayısı sonuçlarının negatif olması nedeniyle ters yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Yani Benlik Saygısı ve Problem Çözme Becerisi boyutlarındaki yüksek puanların olumsuz olarak değerlendirildiği göz önüne alındığında ailelerinden yüksek aktif duygusal destek algılayan öğrencilerin benlik saygılarının daha güçlü olduğu, problem çözme becerilerinin daha olumlu olduğu görülmektedir.

Araçsal Destek boyutu ile Problem Çözme Becerilerinin bütün boyutları arasında $P < 0,05$ manidarlık düzeyinde anlamlı ilişki vardır. Elde edilen korelasyon katsayısı sonuçlarının negatif olması nedeniyle ters yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Yani Benlik Saygısı ve Problem Çözme Becerisi boyutlarındaki yüksek puanların olumsuz olarak değerlendirildiği göz önüne alındığında ailelerinden araçsal desteği yüksek algılayan öğrencilerin, benlik saygılarının daha güçlü olduğu, problem çözme becerilerinin daha olumlu olduğu görülmektedir.

Aile ve arkadaş Desteği Algısı ile Benlik Saygısı ve Problem Çözme Becerileri arasında ters yönde ve anlamlı bir ilişki vardır. Aile ve arkadaş desteğini olumlu yönde algılayan öğrencilerin problem çözme becerilerinin ve benlik saygılarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

9-Öğrencilerin Algıladıkları Aile desteğinin ve Arkadaş Desteklerinin, Benlik Saygısının, Problem Çözme Becerisinin Aceleci Yaklaşım Boyutuna Etkisinin İncelenmesi

Bu kısımda Aileden ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin bütün boyutlarının, Benlik Saygısının, Problem Çözme Becerisinin Aceleci Yaklaşım boyutuna etkisi ortaya konmaya çalışılmıştır. Çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

Tablo 16 : Öğrencilerin Algıladıkları Aile desteğinin ve Arkadaş Desteklerinin, Benlik Saygısının, Problem Çözme Becerisinin Aceleci Yaklaşım Boyutuna Etkisinin İncelenmesi

	Variable	R	R ²		F	P
Arkadaş Desteği	1. Benlik saygısıyla ilgili duygusal destek.	0,164	0,027	% 2,7	12,94	0,001
	2. Bilgisel destek.	0,095	0,009	% 0,4	4,22	0,040
	3. Duygusal desteğe ihtiyaç duyma.	0,22	0,052	% 5,2	25,70	0,001
	4. Duygusal destekle yakınlık ve kabulün sağlanabilirliği.	0,098	0,010	% 1	4,54	0,034
	5. Araçsal destek.	0,13	0,017	% 1,7	8,048	0,005
	6. Duygusal desteğe güvenme.	0,117	0,14	% 1,4	6,45	0,011
Aile Desteği	1. Duygusal desteğe ihtiyaç duyma.	0,175	0,030	% 3	14,70	0,0001
	2. Benlik saygısıyla ilgili duygusal destek.	0,115	0,013	% 1,3	6,261	0,013
	3. Duygusal desteğe güvenme.	0,138	0,019	% 1,9	9,129	0,003
	4. Bilgisel destek.	0,129	0,017	% 1,7	7,96	0,005
	5. Aktif duygusal destek.	0,115	0,013	% 1,3	6,27	0,013
	6. Araçsal destek.	0,109	0,012	% 1,2	5,596	0,018
Benlik Saygısı		0,187	0,035	% 3,5	16,93	0,009

Bağımlı Değişken : Aceleci Yaklaşım

Bu teknik araştırma kapsamındaki bağımsız değişkenlerin (aile ve arkadaş desteği algısı, benlik saygısı) bağımlı değişken üzerindeki (problem çözme becerisi alt boyutları) etki derecesini hesaplar. Teker teker tüm bağımsız değişkenlerin Aceleci Yaklaşımına etkisine bakıldığında;

Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Desteğe göre Aceleci Yaklaşımındaki değişkenliğin %2,7'si 1. boyuttan, %0,9'u 2. boyuttan, % 5,2'si üçüncü boyuttan, % 1'i dördüncü boyuttan %1,7' beşinci boyuttan % 1,4'ü altıncı boyuttan kaynaklanmıştır.

Aileden Algılanan Sosyal Desteğe göre Aceleci Yaklaşımındaki değişkenliğin %3'ü birinci boyuttan, %1,3'ü ikinci boyuttan, %1,9'u üçüncü boyuttan, %1,7'si dördüncü boyuttan, %1,3'ü beşinci boyuttan, %1,2'si altıncı boyuttan kaynaklanmıştır.

Benlik saygısı değişkeni, problem çözme becerisinin değerlendirici yaklaşım boyutunu % 3,5 oranında etkilemektedir.

Etki düzeyi açısından bakıldığında Aile ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin tüm boyutları, Benlik Saygısı, Problem Çözme Becerisinin Aceleci Yaklaşım Boyutunda etkilidir.

10-Öğrencilerin Algıladıkları Aile ve Arkadaş Desteklerinin, Benlik Saygısının, Problem Çözme Becerisinin Düşünen Yaklaşım Boyutuna Etkisinin İncelenmesi.

Bu kısımda Aileden ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin bütün boyutlarının, Benlik saygısının, Problem Çözme Becerisinin Düşünen Yaklaşım boyutuna etkisi ortaya konmaya çalışılmıştır. Çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

Tablo 17 : Öğrencilerin Algıladıkları Aile ve Arkadaş Desteklerinin, Benlik Saygısının, Problem Çözme Becerisinin Düşünen Yaklaşım Boyutuna Etkisinin İncelenmesi.

	Variable	R	R ²		F	P
Arkadaş Desteği	1. Benlik saygısıyla ilgili duygusal destek.	0,214	0,046	% 4,6	22,55	0,0001
	2. Bilgisel destek.	0,212	0,045	% 4,5	22,119	0,0001
	3. Duygusal desteğe ihtiyaç duyma.	0,198	0,039	% 3,9	19,138	0,0001
	4. Duygusal destekle yakınlık ve kabullün sağlanabilirliği.	0,212	0,045	% 4,5	22,138	0,0001
	5. Araçsal destek.	0,184	0,034	% 3,4	16,43	0,0001
	6. Duygusal desteğe güvenme.	0,110	0,012	% 1,2	5,71	0,017
Aile Desteği	1. Duygusal desteğe ihtiyaç duyma.	0,132	0,017	% 1,7	8,32	0,004
	2. Benlik saygısıyla ilgili duygusal destek.	0,174	0,030	% 3	14,53	0,0001
	3. Duygusal desteğe güvenme.	0,15	0,022	% 2,2	10,709	0,0001
	4. Bilgisel destek.	0,156	0,024	% 2,4	11,707	0,001
	5. Aktif duygusal destek.	0,147	0,022	% 2,2	10,37	0,001
	6. Araçsal destek.	0,157	0,025	% 2,5	11,893	0,001
Benlik Saygısı		0,143	0,021	% 2,1	9,806	0,002

Bağımlı Değişken : Düşünen Yaklaşım

Bu teknik araştırma, kapsamındaki bağımsız değişkenlerin (aile ve arkadaş desteği algısı, benlik saygısı) bağımlı değişken üzerindeki (problem çözme becerisi alt

boyutları) etki derecesini hesaplar. Teker teker tüm bağımsız değişkenlerin Düşünen Yaklaşımına etkisine bakıldığında;

Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Desteğe göre Düşünen Yaklaşımındaki değişkenliğin % 4,6'sı birinci boyuttan, % 4,5'i ikinci boyuttan, % 3,9'u üçüncü boyuttan, % 4,5'i dördüncü boyuttan, % 3,4'ü beşinci boyuttan, % 1,2'si altıncı boyuttan kaynaklanmıştır.

Aileden Algılanan Sosyal Desteğe göre Düşünen Yaklaşımındaki değişkenliğin % 1,7'si birinci boyuttan, % 3'ü ikinci boyuttan, % 2,2'si üçüncü boyuttan, % 2,4'ü dördüncü boyuttan, % 2,2'si beşinci boyuttan, % 2,5'i altıncı boyuttan kaynaklanmıştır.

Benlik saygısı değişkeni problem çözme becerisinin değerlendirici yaklaşım boyutunu % 2,1 oranında etkilemektedir.

Etki düzeyi açısından bakıldığında Aile ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin tüm boyutları, Benlik Saygısı, Problem Çözme Becerisinin Düşünen Yaklaşım Boyutunda etkilidir.

11-Öğrencilerin Algıladıkları Aile ve Arkadaş Desteklerinin, Benlik Saygısının, Problem Çözme Becerisinin Kaçınan Yaklaşım Boyutuna Etkisinin İncelenmesi.

Bu kısımda Aileden ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin bütün boyutlarının, Benlik Saygısının Problem Çözme Becerisinin Kaçınan Yaklaşım boyutuna etkisi ortaya konmaya çalışılmıştır. Çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

Tablo 18: Öğrencilerin Algıladıkları Aile ve Arkadaş Desteklerinin, Benlik Saygısının, Problem Çözme Becerisinin Kaçınan Yaklaşım Boyutuna Etkisinin İncelenmesi.

	Variable	R	R ²		F	P
Arkadaş Desteği	1. Benlik saygısıyla ilgili duygusal destek.	0,241	0,058	% 5,8	28,875	0,0011
	2. Bilgisel destek.	0,205	0,042	% 4,2	20,506	0,0001
	3. Duygusal desteğe ihtiyaç duyma.	0,232	0,054	% 5,4	26,617	0,0001
	4. Duygusal destekle yakınlık ve kabulün sağlanabilirliği.	0,196	0,038	% 3,8	18,704	0,0001
	5. Araçsal destek.	0,157	0,025	% 2,5	11,840	0,001
	6. Duygusal desteğe güvenme.	0,171	0,029	% 2,9	14,058	0,0001

Aile Desteği	1. Duygusal desteğe ihtiyaç duyma.	0,195	0,038	% 3,8	18,549	0,0001
	2. Benlik saygısıyla ilgili duygusal destek.	0,177	0,031	% 3,1	15,05	0,0001
	3. Duygusal desteğe güvenme.	0,162	0,026	% 2,6	12,553	0,0001
	4. Bilgisel destek.	0,155	0,024	% 2,4	11,570	0,0009
	5. Aktif duygusal destek.	0,163	0,026	% 2,6	12,739	0,001
	6. Araçsal destek.	0,121	0,015	% 1,5	7,005	0,0008
Benlik Saygısı		0,232	0,054	% 5,4	26,652	0,0002

Bağımlı Değişken : Kaçınan Yaklaşım

Bu teknik araştırma kapsamındaki bağımsız değişkenlerin (aile ve arkadaş desteği algısı, benlik saygısı) bağımlı değişken üzerindeki (problem zme becerisi alt boyutları) etki derecesini hesaplar. Teker teker tüm bağımsız değişkenlerin Kaçınan Yaklaşıma etkisine bakıldığında;

Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Desteğe göre Kaçınan Yaklaşımdaki değişkenliğin % 5,8'i birinci boyuttan, % 4,2'si ikinci boyuttan, % 5,4' nc boyuttan, % 3,8'i dördüncü boyuttan % 2,5'i beşinci boyuttan, % 2,9'u altıncı boyuttan kaynaklanmıştır.

Aileden Algılanan Sosyal Desteğe göre Kaçınan Yaklaşımdaki değişkenliğin % 3,8'i birinci boyuttan, % 3,1'i ikinci boyuttan, % 2,6'sı nc boyuttan, % 2,4' dördüncü boyuttan, % 2,6'sı beşinci boyuttan, % 1,5'i altıncı boyuttan kaynaklanmıştır.

Benlik saygısı değişkeni problem zme becerisinin değerlendirici yaklaşım boyutunu % 5,4 oranında etkilemektedir.

Etki düzeyi açısından bakıldığında Aile ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek lğinin tüm boyutları, Benlik Saygısı, Problem zme Becerisinin Kaçınan Yaklaşım Boyutunda etkilidir.

12-Öğrencilerin Algıladıkları Aile ve Arkadaş Desteklerinin, Benlik Saygılarının, Problem zme Becerisinin Kendine Güvenen Yaklaşım Boyutuna Etkisinin İncelenmesi.

Bu kısımda Aileden ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek lğinin bütün boyutlarının, Benlik Saygısının, Problem zme Becerisinin Kendine Güvenen Yaklaşım boyutuna etkisi ortaya konmaya çalışılmıştır. Çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

Tablo 19 : Öğrencilerin Algıladıkları Aile ve Arkadaş Desteklerinin, Benlik Saygılarının, Problem Çözme Becerisinin Kendine Güvenen Yaklaşım Boyutuna Etkisinin İncelenmesi.

	Variable	R	R ²	F	P
Arkadaş Desteği	1. Benlik saygısıyla ilgili duygusal destek.	0,171	0,029 % 2,9	14,109	0,0008
	2. Bilgisel destek.	0,222	0,049 % 4,9	24,275	0,0001
	3. Duygusal desteğe ihtiyaç duyma.	0,177	0,031 % 3,1	15,127	0,0006
	4. Duygusal destekle yakınlık ve kabulün sağlanabilirliği.	0,230	0,053 % 5,3	26,241	0,0001
	5. Araçsal destek.	0,209	0,044 % 4,4	21,30	0,0002
	6. Duygusal desteğe güvenme.	0,130	0,017 % 1,7	8,06	0,005
Aile Desteği	1. Duygusal desteğe ihtiyaç duyma.	0,149	0,022 % 2,2	10,587	0,001
	2. Benlik saygısıyla ilgili duygusal destek.	0,200	0,04 % 4	19,563	0,0003
	3. Duygusal desteğe güvenme.	0,174	0,03 % 3	14,603	0,0008
	4. Bilgisel destek.	0,171	0,029 % 2,9	14,109	0,0008
	5. Aktif duygusal destek.	0,222	0,049 % 4,9	24,275	0,0001
	6. Araçsal destek.	0,177	0,031 % 3,1	15,127	0,0007
Benlik Saygısı		0,246	0,061 % 6,1	30,141	0,0001

Bağımlı Değişken : Kendine Güvenli Yaklaşım

Bu teknik araştırma kapsamındaki bağımsız değişkenlerin (aile ve arkadaş desteği algısı, benlik saygısı) bağımlı değişken üzerindeki (problem çözme becerisi alt boyutları) etki derecesini hesaplar. Teker teker tüm bağımsız değişkenlerin Kendine Güvenen Yaklaşımına etkisine bakıldığında;

Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Desteğe göre Kendine Güvenen Yaklaşımındaki değişkenliğin % 2,9'u birinci boyuttan, % 4,9'u ikinci boyuttan, % 3,1'i üçüncü boyuttan, % 5,3'ü dördüncü boyuttan, % 4,4'ü beşinci boyuttan, % 1,7'si altıncı boyuttan kaynaklanmıştır.

Aileden Algılanan Sosyal Desteğe göre Kendine Güvenen Yaklaşımındaki değişkenliğin % 2,2'si birinci boyuttan, % 4'ü ikinci boyuttan, % 3'ü üçüncü boyuttan, % 2,9'u dördüncü boyuttan, % 4,9'u beşinci boyuttan, % 3,1'i altıncı boyuttan kaynaklanmıştır.

Benlik saygısı değişkeni problem çözme becerisinin değerlendirici yaklaşım boyutunu % 6,1 oranında etkilemektedir.

Etki düzeyi açısından bakıldığında Aile ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin tüm boyutları, Benlik Saygısı Problem Çözme Becerisinin Kendine Güvenen Yaklaşım Boyutunda etkilidir.

13-Öğrencilerin Algıladıkları Aile ve Arkadaş Desteklerinin, Benlik Saygılarının, Problem Çözme Becerisinin Değerlendirici Yaklaşım Boyutuna Etkisinin İncelenmesi.

Bu kısımda Aileden ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin bütün boyutlarının, Benlik Saygısının, Problem Çözme Becerisinin Değerlendirici Yaklaşım boyutuna etkisi ortaya konmaya çalışılmıştır. Çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

Tablo 20 : Öğrencilerin Algıladıkları Aile ve Arkadaş Desteklerinin, Benlik Saygılarının, Problem Çözme Becerisinin Değerlendirici Yaklaşım Boyutuna Etkisinin İncelenmesi.

	Variable	R	R ²		F	P
Arkadaş Desteği	1. Benlik saygısıyla ilgili duygusal destek.	0,226	0,051	% 5,1	25,189	0,0001
	2. Bilgisel destek.	0,20	0,04	% 4	19,505	0,0002
	3. Duygusal desteğe ihtiyaç duyma.	0,18	0,032	% 3,2	15,601	0,0001
	4. Duygusal destekle yakınlık ve kabulün sağlanabilirliği.	0,218	0,048	% 4,8	23,402	0,0001
	5. Araçsal destek.	0,168	0,028	% 2,8	13,53	0,0008
	6. Duygusal desteğe güvenme.	0,159	0,025	% 2,5	12,147	0,001
Aile Desteği	1. Duygusal desteğe ihtiyaç duyma.	0,090	0,008	% 0,8	3,80	0,052
	2. Benlik saygısıyla ilgili duygusal destek.	0,165	0,027	% 2,7	13,049	0,0008
	3. Duygusal desteğe güvenme.	0,116	0,014	% 1,4	6,407	0,012
	4. Bilgisel destek.	0,119	0,014	% 1,4	6,73	0,012
	5. Aktif duygusal destek.	0,169	0,029	% 2,9	13,838	0,010
	6. Araçsal destek.	0,129	0,017	% 1,7	7,86	0,0007
Benlik Saygısı		0,108	0,012	% 1,2	5,494	0,005

Bağımlı Değişken : Değerlendirici Yaklaşım

Bu teknik araştırma kapsamındaki bağımsız değişkenlerin (aile ve arkadaş desteği algısı, benlik saygısı), bağımlı değişken üzerindeki (problem çözme becerisi alt

boyutları) etki derecesini hesaplar. Teker teker tüm bağımsız değişkenlerin Değerlendirici Yaklaşım üzerindeki etkisine bakıldığında;

Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Desteğe göre Değerlendirici Yaklaşımındaki değişkenliğin % 5,1'i birinci boyuttan, % 4'ü ikinci boyuttan, % 3,2'si üçüncü boyuttan, % 4,8'i dördüncü boyuttan, % 2,8'i beşinci boyuttan, % 2,5'i altıncı boyuttan kaynaklanmıştır.

Aileden Algılanan Sosyal Desteğe göre Değerlendirici Yaklaşımındaki değişkenliğin % 0,8'i birinci boyuttan, % 2,7'si ikinci boyuttan, % 1,4'ü üçüncü boyuttan, % 1,4'ü dördüncü boyuttan, % 2,9'u beşinci boyuttan, % 1,7'si altıncı boyuttan kaynaklanmıştır.

Benlik saygısı değişkeni problem çözme becerisinin değerlendirici yaklaşım boyutunu % 1,2 oranında etkilemektedir.

Etki düzeyi açısından bakıldığında Aile ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin (aile desteği birinci boyutu dışındaki) tüm boyutları, Benlik saygısı, Problem Çözme Becerisinin Değerlendirici Yaklaşım Boyutunda etkilidir.

14-Öğrencilerin Algıladıkları Aile ve Arkadaş Desteklerinin, Benlik Saygılarının, Problem Çözme Becerisinin Planlı Yaklaşım Boyutuna Etkisinin İncelenmesi.

Bu kısımda Aileden ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin bütün boyutlarının, Benlik Saygısının, Problem Çözme Becerisinin Planlı Yaklaşım boyutuna etkisi ortaya konmaya çalışılmıştır. Çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

Tablo 21 :Öğrencilerin Algıladıkları Aile ve Arkadaş Desteklerinin, Benlik Saygılarının, Problem Çözme Becerisinin Planlı Yaklaşım Boyutuna Etkisinin İncelenmesi.

	Variable	R	R ²		F	P
Arkadaş Desteği	1. Benlik saygısıyla ilgili duygusal destek.	0,28	0,078	% 7,8	39,708	0,0001
	2. Bilgisel destek.	0,231	0,054	% 5,4	26,492	0,0008
	3. Duygusal desteğe ihtiyaç duyma.	0,224	0,050	% 5	24,642	0,0009
	4. Duygusal destekle yakınlık ve kabulün sağlanabilirliği.	0,217	0,047	% 4,7	23,175	0,009
	5. Araçsal destek.	0,199	0,040	% 4	19,378	0,001
	6. Duygusal desteğe güvenme.	0,137	0,019	% 1,9	8,927	0,003

Aile Desteği	1. Duygusal desteğe ihtiyaç duyma.	0,174	0,03	% 3	14,58	0,0001
	2. Benlik saygısıyla ilgili duygusal destek.	0,217	0,047	% 4,7	23,048	0,0005
	3. Duygusal desteğe güvenme.	0,178	0,032	% 3,2	15,237	0,001
	4. Bilgisel destek.	0,167	0,028	% 2,8	13,457	0,001
	5. Aktif duygusal destek.	0,206	0,042	% 4,2	20,741	0,07
	6. Araçsal destek.	0,181	0,033	% 3,3	15,931	0,001
Benlik Saygısı		0,206	0,043	% 4,3	20,842	0,0003

Bağımlı Değişken : Planlı Yaklaşım

Bu teknik araştırma kapsamındaki bağımsız değişkenlerin (aile ve arkadaş desteği algısı, benlik saygısı), bağımlı değişken üzerindeki (problem zme becerisi alt boyutları) etki derecesini hesaplar. Teker teker tüm bağımsız değişkenlerin Planlı Yaklaşım zerindeki etkisine bakıldığında;

Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Desteğe göre Değerlendirici Yaklaşımdaki değişkenliğin % 7,8'i birinci boyuttan, % 5,4' ikinci boyuttan, % 5'i üçüncü boyuttan, % 4,7'si dördüncü boyuttan, % 4' beşinci boyuttan, % 1,9'u altıncı boyuttan kaynaklanmıştır.

Aileden Algılanan Sosyal Desteğe göre Değerlendirici Yaklaşımdaki değişkenliğin % 3'si birinci boyuttan, % 4,7'si ikinci boyuttan, % 3,2'i üçüncü boyuttan, % 2,8'i dördüncü boyuttan, % 4,2'si beşinci boyuttan, % 3,3' altıncı boyuttan kaynaklanmıştır.

Benlik saygısı değişkeni problem zme becerisinin değerlendirici yaklaşım boyutunu % 4,3 oranında etkilemektedir.

Etki düzeyi açısından bakıldığında Aile ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek leğinin tüm boyutları, Benlik saygısı, Problem zme Becerisinin Değerlendirici Yaklaşım Boyutunda etkilidir.

BÖLÜM VI

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırma bulgularının genel bir değerlendirilmesi yapılmış ve bu değerlendirme sonucunda da önerilere yer verilmiştir.

Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Problem Çözme Becerilerinin ve Benlik Saygılarının Karşılaştırılması.

Bu bölümdeki araştırma bulgularına göre lise öğrencilerinin problem çözme becerileri cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Kız öğrencilerin problemlerini çözerken erkek öğrencilere göre aceleci yaklaşımı, kaçınan yaklaşımı ve değerlendirici yaklaşımı daha çok kullandıkları görülmüştür. Düşünen yaklaşımın, kendine güvenli yaklaşımın ve planlı yaklaşımın her iki cins tarafından benzer düzeylerde kullanıldığı görülmüştür. Bu bulgular Coşkun 2002, Çam 1990 ve Basmacı 1998'in araştırma bulgularınca desteklenmektedir.

Kız öğrencilerin bu yaklaşımlarının en önemli sebebi toplumumuzda kız çocuklarına erkek çocuklarından daha baskıcı daha koruyucu ve kısıtlayıcı davranılmasıdır. Bu tutum farklılığı ve kız öğrencilerin erkeklere oranla daha duygusal olmaları, onların problemlere yaklaşımlarını etkilemektedir.

Lise öğrencilerinin benlik saygıları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde manidar farklılık bulunamamıştır.

Öğrencilerin, kız veya erkek olsun, aynı dönem içinde benzer problemlerle karşılaşmaları onların benlik saygılarında benzer etkiler yaratabilir. Ayrıca ergenlik dönemi kimlik kazanım dönemidir. Bu dönemde bireyin sahip olduğu şeyler, aldığı onaylar onun benlik saygısını daha büyük oranda etkilemektedir.

2. Öğrencilerin Sınıf Değişkenine Göre Problem Çözme Becerilerinin Ve Benlik Saygılarının Karşılaştırılması.

Araştırma bulguları lise öğrencilerinin problem çözme becerilerinin sınıf değişkenine göre anlamlı oranda farklılaştığını göstermektedir. lise 1. sınıf öğrencilerinin lise 2. ve lise 3. sınıf öğrencilerine kıyasla problemlerini çözerken daha yüksek oranda kaçınan yaklaşım sergiledikleri görülmüştür.

Lise 1. sınıftaki öğrenciler yeni bir ortama girmelerinden ve oryantasyon döneminde bulunmalarından dolayı karşılaştıkları problemlerde diğer sınıflara oranla daha kaçınan yaklaşım sergileyebilirler. Ayrıca lise 2 ve lise 3. sınıf öğrencilerinin alan seçimi ile karar vermiş olmaları ve okul ortamına uyumlarının sağlanmış olması onların problemlere daha olumlu yaklaşımlarına etki edebilir.

Lise öğrencilerinin benlik saygıları sınıf değişkenine göre incelendiğinde manidar farklılığın ortaya çıkmadığı görülmüştür.

Araştırma kapsamındaki öğrencilerin sınıf seviyeleri arasında büyük farklılığın olmaması onların benlik saygısı düzeylerinde farklılık yaratmamış olabilir. Ayrıca lise 1. sınıf, lise 2 .sınıf ve lise 3. sınıf öğrencilerinin, ergenlik döneminin aynı aşamasında olmalarından dolayı benzer benlik saygısı seviyesi görülmüş olabilir. Ergenlik dönemi görevlerinin yavaş yavaş başarılmasının benlik saygısı düzeyini etkileyeceği düşünülmektedir.

3. Öğrencilerin Annelerinin Çalışma Durumuna Göre Problem Çözme Becerilerinin ve Benlik Saygılarının Karşılaştırılması.

Öğrencilerin problem çözme becerileri annelerinin çalışma durumuna göre incelendiğinde kaçınan yaklaşım ve değerlendirici yaklaşım boyutlarında $p < 0.05$ düzeyinde manidar farklılık görülmüştür. Araştırma bulguları annesi çalışmayan öğrencilerin anneleri çalışan öğrencilere kıyasla problemlerini çözerken daha çok kaçınan ve değerlendirici yaklaşımda bulduklarını göstermektedir.

Çalışmayan anneler çocuklarına daha fazla zaman ayırabilmektedirler. Bunun yanında çocuklarının sorumluluklarını farkına varmadan üstlenebilmektedirler. Anneleri çalışmayan öğrencilerde bundan yararlanarak problemle karşılaştıklarında ilk sorumluluğu anneye yükleyebilirler. Çocuklar problem çözümüyle karşı karşıya kaldıklarında ise onları destekleyen, onlara daha çok zaman ayıran ebeveynleri olduğu için problemlerin çözümünde daha değerlendirici tutum içinde bulunabilmektedirler. Ayrıca annelerin çalışmaması çocuklarına karşı daha koruyucu bir tutum sergilemelerine yol açabilmektedir. Bu da öğrencilerin problemlere yaklaşımında, sorumluluk duygusunu hissetmelerinde farklılık yaratabilmektedir.

Annenin çalışma durumuna göre öğrencilerin benlik saygıları incelendiğinde manidar bir farklılık görülmemiştir.

Ergenlik döneminde bireyin benlik saygısını en çok etkileyen kendi sahip oldukları özelliklerdir. Bu nedenle annenin vasfı onların benlik saygısı düzeylerinde anlamlı farklılık yaratmamış olabilir.

4. Öğrencilerin Annelerinin Eğitim Durumuna Göre Problem Çözme Becerileri ve Benlik Saygılarının Karşılaştırılması.

Öğrencilerin problem çözme becerileri anne eğitim durumuna göre incelendiğinde annesi çalışan ve annesi çalışmayan öğrenciler arasında manidar düzeyde bir farklılık görülmemiştir. Yani her iki öğrenci grubu da problemlerinin çözümünde benzer yaklaşımları benzer oranlarda kullanmaktadırlar. Bu sonuçlar Coşkun (2002) ve Basmacı (1998)'in çalışma bulgularıyla desteklenmektedir.

Annenin eğitim durumundan ziyade annenin problem çözümüne olan desteği çocuğun problem çözümünü daha fazla etkilemektedir.

Annenin eğitim durumuna göre öğrencilerin benlik saygıları incelendiğinde $p < 0.05$ düzeyinde manidar bir farklılık olduğu görülmüştür. Araştırma bulgularına göre annesi lise ve üniversite mezunu olan öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri annesi okuma yazma bilmeyen, ilkokul ve orta okul mezunu olan öğrencilerin benlik saygılarına kıyasla yüksek bulunmuştur. Yani anne eğitim durumu yükseldikçe öğrencilerin benlik saygılarında bir artış görülmektedir.

Eğitim düzeyi yüksek anneler çocuklarına karşı daha olumlu ebeveyn yaklaşımı kullanmaktalar ayrıca çocukları ile daha iyi iletişim kurabildikleri, çocuk psikolojisini daha iyi bildikleri düşünülebilir. Bunun yanında benlik saygısının temelini oluşturan olumlu geribildirimleri daha çok yansıtabildikleri, bunun da çocukların benlik saygılarında anlamlı farklılığa yol açtığı söylenebilir.

5. Öğrencilerin Baba Eğitim Durumuna Göre Problem Çözme Becerilerinin ve Benlik Saygılarının Karşılaştırılması.

Öğrencilerin problem çözme becerileri ve benlik saygıları baba eğitim durumuna göre incelendiğinde manidar bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Araştırma bulgularına göre babanın eğitim durumunun yüksek veya düşük olması çocukların problemlerine yaklaşım biçimlerini önemli ölçüde etkilememektedir. Ayrıca öğrencilerin benlik saygılarında bir farklılık yaratmamaktadır.

Toplumumuzda çocukların bakımı ve yetiştirilmesi büyük ölçüde anne sorumluluğundadır. Çocukların doğumdan itibaren anneleri ile daha fazla iletişimde bulunmaları, daha fazla zaman geçirmeleri annenin çocuklar üzerindeki etkisini arttırmaktadır. Bulgular bu yaklaşımı destekler niteliktedir.

6. Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Lise Türüne Göre Problem Çözme Becerilerinin ve Benlik Saygılarının Karşılaştırılması.

Öğrencilerin problem çözme becerileri öğrenim gördükleri lise türüne göre incelendiğinde $p < 0.05$ düzeyinde manidar farklılık görülmüştür. Araştırma bulgularına göre Fen lisesi ve Genel lise öğrencileri problemlerini çözerken özel lise öğrencilerine kıyasla daha az Aceleci Yaklaşımı kullanmaktadırlar. Ayrıca Fen lisesi öğrencileri diğer lise öğrencilerine göre problemlerini çözerken daha az planlı yaklaşımda bulunmaktadırlar.

Fen lisesinde ve Genel liselerde öğrenim gören öğrenciler özel okullarda öğrenim gören öğrencilere göre daha fazla sorumluluğu üzerlerinde taşımaktadırlar. Özel okullarda eğitim gören öğrenciler üzerinde öğretmenlerin koruyucu tutumlarının daha fazla olduğu düşünülebilir. Bu da özel okul öğrencilerinin problemle karşılaştıklarında daha aceleci yaklaşım sergilemelerine neden olabilir. Aynı araştırma bulgularında fen lisesi öğrencilerinin problemlerini çözerken en az planlı yaklaşımı kullandıkları görülmüştür. Fen lisesinde eğitim gören öğrencilerin hedeflerinin diğer liselerde eğitim gören öğrencilere göre daha belirgin olmasının, fen liselerinde uygulanan eğitim programlarının farklılığının, bu öğrencilerin problemlere yaklaşımlarını etkilediği söylenebilir.

Öğrencilerin öğrenim gördükleri lise türüne göre benlik saygıları incelendiğinde anlamlı düzeyde farklılık görülmemiştir.

Öğrencilerin benzer problemlerle karşılaşmaları, ergenlik dönemi içinde bulunmaları onların okul farklılığını en aza indirgemektedir. Önemli olan bir ergen için hangi okulda öğrenim gördüğü değil kendindeki farkındalık düzeyi, kendi kimliğini oluşturma çabasıdır.

7. Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Alanlarına Göre Problem Çözme Becerilerinin ve Benlik Saygılarının Karşılaştırılması.

Öğrencilerin problem çözme becerileri alan değişkenine göre incelendiğinde $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Araştırma bulgularına göre Sosyal ve Türkçe-Matematik bölümünde öğrenim gören öğrenciler, Fen bölümünde öğrenim gören öğrencilere kıyasla problemlerini çözerken daha az kaçınan yaklaşımda bulunmaktadırlar. Fen bölümü öğrencileri problemle karşılaştıklarında daha fazla kaçınan yaklaşımda bulunmaktadırlar.

Sosyal ve Türkçe-Matematik öğrencilerinin, alanlarında aldıkları eğitim sosyal konuları içermektedir. Fen bilimleri alanında ise bilimsel yaklaşım tutumları, şüphecilik ön plana çıkmaktadır. Bu da öğrencilerin olaylara bakışını etkileyebilmektedir. Ayrıca Sosyal ve Türkçe-Matematik bölümündeki öğrencilerin daha sosyal olmaları bu sonuçları ortaya çıkarabilmektedir.

Öğrencilerin öğrenim gördükleri alanlarına göre benlik saygıları incelendiğinde $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı farklılık görülmüştür. Araştırma bulguları, Fen ve Türkçe-Matematik bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin Sosyal bölümde öğrenim gören öğrencilerin benlik saygısı düzeylerine göre yüksek olduğunu göstermiştir.

Ergenlik döneminde geribildirimler öğrencilerin özgüvenlerini, benlik saygılarını etkilemektedir. Liselerde Fen ve Türkçe-Matematik bölümleri diğer bölümlere kıyasla daha zor bölümler olarak görülmektedir. Ergenlik dönemindeki öğrencinin de zoru başarıyor olmaları onların benlik saygısı seviyesini etkileyebilmektedir.

8. Öğrencilerin Algıladıkları Aile Desteği ve Arkadaş Desteği Puanları ile Problem Çözme Becerileri ve Benlik Saygıları Arasındaki İlişki

Öğrencilerin aile ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek şekilleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki incelendiğinde $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmada Algılanan Aile Desteğinin alt boyutları, (Benlik Saygısı ile ilgili Duygusal Destek, Bilgisel Destek, Duygusal Desteğe İhtiyaç Duyma, Duygusal Destekte Yakınlık ve Kabulün Sağlanabilirliği, Araçsal Destek, Duygusal Desteğe Güvenme) Arkadaş Desteğinin (Duygusal Desteğe İhtiyaç Duyma, Benlik Saygısı ilgili Duygusal Destek, Duygusal Desteğe Güvenme, Bilgisel Destek, Aktif

Duygusal Destek, Araçsal Destek) alt boyutları ile Problem Çözme Becerisinin altı alt boyutu ve Benlik Saygıları arasındaki ilişkisi incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre aile ve arkadaş desteğinin her boyutunu daha fazla algılayan öğrencilerin problem çözme becerilerinin daha olumlu, benlik saygılarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Ergenlik bütün psikososyal gelişim dönemleri içinde en kritik değişimlerin, duygu, yargı ve tutumlarda keskin gelişmelerin, davranışlarda en çarpıcı bozulmaların yer aldığı yaşam dönemidir (Hurlock, 1985). Ergenin davranışlarına rehberlik edecek değerleri kazanması, sosyal yönden sorumluluklarını öğrenmesi konusunda yardıma ihtiyacı vardır. Bu dönemde, aile desteğinin önemi tartışılmaz derecede büyüktür. Aile desteği ergenin, sıkıntı ve zorluklarla mücadelesini kolaylaştırır (Yavuzer, 1994). Genel olarak arkadaşlık ergenlik döneminde diğer yaşam dönemlerine göre daha özel bir anlam taşır. Arkadaşlar gençler için sosyal destek sağlayan kişilerdir. Arkadaşlar gence kendi kişiliğini yansıtan ayna yerine geçer, kendini tanır ve tanıtır. Arkadaşları tarafından kabul edilmesi onun kendisini de kabul etmesini olumlu yönde etkilemektedir (Temel&Aksoy, 2001). Bu dönemde ergen birey olarak çözümleyemediği çatışmaları, arkadaş grubunun çözmesi ile rahatlar (Uğurel-Şemin, 1984).

Ergenlerde, akranlar ve aile tarafından onaylanma ve kabul edilme benlik saygısı üzerinde etki eden en önemli faktördür. Eğer ebeveyn sevgi ve şefkat sağlarsa ergenin benlik saygısı artmaktadır yada ergeni eleştirir veya ilgi göstermezse ergenin benlik saygısı seviyesi düşmektedir. Ergenin benlik saygısı üzerinde akran etkisi diğer yaş gruplarına göre fazladır (Arnett, 2001).

Araştırma sonuçları Taysi, (2000), Grunebaum & Solaman, (1987), ve Aşti&Bilgin (1997), çalışma bulgularınca desteklenmektedir.

9. Öğrencilerin Algıladıkları Aile ve Arkadaş Desteklerinin Problem Çözme Becerilerine ve Benlik Saygılarına Etkisi

Aile ve arkadaş desteğinin 6 alt boyutunun ve benlik saygısının problem çözme becerisinin 6 alt boyutuna etkisi incelenmiştir. Her bir alt boyutun etkisine ayrı ayrı bakılmış, çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma bulguları algılanan aile ve Arkadaş desteğinin her bir alt boyutunun ve benlik saygısının, problem çözme becerisinin bütün alt boyutları üzerinde etkili olduğunu göstermiştir.

	Algılanan Arkadaş Desteği	Algılanan Aile Desteği
Aceleci Yaklaşım	% 13	% 10.4
Düşünen Yaklaşım	% 23	% 14
Kaçınan Yaklaşım	% 25	% 16
Kendine Güvenli Yaklaşım	% 22	% 21
Değerlendirici Yaklaşım	% 23	% 11
Planlı Yaklaşım	% 29	% 21.2

Yukarıdaki tabloda araştırma verilerine göre aile ve arkadaş desteğinin problem çözme becerisi üzerindeki etkisi gösterilmiştir. Araştırma verileri incelendiğinde algılanan arkadaş desteğinin, algılanan aile desteğine oranla problem çözme becerisi üzerinde daha etkili olduğu görülmektedir.

	Benlik Saygısı
Aceleci Yaklaşım	% 3.5
Düşünen Yaklaşım	% 2.1
Kaçınan Yaklaşım	% 5.4
Kendine Güvenli Yaklaşım	% 6.1
Değerlendirici Yaklaşım	% 1.2
Planlı Yaklaşım	% 4.3

Benlik saygısının problem çözme becerisinin alt boyutları üzerindeki etkisi aşağıdaki tabloda görülmektedir. Tablo incelendiğinde benlik saygısının en çok Kendine Güvenli Yaklaşım üzerinde etkili olduğu görülmektedir.

Ergenlik döneminde bireyler tam olarak aileden kopmamakta sadece arkadaşlarına olan yakınlığı artmaktadır.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan genel sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

1. Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde anlamlı farklılık görülmüştür. Kız öğrenciler problemlerini çözerken erkek öğrencilere kıyasla daha fazla aceleci yaklaşım, kaçınan yaklaşım ve değerlendirci yaklaşım sergilemektedirler.

Lise öğrencilerinin benlik saygıları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde anlamlı farklılık görülmemiştir.

2. Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri sınıf değişkenine göre incelendiğinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Araştırma sonuçları lise 1. sınıf öğrencilerinin lise 2. sınıf ve lise 3. sınıf öğrencilerine kıyasla problemlerini çözerken daha fazla kaçınan yaklaşım sergilediklerini göstermektedir.

Lise öğrencilerinin benlik saygıları sınıf değişkenine göre incelendiğinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

3. Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri annelerinin çalışma durumuna göre incelendiğinde anlamlı farklılık görülmüştür. Anneleri çalışmayan öğrenciler anneleri çalışan öğrencilere kıyasla problem çözümünde daha çok kaçınan ve değerlendirci tutum göstermektedirler.

Lise öğrencilerinin benlik saygıları annelerinin çalışma durumuna göre incelendiğinde anlamlı farklılık görülmemiştir.

4. Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri anne eğitim durumuna göre incelendiğinde anlamlı farklılık görülmemiştir.

Lise öğrencilerinin benlik saygıları anne eğitim durumuna göre incelendiğinde anlamlı farklılık görülmüştür. Annesi lise ve üniversite mezunu olan öğrencilerin benlik saygısı, annesi okuma-yazma bilmeyen ve ilkokul mezunu olan öğrencilerinkine kıyasla yüksek bulunmuştur.

5. Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri baba eğitim durumuna göre incelendiğinde anlamlı farklılık görülmemiştir.

Lise öğrencilerinin benlik saygıları baba eğitim durumuna göre incelendiğinde anlamlı farklılık görülmemiştir.

6. Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri öğrenim gördükleri lise türüne göre incelendiğinde anlamlı farklılık görülmüştür. Fen lisesi ve Genel lise öğrencileri problemlerini çözerken Özel lise öğrencilerine göre daha fazla aceleci yaklaşımda bulunmaktadır. Ayrıca Fen lisesi öğrencileri diğer lise öğrencilerine kıyasla problem çözümünde en az planlı yaklaşımı kullanmaktadırlar.

Lise öğrencilerinin benlik saygıları öğrenim gördükleri lise türüne göre incelendiğinde anlamlı düzeyde farklılık görülmemiştir.

7. Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri öğrenim gördükleri alanlarına göre incelendiğinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Sosyal ve Türkçe-Matematik bölümünde öğrenim gören öğrenciler problem çözümünde Fen bölümü öğrencilerine göre daha az kaçınan yaklaşım sergilemektedirler.

Lise öğrencilerinin benlik saygıları öğrenim gördükleri alana göre incelendiğinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Fen ve Türkçe-Matematik bölümü öğrencilerinin benlik saygıları Sosyal bölüm öğrencilerine kıyasla yüksek bulunmuştur.

8. Lise öğrencilerin algıladıkları aile desteği ve arkadaş desteği puanları ile problem çözme becerileri ve benlik saygıları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Algılanan aile desteği ve arkadaş desteği arttıkça problem çözme becerisi ve benlik saygısı olumlu yönde artmaktadır.

9. Lise öğrencilerin algıladıkları aile ve arkadaş desteklerinin ve benlik saygılarının problem çözme becerilerini etkilediği görülmüştür. Algılanan arkadaş desteğinin, algılanan aile desteğine oranla problem çözme becerisi üzerinde daha etkili olduğu bulunmuştur.

Benlik saygısının problem çözme becerisinin en çok kendine güvenli yaklaşım boyutunda etkili olduğu görülmüştür.

Bu sonuçlar ışığında aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

- Okul rehberlik servislerinde grup rehberliği çalışmalarına daha çok yer verilmelidir. Öğrenci grupları oluşturularak akran desteği sağlanmalıdır. Gruplaşmaların ve akran ilişkilerinin çok yoğunlaştığı bu dönemde, gençlerin

davranışlarını olumlu yönde etkileyebilecek, arkadaşlık ilişkilerini geliştirebilecek sosyal faaliyetler arttırılmalıdır.

- Ergenlik döneminde ortaya çıkan biyolojik, psikolojik ve sosyal gelişim ve değişimlerin ergenlerde yarattığı etkiler ile ergenlere destek konusunda, ebeveyn ve ergenlere ön hazırlık bilişsel destek sağlanmalıdır.
- Öğrencilerin problem çözme becerilerini geliştirici, problem çözme stratejilerini öğretici, sistemli ve uygulamaya yönelik bireysel ve grup rehberliği etkinlikleri arttırılmalıdır.
- Öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri belirlenip, güçlendirici bireysel veya grup danışmaları yapılmalıdır.
- Okullarda öğrencilerin problemleri ve problemlere yaklaşım biçimleri tespit edilerek duyuşsal ve bilişsel destek arttırılmalıdır.
- Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda, bundan sonraki araştırmalarda farklı değişkenlerle ergenlik dönemi problem çözme becerileri incelenmelidir.

KAYNAKÇA

- Abernathy, T. J.; Massad, L. R., (1995), "The Relationship Between Smokink and Self- Esteem". **Adolescence**. Win: 30(120): 899-907
- Akbay, R., (1998), "Fen Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Benlik Kavramı, Denetim Odağı ve Sürekli Kaygı Açısından Karşılaştırılması". **VII.Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Bildiri özetleri Kitabı**. Cilt 1. Selçuk Üniversitesi. Konya.
- Aksoy, B.A, Temel, F. Z., (2001), **Ergen ve Gelişimi: Yetişkinliğe İlk Adım**. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.
- Anderson, A., J.; Olnhousen, K.,S., (1999), "Adolescent Self Esteem a Foundational Disposition". **Nursing Science Quarterly**. 12(1): 62-67
- Arnett, J.J.; (2001), **Adolescence and Emerging Adulthood A Cutroal Approach**. Prentice Hall New Jersey. 224-228; 163-167
- Aştı, N.; Bilgin, H., (1997), "Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencileri ile Diğer Üniversiteli Kız Öğrencilerde Benlik Saygısının Karşılaştırılması". IV. Hemşirelik Eğitimi Sempozyumu. K.K.T.C.
- Aydın, G., Güloğlu, B. (2001), "Coopersmith Özsaygı Envanterinin Faktör Yapısı. **Eğitim ve Bilim Dergisi**. 26(122): 66-71
- Banaz, M.,(1992), "Lise Öğrencilerinde Sosyal Destek Kaynakları ve Stres İle Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki". **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**. Ege Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.
- Barrea, M.; Chassin, L.; Rogosch, F., (1993), "Effects of Social Support and Conflict on Adolescent Children of Alcoholic and Nonalcoholic Fathers". **Journal of Personality and Social Psychology**. Apr: Vol 64(4): 602-612
- Basmacı, S. K., (1998), "Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerini Algılamalarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi". **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**. İnönü Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Malatya
- Başaran, E., (1994), **Genel Öğretim Yöntemleri Ders Notları**. 19 Mayıs Üniversitesi. Eğitim Fakültesi Yayınları. Samsun.

- Baymur, F. (1969), **Genel Psikoloji**. İnkılap Kitapevi. İstanbul.
- Bayram, D. (1999), "Bir Grup Gençte Ruhsal Belirti ve Sosyal Destek İlişkisi". **Yayınlanmamış Doktora Tezi**. Dokuz Eylül Üniversitesi. İzmir.
- Bingham, A. (1998), **Çocuklarda Problem Çözme Yeteneklerinin Geliştirilmesi**. Çev: A.F. Oğuzhan M.E. Basımevi. İstanbul.
- Bolognini, M.; Plancherel, B.; Bettschart, W. Halfan, O., (1996), "Self- Esteem and Mental Healt in Early Adolescence: Development and Gender Differences". **Journal of Adolescence**. Jun: 19(3): 233-245
- Braham, B., J., (2002), **Stres Yönetimi: Ateş Altında Sakin Kalabilmek**. Çeviri Vedat G. Diker. Hayat Yayınları. İstanbul.
- Branden, N., (1992), **The Pover of Self Esteem**, Deerfield, FL: Healt Communations.
- Bru, E., Murberg, T. A., Stepens, P. (2001), "Social Support, Negative Life Events and Pupil Misbehaviour Among Young Norwegian Adolescents". **Journal of Adolescence**. Dec: 24(6): 715-725
- Budak, B., (1999), "Lise Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek Düzeyi ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki". **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**. Ondokuz Mayıs Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Samsun.
- Chubb, N. H.; Fertman C.I.; Ross, J. L., (1997), "Adolescent Self-Esteem and Locus of Control: A Longitudinal Study of Gender and Age Differances". **Adolescence**. 32(125): 113-129 Spr.
- Cohen, S. & Syme, S. L., (1985), **Social Support and Healt**, Academic Press London.
- Cohen, S. & Wills, T. A., (1982), "Stres, Social Support and The Bufferring Hypothethesis". **Psychological Bulletin**. 98(2): 310-357.
- Colarossi, L. G., (2000), "Gender Differences in Social Support from Parents, Teacher, and Peers: Implication for Adolescent Development". **Dissertation Abstract International Section A: Humanities and Social Sciences**. Aug; Vol 61(2-A): 767

- Connelly, C. D., (1998), "Hopefulness, Self-Esteem, and Perceived Social Support Amon Pregnant Adolescent". **Western Journal of Nursing. Research** Ap; 20(2): 195-209
- CooperSmith, S., (1967), **The Antecents of Self Esteem**, San Francisco: W. H. Freeman.
- Craik, L. R., (1997), "Attachment to Parents and Peers in Early aAolescence: Relationship to Perceived Scholostic Cmpetence and Academic Achievement". **Dissertation Abstract International Section A : Humanities and Social Sciences** Nov; Vol 58(5-A): 1577
- Cüceloğlu, D. (1993), **İyi Düşün Doğru Karar Ver**. Sistem Yayıncılık. Ankara.
- (1992), **İnsan ve Davranışı**. Remzi Kitabevi. 9. Basım. İstanbul.
- Çakır Y. (1993), " 12- 22 Yaş Grubundaki Gençlerde Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**. Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Çalışkan, M.; Demir, Z.; Koç, M.; Yavuzer, Y. (2001), **Gelişim ve Öğrenme**. Nobel Dağıtım. Ankara.
- Çuhadaroğlu, F. (1986), "Adolesanlarda Benlik Saygısı." **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**. Hacettepe Üniversitesi. Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı. Ankara.
- David F. Falino (1999), **Atak Yöneticinin Etkili Karar Verme Rehberi**. Çeviren E. Sabri Yarmalı. Hayat Yayıncılık. İstanbul.
- Defne, F., (2000), "Harp Okulu Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerini Algılamalarının ve Problem Çözme Yaklaşım Biçimlerinin Cinsiyet, Sınıf, Akademik Başarı ve Liderlik Yapma Açısından İncelenmesi". Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**. Ankara.

- Deniz, E. Arslan, C. ,& Hamarta, E., (2002), “Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”. **Kuramdan Ugulamaya Eğitim Yönetimi Dergisi**. Yıl: 8 Sayı : 31 Ankara.
- Deniz, Ş., Güvenç, G., B., (1996) “Ergenlerde Aile Algısı ve Benlik Algısı”. **Türk Psikoloji Dergisi**. 11(38): 22-32
- Doğan, T., (2001), “Başkent Üniversitesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”. **VI. Ulusal PDR. Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı**. ODTÜ. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.
- Duru, A.,(1995), “İlkokul 5. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygıları ile Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişki”.Dokuz Eylül Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**. İzmir.
- Elbir, N., (2000), “Lise 1. Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Destek Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**. Ankara.
- Elmacı, F.,(2001), “Parçalanmış ve Bütünlüğünü Koruyan Aileye Sahip Ergenlerin Depresyon ve Uyum Düzeylerinde Sosyal Desteğin Rolü”. **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**. Kocaeli Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kocaeli.
- Elmacıoğlu, T. (2002), **Başarıda Aile Faktörü**. Hayat Yayıncılık. 4. Basım İstanbul.
- Erim, B., (2001), “Yetiştirme Yurtlarında ve Ailelerinin Yanında Yaşayan Ergenlerin Benlik Saygısı, Depresyon, Yalnızlık Düzeyleri ile Sosyal Destek Sistemleri Arası Açısından Karşılaştırılması”. **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**. Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Ersanlı, K. (1996), **Benliğin Gelişim ve Görevleri 2**. Baskı Eser Ofset. Samsun.
- Eryüksel, G. (1996), “Anne- Baba ve Ergen İlişkilerinin Problem Çözme ve İletişim Becerileri: Bilişsel Çarpıtmalar ve Aile Yapısının İncelenmesi”. **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**. Ege Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.

- Ferah, D.,(2000), “Kara Harb Okulu Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerini Algılamalarının ve Problem Çözme Yaklaşım Biçimlerinin Cinsiyet, Sınıf, Akademik,Başarı ve Liderlik Açısından İncelenmesi”. **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Fernald, D.,(1997), **Psychology**, Prentice –Hall Inc., America.
- Gençtan, E., (1993), **Psikanaliz ve Sonrası**. Remzi Kitapevi. 5. Basım. İstanbul.
- Gleitman, H.; Fridlund, A.J.;Reisberg, D.,(1998), **Psychology**. Ed: Cathwick. W.W. Norton and Company. New York.
- Gökçakan, Z., Nadir, B.,(2001), “Ergenlerde Problem Çözme Becerisini Yordayıcı Bir Değişken Olarak Benlik İmgesi”. **VI. Ulusal PDR. Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı**. ODTÜ. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.
- Greening, L. (1997), “Adolescent Stealers and Nonstealers Social Problem Solving Skills”. **Adolescence**. Spr.V: 328112) 51-55
- Grunebaum,H., Solomon, L., (1987), “Peer Relationship, Self-Esteem and The Self”. **International Journal of Group Psychotherapy**, 37(4): 475- 513.
- Güngör, D. (1996), “Üniversite Öğrencilerinin Arkadaş ve Aileleriyle İlişkileri: Sosyal Destek, Doyum ve Yalnızlık”. **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**. ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Güngör, D., (1998), “Benlik Karmaşıklığı”. **Türk Psikoloji Yazıları**. (1): 81-92.
- Gür, A., (1996), “Ergenlerde Depresyon ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki “. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**. Ankara.
- Harper, J. F.,Marshall, E., (1991), Adolescents problems and their Relationship to Self-Esteem”. **Adolescence**. (26): 104
- Hepner, P. (1978) “ A Review of The Problem Solving Literature and It’s Relationship to the Counseling Process”. **Journal of Counseling Psychology**, 25(5): 365-375.

- Heppner, P., P., Reeder, B.,L.,& Larson, L., M., (1983), "Cognitive Variables Associated with Personal Problem Solving Appraisal: Implications for Counseling". **Journal of Counseling Psychology**. 30(4): 537- 545.
- Heppner, W.& Others, (1997), "Role of Gender- Related Personality Traits, Problem Solving Appraisal and Perceived Social Support in Developing a Mediational Model of Psychological Adjustment". **Journal of Social and Personal Relationship** 11:45-62
- Hoffman, M. A.; Leavy, S. R.; Ushpriz, V., (1993), "Moderating Effect of Adolescent Social Orientation on The Relation Between Social Support and Self-Esteem" **Journal of Youth and Adolescent**. Feb: Vol 22(1): 23-31
- (1988), "Social Support and Self-Esteem in Adolescence" **Journal of Youth and Adolescent**. Aug: Vol. (17(4): 307-316
- Huitt, W. (1992), "Problem Solving and decision making: Consideration of individual differences using the Myers- Briggs Type Indicator". **Journal of Psychological Type**. 24, 33-44
- Hurlock, E.B., (1984), "Ergenlikte Beden Gelişimi". **Ergenlik Psikolojisi**. Çev: Gülseren Günce, Edt. Bekir Onur Hacettepe Taş Kitapçılık. Ankara.
- Hypcey,J.E.; Morse, J.M., (1995), "Family and Social Support: Application to the Critically Ill Patient". **Journal of Family Nursing**, Aug 95, 1(3): p257, chat 1
- Johnson, E. A., (1996), " The Social Support and Gender Orientation in Adolescent Female Self Development". **Dissertation Abstract International: Section B: The Science Engineering**. 95005-42
- Kahn, R. L. (1979), "Aging and Social Support, In **Aging from Birth to Death: Interdisciplinary Perspectives**". (Riley, M. W., ed.) Westview Press. Bolder Co, pp, 77-91
- Kılıçcı, Y.,(1989), **Okulda Ruh Sağlığı** 2. Baskı. Doğu Matbaacılık.

- Kimmel, D.;Güvenç, G.B.,(1985), **Adolescence a developmentrol Translation.**
London. 21-35
- Kuperberg, A. L., (1996), “The Relationship Between Perceived Social Support, Family Behavior, Self-Esteem, and Hope on Adolescents Strategies”.
Humanities and Social Sciences. 95006-186
- Lepore, S.J., Evans, G.W. & Schneider, M.K.,(1991), “Dynamic Role of Social Support in the Link Between Chronic Stress and Psychological Distress”.
Journal of Personality and Social Psychology. (61): 899-909.
- Maşrabacı. T., T., (1994), “Hacettepe Üniversitesi Birinci Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.** Ankara.
- Mayer, F.S.;Sutton, K. (1996), **Personality on İntegrative Apporach.** Prentice- Hall.
New Jersey.
- McGee, R., Williams, S., (2000), “Does Low Self-Esteem Predict Healt Compromising Behaviours Among Adolescents?”. **Journal of Adolescence** Oct; Vol 23(5):
569-582
- Nalbant, A., (1993), “15-22 Yaşları Arasında Bulunan İslahevlerindeki, Gözetim Altındaki ve Suç İşlememiş Gençlerin Benlik Saygısı ve Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılması”. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Üniversitesi. **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.** Ankara.
- Nelson-Jones, R., (1995), “Benlik Kavramı Gelişimi” **Danışma Psikolojisi Kuramları.** Çev: Füsun Akkoyun. Süleyman Doğan Editör: Yıldız Kuzgun DTFO Ltd. şti. Ankara.
- Nielsen,D.M.;Metha, A., (1994), Parental Behaviorand Adolescent Self-Esteem in Clinical and Nonclinical Samples”. **Adolescence.** 29(15): 255-256.
- Ognibene, T.C.; Collins, N.L., (1998), “Adult Attachment Styles, Perceived Social Supportand Coping Strategies”. **Journal of Social & Personal Relationships.** Jung 98, 15(3): p23.

- Oğuzkan, F., (1989), **Orta Dereceli Okullarda Öğretim**. 2. Baskı, Emel Matbaacılık. Ankara.
- Openshaw, D. K.; Thomas, D. L; Rollins, B. C., (1984), "Parental Influence of Adolescent Self-Esteem". **Journal of Early Adolescence**. Fal; Vol 4(3): 259-274
- Orvin, G.H., (1997), **Ergenlik Çağındaki Çocuğunuzu Anlamanın Yolları**. Çev: Ayşe Güran. Hayat Yayıncılık. Ankara.
- Öğülmüş, S. (2001), **Kişilerarası Sorun Becerileri ve Eğitimi**. Nobel Dağıtım. Ankara.
- Ören, N.; Gençdoğan, B.,(1998), "Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı Öğrencilerinin Aile ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri ile Empatik Becerileri Arasındaki İlişkiler". **VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı**. Cilt 1 Selçuk Üniversitesi. Konya.
- Panzarine, S., Slater, E., Sharp, P., (1995), "Coping, Social Support, and Depressive Symtoms in Adolescent Mothers". **Journal of Adolescent.. Healt** Aug: 17(2): 113-119
- Peterson, R. A., (1991), "Psikosocial Determinants of Disarder; Social Support, Coping an Social Skills İnteractions". İn p. R. Martin (Ed). **Hand book of behavior teraphy and psychological Science**. Co pp, 273-283 New York: Pergaman
- Pişkin, M., (1999), "Özsaygıyı Geliştirme Eğitimi". **İlköğretimde Rehberlik**. Nobel Dağıtım. Ankara.
- Pugh, L.; Aalece, O., (2001), "Understanding Agressive Behavior in Black Adolescent Girls: An Examination of Causal aAtributions, Perceptions of Coping, Problem Solving Appraisal, Self-eEteem and Ethnich İdentity". Dissertation Abstract International: Section B: **The Sciences and Engineering**. Apr: Vol 61(9B): 4967
- Sarı, E., (1998), "Grup Rehberliğinin İlkokul II. Devre Öğrencilerinin Problemlerine ve Benlik Kavramlarına Etkisi", **VII.Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Bildiri Özetleri Kitabı**, Cilt 1 Selçuk Üniversitesi. Konya.

- Schherler, R. H. (1995), "Yaşam Evrimi ve Benlik Düzenleyici Nesnelere: Benlik Düzenleyici Nesne Kavramına Eleştirel Bakış". **Türk Psikoloji Dergisi**, 10(35): sf. 25-39
- Şahin, D. Berken Güvenç, G. (1996), "Ergenlerde Aile Algısı ve Benlik Algısı" **Türk Psikoloji Dergisi** 11(38): 22-32
- Şahin, N.; Şahin, N. H., Heppner, P. P., (1993), "Psychometric Properties of the Problem Solving Inventory in a Group of Turkish University Students". **Cognitive Therapy and Research**, 17(4):379-396.
- Şeker, S. (2002), **Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi**. Mikro Yayınevi. Ankara.
- Şirvanlı, Ö.D., (1999), "Eşler Arası Çatışma ve Boşanmanın Farklı Yaş ve Cinsiyetteki Çocukların Davranış ve Uyum Problemleri ile Algılanan Sosyal Destek Üzerindeki Rolü". **Yayınlanmamış Doktora Tezi**. Hacettepe Üniversitesi. Ankara.
- Taysi, E., (2000), " Benlik Algısı ve Aileden Sağlanan Sosyal Destek, Üniversite Öğrencileriyle Yapılan Bir Çalışma". **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**. Ankara Üniversitesi. Ankara.
- Terzi, Ş. (2000), "İlköğretim Okulu Altıncı Sınıf Öğrencilerinin Kişilerarası Problem Çözme Becerileri Algılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi". **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**. Gazi Üniversitesi. Ankara
- Thoits, P.A.,(1986), "Social Support as Coping Assistance", **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, (54): 416-423.
- Uğurel-Şemin,, R., (1984), **Gençlik Psikolojisi**, İstanbul Üniversitesi. Edebiyat Fakültesi Yayınları. 2. Baskı. Acar Matbaacılık. İstanbul.
- Unger, J.B., Kipke, M.D., Simon, T.R., Johnson, C.J., Montgomery, S.B., Iverson, E., (1998), "Strees, Coping and Social Support Among Homeless Youth". **Journal of Adolescent. Research** 13(2): 134- 157
- Uyar, M., (2002), "Problem Çözme Yaklaşımları". **Eğitime Yeni Bakışlar**. Editör: A. Murat Sunbül. Mikro Yayınları. Konya.

- Van, B. M.; Baerveldt, C., (1999), "The Relationship Between Adolescents' Social Support from Parents and Peers". **Adolescence**. 34(133): 193-201 Spr
- Vo, M. T. K., (1995), "The Relationship Between Social Support, Self-Esteem, and High- Risk Behavior in African- American and Hispanic Adolescent" Dissetation Abstract International: Section B: The Science and Engineering. 95919-052
- Wenz, G. M.; Siperstern, G. N.; Untch, A. S; Widaman, K., (1997), "Stress, Social Support, and Adjustment of Adolescents in Middle School". **Journal of Early Adolescence**. May; Vol 17(2): 129-151
- Westwn, D. (1995), **Self and Narcisism, Collectivism on The Devolepment of Morals Society**. Combridge University Press. Combridge.
- Wong, N. Y., (1988), "Effects of Self – Monitoring and Rinforcement on Problem Solving Peerpermanca". **Educational Psychology**. Vol 8(3): 153-159
- Yananer -Eroğlu, Ç.; Bilge, F., (2001), **Sınıfta Rehberlik Etkinlikleri**. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.
- Yanbastı, G.,(1996), **Kişilik Kuramları**. Ege Üniversitesi. Edebiyat Fakültesi Yayınları. 2. Baskı İzmir.
- Yang, B. (1994), "Life Stress, Social Support: Problem Solving Skilss Predictive of Depresive Symtoms, Hopelessness, and Suicide İdeations in Asion Student Population. Atest of a Model". **Suicide and Life Threaptening Behavior**. Sum. V: 24(2) 27
- Yeşilyaprak, B., (2000), **Eğitimde Rehberlik Hizmetleri**. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.
- Yılmaz, A, (2000), "Eşler Arasındaki Uyum ve Çocuğun Algıladığı Anne Baba Tutumu ile Ergenlerin Akademik Başarıları ve Benlik Algıları Arasındaki İlişki". **Yayınlanmamış Doktora Tezi**. Hacettepe Üniversitesi. Ankara.
- Yörükoğlu, A. (1993), **Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar**. Özgür Yayınları. 8. Baskı. İstanbul.

Zaimoğlu, S.,(1991), “Adolesanlarda Toplumsal Destek Algısı”. **Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.** Akdeniz Üniversitesi. Antalya.

Zimbardo, P.G.& Gerring, R. J., (1996), **Psychology and Life**, New York : Harper Collins Publishers.



EKLER

Adı Soyadı :

Sınıfı :

Cinsiyeti :

Kardeş Sayısı :

Kaçıncı çocuk :

Anne yaşıyor mu? : Evet () Hayır ()

Anne çalışıyor mu? : Evet () Hayır ()

Annenin Eğitim Durumu : Okuma yazma bilmiyor () İlkokul ()
Orta okul () Lise () Üniversite ()

Baba Yaşıyor mu? : Evet () Hayır ()

Baba Çalışıyor mu? : Evet () Hayır ()

Babanın Eğitim Durumu : Okuma yazma bilmiyor () İlkokul ()
Ortaokul () Lise () Üniversite ()

Anne baba beraber mi yaşıyor? : Evet () Hayır ()

Ailenizin ekonomik Durumu : Kötü () Orta () İyi ()

Karşı cinsten arkadaşınız var mı? : Evet () Hayır ()

Ek 1: Benlik Saygısı Ölçeği

Aşağıda bazı ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadeleri okuyup size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

Vereceğiniz samimi cevaplar için teşekkür ederim.

Ayşe Ünüvar

	Çok doğru	Doğru	Yanlış	Çok yanlış
1- Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli hissediyorum.				
2- Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.				
3- Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görüyorum.				
4- Ben de diğer insanların bir çoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.				
5- Kendimle gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.				
6- Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.				
7- Genel olarak kendimden memnunum.				
8- Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.				
9- Bazen kesinlikle kendimin işe yaramadığını düşünüyorum.				
10- Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.				

Ek 2: Problem Çözme Envanteri

Bu envanterin amacı, günlük yaşantılarınızdaki problemlerinize (sorunlarınıza) genel olarak nasıl tepki gösterdiğinizi belirlemeye çalışmaktır. Sözü ettiğimiz bu problemler, matematik veya fen derslerindeki alışmış olduğunuz problemlerden farklıdır. Bunlar kendini karamsar hissetme, arkadaşlarla geçinememe, bir mesleğe yönelme konusunda yaşanan belirsizlikler veya karar verilmesi zor olan konularda hepimizin başına gelebilecek türden sorunlardır. Lütfen aşağıdaki maddeleri elinizden geldiğince samimiyetle ve bu tür sorunlarla karşılaştığınızda genel olarak nasıl davrandığınızı göz önünde bulundurarak cevaplandırınız. Cevaplarınızı bu tür problemlerin nasıl çözülmesi gerektiğini düşünerek değil, böyle sorunlarla karşılaştığınızda ne yaptığınızı düşünerek vermeniz gerekmektedir. Bunu yapabilmek için kolay bir yol olarak her soru için kendinize şu soruyu sorun: **‘Burada sözü edilen davranışı ben ne sıklıkta yaparım.’**

Vereceğiniz samimi cevaplar için teşekkür ederim.

Ayşe Ünüvar

	Her zaman böyle davranırım	Çoğunlukla böyle davranırım	Sık sık böyle davranırım	Arada sıra böyle davranırım	Ender olarak böyle davranırım	Hiçbir zaman böyle davranmam
1- Bir sorunumu çözmek için kullandığım çözüm yolları başarısız ise bunların neden başarısız olduğunu araştırmam.						
2- Zor bir sorunla karşılaştığımda ne olduğunu tam olarak belirleyebilmek için nasıl bilgi toplayacağımı uzun uzun düşünmem.						
3- Bir sorunumu çözmek için gösterdiğim ilk çabalar başarısız olursa o sorun ile çıkabileceğimden şüpheye düşerim.						
4- Bir sorunumu çözdükten sonra bu sorunu çözerken neyin işe yaradığını, neyin işe yaramadığını ayrıntılı olarak düşünmem.						
5- Sorunlarımı çözmek konusunda genellikle yaratıcı ve etkili çözümler üretebilirim.						
6- Bir sorunumu çözmek için belli bir yolu denedikten sonra durur ve ortaya çıkan ile olması gerektiğini düşündüğüm sorunu karşılaştırırım.						
7- Bir sorunum olduğunda onu çözebilmek için baş vurabileceğim yolların hepsini düşünmeye çalışırım.						
8- Bir sorunla karşılaştığımda neler hissettiğimi anlamak için duygularımı incelerim.						
9- Bir sorun kafamı karıştırdığında duygu ve düşüncelerimi somut ve açık-seçik terimlerle ifade etmeye çalışırım.						

	Her zaman böyle davranırım	Çoğunlukla böyle davranırım	Sık sık böyle davranırım	Arada sırada böyle davranırım	Ender olarak böyle davranırım	Hiçbir zaman böyle davranmam
10- Başlangıçta Çözümünü fark etmesem de sorunlarımın çoğunu çözme yeteneğim vardır.						
11- Karşılaştığım sorunların çoğu, çözebileceğimden daha zor ve karmaşıktır.						
12- Genellikle kendimle ilgili kararları verebilirim ve bu kararlardan memnun olurum.						
13- Bir sorunla karşılaştığımda onu çözebilmek için genellikle aklıma gelen ilk yolu izlerim.						
14-Bazen durup sorunlarım üzerinde düşünmek yerine gelişi güzel sürüklenip giderim.						
15- Bir sorunla ilgili olası çözüm yolu üzerinde karar vermeye çalışırken seçeneklerimin başarı olasılığını tek tek değerlendirmem.						
16- Bir sorunla karşılaştığımda, başka konuya geçmeden önce durur ve o sorun üzerinde düşünürüm.						
17- Genellikle aklıma ilk gelen fikir doğrultusunda hareket ederim.						
18- Bir karar vermeye çalışırken her seçeneğin sonuçlarını ölçer, tartar, birbirleriyle karşılaştırır sonra karar veririm.						
19- Bir sorunu çözmek üzere plan yaparken o planı yürütebileceğime güvenirim.						
20- Belli bir çözüm planını uygulamaya koymadan önce, nasıl bir sonuç vereceğini tahmin etmeye çalışırım.						
21- Bir soruna yönelik olası çözüm yollarını düşünürken çok fazla seçenek üretmem.						
22- Bir sorunumu çözmeye çalışırken sıklıkla kullandığım bir yöntem; daha önce başıma gelmiş benzer sorunları düşünmektir.						
23- Yeterince zamanım olur ve çaba gösterirsem karşılaştığım sorunların çoğunu çözebileceğime inanıyorum.						
24- Yeni bir durumla karşılaştığımda ortaya çıkabilecek sorunları çözebileceğime inancım vardır.						
25- Bazen bir sorunu çözmek için çabaladığım ~ halde esas konuya giremediğim ve gereksiz ayrıntılarla uğraştığım duygusunu yaşarım.						
26- Ani kararlar verir ve sonra pişmanlık duyarım.						

	Her zaman böyle davranırım	Çoğunlukla böyle davranırım	Sık sık böyle davranırım	Arada sırada böyle davranırım	Ender olarak böyle davranırım	Hiçbir zaman böyle davranmam
27- Yeni ve zor sorunları çözebilme yeteneğime güveniyorum.						
28- Elimdeki seçenekleri karşılaştırırken ve karar verirken kullandığım sistematik bir yöntem vardır.						
29- Bir sorunla başa çıkma yollarını düşünürken çeşitli fikirleri birleştirmeye çalışmam						
30- Bir sorunla karşılaştığımda bu sorunun çıkmasında katkısı olabilecek benim dışındaki etmenleri genellikle dikkate almam.						
31- Bir sorunla karşılaştığımda ilk yaptığım şeylerden biri gözden geçirmek ve sorunla ilgili olabilecek her türlü bilgiyi dikkate almaktır.						
32- Bazen duygusal olarak öylesine etkilenirim ki sorunumla başa çıkma yollarından pek çoğunu dikkate almam.						
33- Bir karar verdikten sonra ortaya çıkan sonuç genellikle benim beklediğim sonuca uyar.						
34- Bir sorunla karşılaştığımda o durumla başa çıkabileceğimden genellikle pek emin değilimdir.						
35- Bir sorunun farkına vardığımda, ilk yaptığım şeylerden biri sorunun tam olarak ne olduğunu anlamaya çalışmaktır.						

Ek 3: Arkadaşlardan Algılan Sosyal Destek Ölçeği

	Çok doğru	Doğru	Kısmen	Doğru değil	Hiç doğru değil
1. Arkadaşlarım gerektiğinde bana manen destek olur.					
2. İnsanların çoğu arkadaşlarına benim kendi arkadaşlarıma olduğumdan daha yakındır.					
3. Arkadaşlarım düşüncelerimi duymaktan hoşlanır.					
4. Arkadaşlarımın sevgi ve yakınlığına güvenirim.					
5. Arkadaşlarımla ve ben düşündüklerimizi birbirimize açıkça söyleriz.					
6. Arkadaşlarım kişisel isteklerimi anlayışla karşılar.					
7. Sorunlarımı çözmede arkadaşlarımın yardımını görürüm.					
8. Pek çok şeyimi paylaştığım birkaç arkadaşım var					
9. Arkadaşlarıma sırlarımı açtığımda kendimi huzursuz hissedirim.					
10. Arkadaşlarımın, onların düşüncelerine ters gelen bir şey yaptığımda beni yargılayıp suçlamayacaklarını bilirim.					
11. Bir sorunum olduğunda arkadaşlarıma anlatmaktansa içime atmayı yeğlerim.					
12. Arkadaşlarım sorunlarım olduğunda onları daha tarafsızca ve açık bir şekilde görmemi sağlar.					
13. Beni iyi ve kötü yanlarımla olduğum gibi değerlendiren arkadaşlarım var.					
14. Nasıl davranacağım yada ne yapacağım konusunda arkadaşlarımdan yararlı fikirler alırım.					
15. En kişisel konularımı konuşabileceğim arkadaşlarım var.					
16. Arkadaşları tarafından sevilen bir insanım					
17. Arkadaşlarım, kendimi sıkıntılı hissettiğim zamanda beni neşelendirmek için elinden geleni yapar.					
18. Önemli kararlar vermem gerektiğinde danışabileceğim arkadaşlarım var.					
19. Her konuda bilgi alışverişinde bulunabileceğim arkadaşlarım var.					
20. Ben uzaktayken arkamda bıraktığım işleri halletmesini çekinmeden isteyebileceğim bir arkadaşım yok.					
21. Arkadaşlarım önemli kararlar vermek durumunda kaldıklarında görüş ve tavsiyelerime önem verirler.					
22. Acil bir durumda para isteyebileceğim arkadaşım yok.					

	Çok doğru	Doğru	Kısmen	Doğru değil	Hiç doğru değil
23. Arkadaşlarım ihtiyacım olduğumda bana yardımcı olabilmek için zaman ve enerjilerini hiç çekinmeden sarf ederler.					
24. Beceri gerektiren işlerde bana yardımcı olmalarını isteyebileceğim arkadaşlarım var.					
25. Yetenek ve becerilerime hayranlık duyan arkadaşlarım var.					
26. İşlerin üstüme bindiğini hissettiğimde sorumluluklarımın bir kısmını benim yerime seve seve üstlenecek arkadaşlarım var.					
27. Arkadaşlarım sağlığımla yakından ilgilenirler.					
28. Arkadaşlarım benimle gurur duyduklarını her fırsatta dile getirirler.					
29. Arkadaşlarım benim gibi bir arkadaşına sahip oldukları için şanslı olduklarını söylerler.					
30. Zor anlarımda beni yalnız bırakmayacak arkadaşlarım var.					
31. Daha farklı arkadaşlarım olsun isterdim.					
32. Maddi desteğini benden esirgemeyen arkadaşlarım var.					
33. Arkadaşlarım kendimi geliştirmem için beni teşvik eder.					
34. Doğum günlerimi hep hatırlayıp kutlayan arkadaşlarım var.					
35. Başka insanların aksine benim hiçbir arkadaşımınla aramda fazla yakından bir ilişki yoktur.					
36. Bir şeye ihtiyacım olduğumda arkadaşlarımdan hiç çekinmeden para isteyebilirim.					
37. Arkadaşlarım beni her konuda destekler.					
38. Arkadaşlarımdan onların onaylamayacakları bir şeyi yaptıktan ve haklı olduklarını anladıktan sonra bile bana sevgi ile kucak açacaklarını biliyorum.					
39. Arkadaşlarımla birbirimize çok bağlıyız.					
40. Arkadaşlarım benim sorunlarımla ilgilenemeyecek kadar meşguldürler.					
41. Kendimi bir arkadaş gurubuna aitmişim gibi hissetmiyorum.					
42. Her şeyin üzerime geldiğini hissettiğimde arkadaşlarım rahatlamam için ellerinden geleni yaparlar.					
43. Zorluklarla karşılaştığımda arkadaşlarım başa çıkabilmem için bana her zaman güç verirler.					
44. Yanında kendimi güvende hissedebildiğim birkaç arkadaşım var.					
45. Arkadaşlarımdan işlerime fazlasıyla burunlarını soktuklarını düşünüyorum ve bundan rahatsız oluyorum.					
46. Arkadaşlarımdan maddi ve manevi desteği olmasaydı ne yapardım bilmiyorum.					
47. Arkadaşlarımdan hiç biri benim ne düşündüğümle veya ne hissettiğimle gerçekten ilgilenmiyor.					

Ek 4: Aileden Algılan Sosyal Destek Ölçeği

	Çok doğru	Doğru	Kısmen	Doğru değil	Hiç doğru değil
1. Ailem gerektiğinde bana manen destek olur.					
2. İnsanların çoğu ailesine benim kendi aileme olduğumdan daha yakındır.					
3. Ailem düşüncelerimi duymaktan hoşlanır.					
4. Ailemin sevgi ve yakınlığına güvenirim.					
5. Ailem ve ben düşündüklerimizi birbirimize açıkça söyleriz.					
6. Ailem kişisel isteklerimi anlayışla karşılar.					
7. Sorunlarımı çözmeye ailemin yardımını görürüm.					
8. Ailemle pek çok şeyimi paylaşıyorum.					
9. Aileme sırlarımı açtığımda kendimi huzursuz hissederim.					
10. Ailemdeliklerin onların düşüncelerine ters gelen bir şey yaptığımda beni yargılayıp suçlamayacaklarını bilirim.					
11. Bir sorunum olduğunda aileme anlatmaktansa içime atmayı yeğlerim.					
12. Ailem sorunlarım olduğunda onları daha tarafsızca ve açık bir şekilde görmemi sağlar.					
13. Ailem beni iyi ve kötü yanlarımla olduğum gibi kabul eder.					
14. Nasıl davranacağım yada ne yapacağım konusunda ailemin fertlerinden yararlı fikirler alırım.					
15. Ailemde en kişisel konularımı konuşabileceğim birileri var.					
16. Ailem tarafından sevilirim.					
17. Ailem, kendimi sıkıntılı hissettiğim zamanda beni neşelendirmek için elinden geleni yapar.					
18. Ailemde önemli kararlar vermem gerektiğinde danışabileceğim birileri var.					
19. Ailemde her konuda bilgi alışverişinde bulunabilirim.					
20. Ailemde ben uzaktayken arkamda bıraktığım işleri halletmesini isteyebileceğim birileri var.					
21. Ailemdelikler, önemli kararlar vermek durumunda kaldıklarında görüş ve tavsiyelerime önem verirler.					
22. Ailemde, acil bir durumda ödünç para isteyebileceğim kimse yok.					
23. Ailemdelikler, ihtiyacım olduğunda, bana yardımcı					

	Çok doğru	Doğru	Kısmen	Doğru değil	Hiç doğru değil
24. Ailemde beceri gerektiren işlerde bana yardımcı olmalarını isteyebilirim.					
25. Ailem yetenek ve becerilerime hayranlık duyar.					
26. Ailemde, işlerin üstüme fazla bindiği hissettiğimde sorumluluklarımın bir kısmını benim yerime seve seve yüklenecek birileri var.					
27. Ailem sağlığımla yakından ilgilenir.					
28. Ailem benimle gurur duyduğunu her fırsatta dile getirir.					
29. Ailemdelikler benim gibi bir çocuğa sahip oldukları için şanslı olduklarını söylerler.					
30. Ailem zor anlarımda beni yalnız bırakmazlar.					
31. Daha farklı bir ailem olmasını isterdim.					
32. Ailem maddi desteğini benden esirgemez.					
33. Ailem kendimi geliştirmek için beni teşvik eder.					
34. Ailem doğum günlerimi hep hatırlayıp kutlar.					
35. Başka insanların aksine benim ailemle aramda yakın bir ilişki yok.					
36. Bir şeye ihtiyacım olduğunda ailemden hiç çekinmeden para isteyebilirim.					
37. Ailem beni her konuda destekler.					
38. Ailemdelikler, onların onaylamayacağı bir şey yaptığımda ve onların haklı olduğu anlaşıldıktan sonra bile bana sevgiyle kucak açacaklarını biliyorum.					
39. Aile olarak birbirimize çok bağlıyız.					
40. Ailem, benim sorunlarımla ilgilenemeyecek kadar meşguldür.					
41. Kendimi bir aileye aitmişim gibi hissetmiyorum.					
42. Her şeyin üzerime geldiğini hissettiğimde, ailem rahatlamam için ellerinden geleni yaparlar.					
43. Zorluklarla karşılaştığımda ailem başa çıkabilmem için bana her zaman güç verir.					
44. Ailem yanında kendimi güvende hissederim.					
45. Ailemdeliklerin, işlerime fazlasıyla karıştıklarını düşünüyorum ve bundan rahatsız oluyorum.					
46. Ailemin maddi-manevi desteği olmasaydı ne yapardım bilmiyorum.					
47. Ailemde hiç kimse, benim ne düşündüğümle veya ne hissettiğimle gerçekten ilgilenmiyor.					

Ek 5: Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Alt Boyutlarının Maddelere Göre Dağılımı

1. Benlik Saygısı ile İlgili Duygusal Destek Alt Boyutun Maddeleri:

- 3 - Arkadaşlarım düşüncelerimi duymaktan hoşlanırlar.
- 16- Arkadaşları tarafından sevilen bir insanım.
- 17- Arkadaşlarım kendimi sıkıntılı hissettiğim zamanlarda beni neşelendirmek için ellerinden geleni yaparlar.
- 21- Arkadaşlarım önemli karar vermek durumunda kaldıklarında görüş ve tavsiyelerime önem verirler.
- 23- Arkadaşlarım ihtiyacım olduğunda bana yardımcı olabilmek için zaman ve enerjilerini hiç çekinmeden sarf ederler.
- 25- Yetenek ve becerilerime hayranlık duyan arkadaşlarım var.
- 26- İşlerin üzerime fazla bindiğini hissettiğimde sorumluluklarımın bir kısmını benim yerime seve seve üstlenecek arkadaşlarım var.
- 27- Arkadaşlarım sağlığımla yakından ilgilenirler.
- 28- Arkadaşlarım benimle gurur duyduklarını her fırsatta dile getirirler.
- 29- Arkadaşlarım benim gibi bir arkadaşına sahip oldukları için şanslı olduklarını söylerler.
- 30- Zor anlarımda beni yalnız bırakmayacak arkadaşlarım var.
- 33- Arkadaşlarım kendimi geliştirmem için beni teşvik eder.
- 37- Arkadaşlarım beni her konuda destekler.
- 38- Arkadaşlarımın onların onaylamayacakları bir şeyi yaptıktan ve haklı olduklarını anladıktan sonra bile bana sevgi ve kucak açacaklarını biliyorum.
- 42- Her şeyin üzerime geldiğini hissettiğimde arkadaşlarım rahatlamam için ellerinden geleni yaparlar.

2. Bilgisel Destek Alt Boyutun maddeleri

- 1- Arkadaşlarım gerektiğinde bana manen destek olur.
- 6- Arkadaşlarım kişisel isteklerimi anlayışla karşılar.
- 7- Sorunlarımı çözmede arkadaşlarımın yardımını görürüm.
- 14- Nasıl davranacağım yada ne yapacağım konusunda arkadaşlarımdan yararlı fikirler alırım.
- 18- Önemli kararlar vermem gerektiğinde danışabileceğim arkadaşlarım var.
- 19- Her konuda bilgi alışverişinde bulunabileceğim arkadaşlarım var.
- 24- Beceri gerektiren işlerde bana yardımcı olmalarını isteyebileceğim arkadaşlarım var.
- 44- Yanında kendimi güvende hissettiğim birkaç arkadaşım var.

3. Duygusal Desteğe İhtiyaç Duyma Alt Boyutun Maddeleri

- 2- İnsanların çoğu arkadaşlarına benim kendi arkadaşlarıma olduğumdan daha yakındır.
- 31- Daha fazla arkadaşlarım olsun isterim.
- 35- Başka insanların aksine benim hiçbir arkadaşım ile aramda fazla yakın bir ilişki yoktur.
- 39- Arkadaşlarımızla birbirimize çok bağlıyız.
- 40- Arkadaşlarım benim sorunlarımla ilgilenemeyecek kadar meşguller.
- 41- Kendini bir arkadaş grubuna aitmişim gibi hissetmiyorum.
- 43- Zorluklarla karşılaştığımda arkadaşlarım başa çıkabilmem için bana her zaman güç verirler.
- 45- Arkadaşlarımın işlerime fazlasıyla burunlarını soktuklarını düşünüyorum ve bundan rahatsız oluyorum.
- 47- Arkadaşlarımın hiçbiri benim ne düşündüğümle veya ne hissettiğimle gerçekten ilgilenmiyor.

4- Duygusal Destekte Yakınlık ve Kabulün Alt Boyutun Maddeleri

- 8- Pek çok şeyimi paylaştığım birkaç arkadaşım var.
- 12- Arkadaşlarım sorunlarım olduğunda onları daha tarafsızca ve açık şekilde görmemi sağlarlar.
- 13- Beni iyi ve kötü yanlarımla olduğum gibi değerlendiren arkadaşlarım var.
- 15- En kişisel konularımı konuşabileceğim arkadaşlarım var.

5- Aktif Duygusal Destek Alt Boyutun Maddeleri

- 20- Ben uzaktayken arkamda bıraktığım işleri halletmesini çekinmeden isteyeceğim bir arkadaşım yok.
- 22- Acil bir durumda para isteyebileceğim arkadaşım yok.
- 32- Maddi desteğini benden esirgemeyen arkadaşlarım var.
- 36- Bir şeye ihtiyacım olduğunda arkadaşlarımdan hiç çekinmeden para isteyebilirim.

6- Duygusal Desteğe Güvenme Alt Boyutun Maddeleri

- 4- Arkadaşlarımın sevgi ve yakınlığına güveniyorum.
- 5- Arkadaşlarımla ben düşündüklerimizi birbirimize açıkça söyleriz.
- 9- Arkadaşlarıma sırlarımı açtığımda kendimi huzursuz hissederim.
- 11- Bir sorunum olduğunda arkadaşlarıma anlatmaktansa içime atmayı yeğlerim.

Ek 6: Aileden Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Alt Boyutlarının Maddelere Göre Dağılımı

1. Duygusal Desteğe İhtiyaç Duyma Alt Boyutun Maddeleri

- 7- İnsanların çoğu ailesine benim kendi aileme olduğumdan daha yakındır.
- 4- Ailemin sevgi ve yakınlığına güvenirim.
- 20- Ailemde ben uzaktayken arkamda bıraktığım işleri halletmesini isteyebileceğim birileri var.
- 22- Ailemde, acil bir durumda ödünç para isteyebileceğim kimse yok.
- 30- Ailem zor anlarımda beni yalnız bırakmazlar.
- 31- Daha farklı bir ailem olmasını isterdim.

- 35- Başka insanların aksine benim ailemle aramda yakın bir ilişki yok.
- 39- Aile olarak birbirimize çok bağlıyız.
- 40- Ailem, benim sorunlarımla ilgilenemeyecek kadar meşguldür.
- 41- Kendimi bir aileye aitmişim gibi hissetmiyorum.

- 45- Ailemdekilerin, işlerime fazlasıyla karıştıklarını düşünüyorum ve bundan rahatsız oluyorum.
- 47- Ailemde, hiç kimse benim ne düşündüğümle veya ne hissettiğimle gerçekten ilgilenmiyor.

2. Benlik Saygısı ile ilgili Duygusal Destek Alt Boyutun Maddeleri

- 7- Sorunlarımı çözmede ailemin yardımını görürüm.
- 13- Ailem beni iyi ve kötü yönlerim ile olduğum gibi kabul eder.
- 16- Ailem tarafından sevilirim.
- 17- Ailem, kendimi sıkıntılı hissettiğim zamanlarda beni neşelendirmek için elinden geleni yapar.
- 25- Ailem yetenek ve becerilerime hayranlık duyar.
- 27- Ailem sağlığımla yakından ilgilidir.
- 28- Ailem benimle gurur duyduğunu her fırsatta dile getirir.
- 29- Ailemd ekiler benim gibi bir çocuğa sahip için şanslı olduklarını söylerler.
- 38- Ailemd ekilerin, onların onaylamayacağı bir şey yaptığımda ve onların haklı olduğu anlaşıldıktan sonra bile bana sevgiyle kucak açacaklarını biliyorum.

3. Duygusal Desteğe Güvenme Alt Boyutun Maddeleri

- 8- Ailem düşüncelerimi duymaktan hoşlanır.
- 5- Ailem ve ben düşündüklerimizi birbirimize açıkça söyleriz.
- 6- Ailem kişisel isteklerimi anlayışla karşılar.
- 8- Ailemle pek çok şeyimi paylaşıyorum.
- 9- Aileme sırlarımı açtığımda kendimi huzursuz hissederim.
- 10- Ailemd ekilerin onların düşüncelerine ters gelen bir şey yaptığımda beni yargılayıp suçlamayacaklarını bilirim.
- 11- Bir sorunum olduğunda aileme anlatmaktansa içime atmayı yeğlerim.
- 12- Ailem sorunlarım olduğunda onları tarafsızca ve açık bir şekilde görmemi sağlar.

21- Ailemdelikiler, önemli kararlar vermek durumunda kaldıklarında görüş ve tavsiyelerime önem verirler.

4. Bilgisel Destek Alt Boyutun Maddeleri

- 1- Ailem gerektiğinde bana manen destek olur.
- 14- Nasıl davranacağım yada ne yapacağım konusunda aile fertlerinden yararlı fikirler alırım.
- 15- Ailemde en kişisel konularımı konuşabileceğim birileri var.
- 18- Ailemde önemli kararlar vermem gerektiğinde danışabileceğim birileri var.
- 19- Ailemde her konuda bilgi alışverişinde bulunabilirim.
- 23- Ailemdelikiler, ihtiyacım olduğunda, bana yardımcı olabilmek için zaman ve enerjilerini düşünmeden sarf ederler.
- 44- Ailemin yanında kendimi güvende hissedirim.

5. Aktif Duygusal Destek Alt Boyutun Maddeleri

- 33- Ailem kendimi geliştirmem için beni teşvik eder.
- 34- Ailem doğum günlerimi hep hatırlayıp kutlar.
- 37- Ailem beni her konuda destekler.
- 42- Her şeyin üzerime geldiğini hissettiğimde ailem rahatlamam için ellerinden geleni yaparlar.
- 43- Zorluklarla karşılaştığımda ailem başa çıkabilmem için bana her zaman güç verir.

6- Araçsal Destek Alt Boyutunun Maddeleri

- 24- Ailemden beceri gerektiren işlerde bana yardımcı olmalarını isteyebilirim.
- 26- Ailemde, işlerin üstüme fazla bindiğini hissettiğimde sorumluluklarımın bir kısmını benim yerime seve seve yüklenecek birileri var.
- 32- Ailem maddi desteğini benden esirgemez.
- 36- Bir şeye ihtiyacım olduğunda ailemden hiç çekinmeden para isteyebilirim.
- 46- Ailemin maddi manevi desteği olmasaydı ne yapardım bilmiyordum.

**T.C. YÜKSEKÖĞRETİM KURULU
DENEYİM TAYAN MERKEZİ**