

T.C
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN STRESLE
BAŞA ÇIKMA TARZLARI, KONTROL ODAĞI VE
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:
Selviye GÜNGÜZ

İstanbul, 2017

T.C
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN STRESLE
BAŞA ÇIKMA TARZLARI, KONTROL ODAĞI VE
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:

Selviye GÜNGÜZ

Öğrenci No:

140790020

Danışman:

Yrd. Doç. Dr. Hüseyin EBADİ

İstanbul, 2017

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum "Ortaöğretim Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları, Kontrol Odağı ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullandıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.



Aday: Selviye GÜNGÜZ

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ,
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

20/4/2017

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden 140790020 numaralı *Selviye GÜNGÜZ*'ün "*Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Ortaöğretim Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları, Kontrol Odağı Ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 11.04.2017 tarih ve 2017/14 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin (c) bendi gereğince (60) dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında *oyçokluğu/oybirliği* ile *Kabul/Red veya Düzeltme* kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 4 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.



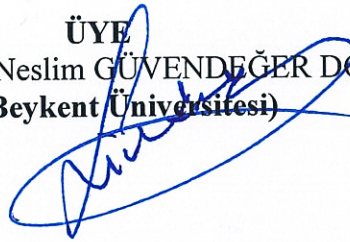
DANIŞMAN
Yrd. Doç. Dr. Hüseyin EBADİ
(Beykent Üniversitesi)



ÜYE
Yrd. Doç. Dr. Melek ASTAR
(FSM Vakıf Üniversitesi)

ÜYE

Yrd. Doç. Dr. Neslim GÜVENDEĞER DOKSAT
(Beykent Üniversitesi)



ÖNSÖZ

Ortaöğretim öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları, kontrol odağı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini inceleyen bu çalışmada elde edilen sonuçların ve önerilerin ailelere, öğretmenlere, okul psikolojik danışmanlarına, eğitimcilere ve bu konuda yapılacak araştırmalara katkı sağlamasını dilerim.

Bu araştırmanın ortaya çıkışında birçok kişinin katkısı olmuştur.

Yüksek lisans eğitimim ve tez çalışmam süresince bilgi ve tecrübeleriyle beni destekleyen ve yönlendiren danışman hocam Yrd. Doç. Dr. Hüseyin EBADİ'ye, teşekkürlerimi sunarım.

Tüm hayatım boyunca sevgisini, ilgisini ve desteğini hissettiğim, var olmamı ve bu günlere gelmemi sağlayan, değerlerini değerlerim yaptığım rahmetli canım babam Şaban GÜNGÜZ'e, rahmetli canım annem Melahat GÜNGÜZ'e, varlığından destek aldığım en büyük motivasyon kaynağım biricik kardeşim Kadriye GÜNGÜZ'e çok teşekkür ederim.

Selviye GÜNGÜZ

Adı-Soyadı : Selviye GÜNGÜZ
Danışman : Yrd. Doç. Dr. Hüseyin EBADİ
Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans, 2017
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler :Stresle Başa Çıkma Tarzı, Kontrol Odağı, Psikolojik Dayanıklılık

ÖZ

ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI, KONTROL ODAĞI VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırma, ortaöğretim öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları, kontrol odağı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya 242 kız, 240 erkek olmak üzere toplam 482 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların stresle başa çıkma tarzlarını ölçmek için Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ), kontrol odağını ölçmek için Rotter İç-Dış Kontrol Ölçeği (RİDKO), psikolojik dayanıklılıklarını ölçmek için Ergen psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (EPDÖ), kendilerine ilişkin bilgilere ulaşmak için Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Verilerin analizinde t-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre, stresle başa çıkma tarzlarından iyimser yaklaşımı erkekler, çaresiz yaklaşımı kızlar daha fazla tercih etmektedir. Anne eğitim durumu üniversite olanlarda sosyal desteğe başvurma yaklaşım tarzı daha yüksek, baba eğitim durumu okur-yazar olmayanlarda kendine güvenli yaklaşım tarzı daha düşüktür. EPDÖ uyum yaklaşımı erkeklerde daha yüksek, anne eğitim durumu okur yazar olmayanlarda daha düşük, baba eğitim durumu lise olanlarda akran desteği yaklaşımı eğitim durumu ilkokul olanlardan daha düşüktür. İç-dış kontrol odağı puanları cinsiyetleri, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumuna göre farklılık göstermemektedir.

Name and Surname : Selviye GÜNGÜZ
Supervisor : Asst. Prof. Hüseyin EBADI
Degree and Date : Master's Degree, 2017
Major : Clinical Psychology
Key Words : Style Of Coping With Stres, Locus Of Control,
Psychological Resilience

ABSTARCT

ANALAYSIS OF THE SECONDARY SCHOOL STUDENTS'S STYLE OF COPING WITH STRES, LOCUS OF CONTROL AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE

The aim of this research is to analaysis of the secondary school students's Style Of Coping With Stress, locus of control and psychological resilience. A total of 482 students, 242 girls and 240 boys, participated in the research. The Scales Of Stress Coping Styles (SBTO) for measure the participants' styles of coping with stress, The Rotter Internal-Externalcontrol Scale (RIDKO) for measure their the Locus Of Control, The Adolscent Psychological Resilience (EPSS) for measure their psychological resilience, and A Personal İnformation (RDI) form was used to obtain information about them. In the analaysis of the data,T-est, One-Way ANOVA and Pearson Correlation Test were applied.

According to the results of the research, the optimistic approach to the ways of coping with stress is more favored by males and the desperate approach by girls. The approach to apply social support styles is higher for participants whose mothers education at the university level. Self-confident styles approach is less for participants whose father's educational level is not literate. EPDO compliance approach is higher in boys, is less for participants whose mother's education level is not literate. The participant's peer support approach whose father's education at high school is lower than the participants whose father's education at primary school level.

Internal - external locus of control shows a meaningful differences according to gender, mother's education level and father's education level.



İÇİNDEKİLER

	Sayfa No.
ÖZET	i
ABSTRACT	ii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar LİSTESİ	viii
SİMGELER LİSTESİ	x
KISALTMALAR	xi

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Amacı	3
1.2. Problem	4
1.2.1. Alt Problemler	4
1.3. Hipotezler.....	5
1.4. Sayıtlılar.....	5
1.5. Sınırlılıklar	6
1.6. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi.....	6
1.7. Tanımlar	7

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Stres Kavramı	9
2.1.1. Stresi Açıklayan Kuramlar	11
2.1.1.1. Biyolojik Kuramlar	11
2.1.1.1.1. Selye'nin Genel Uyum Sendromu	11
2.1.1.1.2. Genetik Yapısal Kuramlar	12
2.1.1.1.3. Stresle Kalıtım-Çevre Etkileşimi.....	12
2.1.1.2. Psikolojik Kuramlar	12

2.1.1.2.1. Psikodinamik Kuram	13
2.1.1.2.2.Öğrenme Modeli	13
2.1.1.2.3.Bilişsel-Transaksiyonel Model	13
2.1.1.3.Sosyal Kuramlar	14
2.1.1.4.Strese Yönelik Sistem Kuramları	14
2.1.1.4.1. Bütüncül Sağlık Kuramı	14
2.1.1.4.2. Psikosomatik Kuram	14
2.1.1.4.3. Canlı Sistemler Yaklaşımı	15
2.1.1.4.4. Stresi Açıklayan Diğer Kuramlar	15
2.1.2. Stres Nedenleri	15
2.1.3. Stres Belirtileri	18
2.1.3.1. Fiziksel Belirtiler	19
2.1.3.2.Duygusal Belirtiler	19
2.1.3.3. Zihinsel Belirtiler	19
2.1.3.4. Sosyal Belirtiler	20
2.1.4. Stres Kaynakları	20
2.1.5. Ergenlik Dönemi Stres Kaynakları	21
2.1.6. Stresle Başa Çıkma	22
2.1.6.1.Stresle Başa Çıkma Stratejileri	23
2.1.6.2.Ergenlik Döneminde Stresle Başa Çıkma	24
2.2. Kontrol Odağı Kavramı	26
2.2.1. Kontrol Odağına Göre İçten Kontrollü ve Dıştan Kontrollü Kişilerde Görülen Özellikler	27
2.2.1.1. İçten Kontrollü Kişilerde Görülen Özellikler	27
2.2.1.2. Dıştan Kontrollü Kişilerde Görülen Özellikler	28
2.2.2. Kontrol Odağı İle İlgili Kuramsal Açıklamalar	29
2.2.2.1. Çeşitli Kuramlarda Kontrol Odağı	29
2.2.2.2. Sosyal Öğrenme Kuramı	30
2.2.2.3. Yükleme Kuramları	31
2.2.2.4. J. Rotter'ın Sosyal Öğrenme Kuramı	33
2.3. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı	34
2.3.1. Psikolojik Dayanıklılığa Sistemik Bir Bakış Açısı	37

2.3.1.1. İkili Perspektiften Sistematik Perspektife Dayanıklılık	37
2.3.1.2. Ekolojik Perspektifte Dayanıklılık	37
2.3.1.3. Gelişimsel Perspektifte Dayanıklılık	38
2.3.2. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler	38
2.3.2.1. Psikolojik Dayanıklılık ve Risk Faktörleri	38
2.3.2.2. Psikolojik Dayanıklılık ve Koruyucu Faktörler	39
2.3.2.3. Psikolojik Dayanıklılık ve Olumlu Sonuçlar	41
2.3.3. Psikolojik Dayanıklılığa Sahip Bireylerin Özellikleri	42
2.4. Konu İle İlgili Yapılmış Araştırmalar	42
2.4.1. Stresle Başa Çıkma Tarzları İle İlgili Yapılmış Araştırmalar	42
2.4.2. Kontrol Odağı İle İlgili Yapılmış Araştırmalar	44
2.4.3. Psikolojik Dayanıklılık İle İlgili Yapılmış Araştırmalar	45

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli	49
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	49
3.3. Veri Toplama Araçları.....	49
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu (KBF).....	49
3.3.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ).....	50
3.3.3. Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği (RİDKO).....	51
3.3.4. Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (EPDÖ)	52
3.4. Verilerin Toplanması	53
3.5. Verilerin İstatistiksel Analizi	53

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Öğrencilerin Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular ve Yorumlar	56
4.2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Görüşlerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi	63

	Sayfa No.
4.3. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılığına İlişkin Görüşlerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi	69
4.4. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin RIDKO Ölçeği Puanlarına İlişkin Görüşlerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi	78

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, YORUM VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma ve Yorum	85
5.2. Öneriler	95
KAYNAKÇA	97
EKLER	110
Ek-1 (Kişisel Bilgi Formu)	
Ek-2 (Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği)	
Ek-3 (Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği)	
Ek-4 (Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği)	
Ek-5 (İzin Onayı)	116
ÖZGEÇMİŞ	

TABLÖLAR LİSTESİ

	Sayfa No.
Tablo 1. Ölçeklere Ait Güvenilirlik Analizi	55
Tablo 2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özellikleri	56
Tablo 3. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğine İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	57
Tablo 4. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğine İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	59
Tablo 5. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Rotter İç-Dış Kontrol Odağı (RİDKO) Ölçeğine İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	61
Tablo 6. Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Görüşlerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna Ait Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları	63
Tablo 7. Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Görüşlerinin Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları	65
Tablo 8. Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Görüşlerinin Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları	67
Tablo 9. Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Görüşlerinin İç-Dış Kontrol Odağı Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna Ait Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları	68
Tablo 10. Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Görüşlerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna Ait Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları.....	69
Tablo 11. Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Görüşlerinin Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları.....	70
Tablo 12. Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Görüşlerinin Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları.....	71

Tablo 13. Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Görüşlerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna Ait Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları	72
Tablo 14. Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Görüşlerinin Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları	73
Tablo 15. Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Görüşlerinin Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları	75
Tablo 16. Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Görüşlerinin İç-Dış Kontrol Odağı Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna Ait Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları	77
Tablo 17. Öğrencilerin RIDKO Ölçeği Puanlarına İlişkin Görüşlerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna Ait Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları	78
Tablo 18. Öğrencilerin RIDKO Ölçeği Puanlarına İlişkin Görüşlerinin Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları	79
Tablo 19. Öğrencilerin RIDKO Ölçeği Puanlarına İlişkin Görüşlerinin Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları	80
Tablo 20. Öğrencilerin İç-Dış Kontrol Odağına Sahip Olma Durumuna İlişkin Dağılımı	81
Tablo 20. Stresle Başa Çıkma Tarzları, Rotter İç-Dış Kontrol Odağı ve Ergen Psikolojik Dayanıklılığı Arasındaki İlişkiyi Belirleyen Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	81

SİMGELER LİSTESİ

N	: Denek sayısı
p	: Anlamlılık düzeyi
SS	: Standart sapma
F	: F değeri
sd	: Serbestlik derecesi
\bar{X}	: Aritmetik ortalama
%	: Yüzde



KISALTMALAR

SBTÖ	: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği
RİDKO	: Rotter İç-Dış Kontrol Odağı
RİDKOÖ	: Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği
EPDÖ	: Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği
TDK	: Türk Dil Kurumu
SPPS	: Statistical Package For Social Sciences
Akt	: Aktaran
Ark	: Arkadaşları
Bkz.	: Bakınız
diğ.	: diğerleri
vb.	: ve benzeri
Çev.	: Çeviren

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Ergenlik dönemi, çocuklukla yetişkinlik arasında fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal alanlarda pek çok değişim ve gelişimin yaşandığı bir dönemdir.

Ailede yaşanan sorunlar, arkadaşlarla ilgili sorunlar, karşı cinsle ilgili sorunlar, değişen okul çevresine uyum sağlama, arkadaş gruplarındaki değişimler, eğitimle ilgili istekler, okul ve mesleki ilgilerde sürekli değişmekte olan düşünceler bu değişimlerden bazılarıdır (Kevenk, 2003).

Ergenlik döneminin değişimleri hızlı ve etkileyicidir. Bu değişimler ergenlerin cinsel ve toplumsal anlamda kimliklerini yeniden değerlendirmeleri, düşünme biçimlerini geliştirmeleri ve hedeflerini daha derin bakış açısıyla gözden geçirmelerine, yaşamları üzerinde yeni sorumluluk ve özgürlük kazanmalarına yol açar (Linzey, Thompson ve Spring, 1988: Akt. Yavuzer, 2005).

Yaşamın normal akışı içerisindeki birtakım olaylar, ergenlerde stres yaşantılarına yol açabilmektedir. Anne ya da babanın vefatı, parçalanmış aile yapısı, düşük akademik başarı, sosyo-ekonomik problemler ergenlerde önemli stres nedeni olabilmektedir.

Psikolojik açıdan en önemli farklılıklar yoğun bir şekilde ergenlik döneminde gözlemlenmektedir. Bu sürecin temel özelliği yaşanması gerekli ve ergenin gelişimini etkileyen önemli stres kaynaklarından olan, arkadaş ilişkilerinin daha ön plana geçmesiyle birlikte bağımsız davranma, kimlik arayışı, fiziksel görünümünü benimseme ve kabullenme, cinsel ve toplumsal rolüne uyum sağlama sayılabilir (Baltaş ve Baltaş, 1985).

Ergenliğin ilk yıllarında bireyler henüz yeterince başa çıkma becerilerine sahip değildirler. Yetişkinlik öncesi hazırlık dönemi olan ergenlik, zayıf ya da güçlü bir kimliğin temellerinin atıldığı dönemdir. Birey ergenlik yıllarında zayıf bir kimlik yapısı geliştirmişse ilerleyen yıllarda yaşantıların zorluklarına karşı baş edebilecek davranışları ortaya koyamazlar. Oysa ergenlik döneminde kısa süreli yaşanan stres

faktörleriyle baş edebilecek donanımı kazanmaları yaşamın ilerleyen yıllarında sorunlarla baş edebilmeleri için önemli bir kazanım olacaktır.

Ergenlik döneminde birey her alanda fırsatlar ve deneyimler kazanırken, aynı zamanda okul başarısı, bireysel ve toplumsal bütünlüğünü etkileyebilen riskli durumlarla karşılaşabilmektedir. Bu durumlar ergenlerin sahip oldukları yeterlikleri onların bazı özelliklerini güçlendirir ve yaşadıkları durumlarla daha rahat başa çıkmalarına yardımcı olur (Santrock, 2012; Akt. Arslan, 2015). Bireyin karşılaştığı riskler karşısında bile başarılı şekilde gelişimine devam etmesi ve zorluklara sağlıklı uyum gösterebilmesi alan yazında psikolojik dayanıklılık olarak belirtilir.

Psikolojik dayanıklılık, riskli durum veya travmalara rağmen kişinin uyum becerisinin olumlu olması ve olumsuz durumlarıyla başa edebilme becerisinde yeterli olmasıdır. Bu yeterlilik zamanla değişebilir; bireydeki ve çevredeki koruyucu faktörlerle güçlenebilir.

Psikolojik dayanıklılık, stresle başa çıkmayı sağlayan bir kişilik özelliğidir. Psikolojik dayanıklı bireyler kendi özellikleri ve çevresel kaynaklardan yararlanarak yaşamlarını kontrolleri altında tutarlar ve ani değişimleri gelişmelerine katkı sağlayacak bir fırsat olarak değerlendirirler. Etkili problem çözme becerisi, öz yeterlik, içsel kontrol odağı, iyimserlik, öz-güven, benlik saygısı gibi özellikler bireysel/iç koruyucu özellikleri oluştururken aile ve çevreden özellikler ise dıştan kaynaklı koruyucu faktörlerdir (Gizir, 2007; Kararımak, 2006).

Stresle karşılaşan bireylerin başa çıkma mekanizmasının gelişiminde psikolojik dayanıklılık önemli olduğu gibi kontrol odağı da önemli bir etkiye sahiptir. Kontrol odağı, bireyin stresli bir durum karşısında bu stresin kontrol edilebilirliği hakkında yaptığı bilişsel değerlendirmelerdir.

Kontrol odağı, bireylerin geçmişteki yaşantılarının da etkisiyle, yaşamlarındaki olayların kendi denetiminde ya da talih, başkaları gibi kendilerinin dışındaki güçlerin denetimlerinde olmasıdır (Dağ, 1992).

Psikolojik dayanıklılıkta koruyucu faktörlerden birisi de içsel kontrol odağıdır. Luthar ve Zigler (1991), koruyucu faktörlerin (içsel kontrole sahip olma, iyi

bir ilişki vb.) riskli ve negatif durumu olumlu yönde değiştirecek her türlü etken olduğunu belirtmektedir (Kutunis, Yıldız, 2014).

Araştırma sonuçları, dıştan denetimli bireylerin problemlerini çözmek yerine savunma mekanizmalarını daha fazla kullandıklarını ortaya koymaktadır. Bununla birlikte içten denetimli bireyler, stresle baş edebilmede ve problem çözme becerilerinde başarılı olmakta ve uygun stratejiler kullanmaktadırlar.

Eğitim-öğretim süreci içerisinde ergenlik döneminin gelişimsel ve travmatik sorunlarının yoğunluk gösterdiği dönem ortaöğretim dönemidir. Ergenlerin stres yaratan durumlara karşı güçlü duygu ve düşüncelere sahip olmaları yanında stresli ve zorlu yaşantısını nasıl baş edebileceği ve baş etmede hangi yolları kullanması, kontrol odağı ve psikolojik dayanıklılıkla birlikte incelenmesi önleyici ve müdahale edici çalışmalara katkı sağlayacaktır. Bu araştırma bulgularının ailelere, eğitimcilere, okul psikolojik danışmanlara ve eğitimde psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri ile ilgili kurumlara mevcut durumla ilgili betimlemeler oluşturarak, gelişimsel ve önleyici rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin sunulmasında önemli katkılar sağlayacağına inanılmaktadır.

Çalışmanın giriş başlıklı bu bölümünde, problem, hipotez, amaç, önem, varsayım, sınırlılıklar ve tanımlara yer verilmektedir. İlk bölümde çalışmanın problemi tanımlanarak; bu kapsamda çalışmanın amacı, önemi, varsayımı, sınırlılıkları ve tanımlarına yer verilecektir. İkinci bölümde; stresle başa çıkma tarzları, kontrol odağı ve psikolojik dayanıklılık kavramları, alanda yapılan diğer araştırmacılar ve çalışmaları ile birlikte ayrıntılı olarak ele alınacaktır. Üçüncü bölümde, verilerin çözümlenmesinde kullanılan yöntem, kullanılan ölçekler ve istatistik tekniklere yer verilecektir. Dördüncü bölümde, çalışmadan elde edilen bulgular ve bunlara yapılan yorumlar bulunmaktadır. Son bölüm ise, elde edilen veriler ışığında ulaşılan tartışma, sonuç bölümü ve önerilerden oluşmaktadır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma ortaöğretim öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları, kontrol odağı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini cinsiyet ve anne-babanın eğitim durumu değişkenlerine bağlı anlamlı bir fark olup olmadığını incelemek amacı ile yapılmıştır.

1.2. Problem

Bu araştırmada, ortaöğretim öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları, kontrol odağı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet, anne ve baba eğitim durumu değişkenlerine göre incelenmesi yapılmıştır.

1.2.1. Alt Problemler

Araştırmanın problemi doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

1. Ortaöğretim öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
2. Ortaöğretim öğrencilerinin kontrol odağı cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
3. Ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
4. Ortaöğretim öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları anne eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
5. Ortaöğretim öğrencilerinin kontrol odağı anne eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
6. Ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri anne eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
7. Ortaöğretim öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları baba eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
8. Ortaöğretim öğrencilerinin kontrol odağı baba eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
9. Ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri baba eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?

1.3. Hipotezler

Araştırmanın problemlerinden yola çıkarak hipotezler aşağıdaki şekilde oluşturulmuştur.

1. Ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyetlerine göre stresle başa çıkma tarzları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

2. Ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyetlerine göre kontrol odağı puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

3. Ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyetlerine göre psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

4. Ortaöğretim öğrencilerinin anne eğitim durumuna göre stresle başa çıkma tarzları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

5. Ortaöğretim öğrencilerinin anne eğitim durumuna göre kontrol odağı puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

6. Ortaöğretim öğrencilerinin anne eğitim durumuna göre psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

7. Ortaöğretim öğrencilerinin baba eğitim durumuna göre stresle başa çıkma tarzları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

8. Ortaöğretim öğrencilerinin baba eğitim durumuna göre kontrol odağı puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

9. Ortaöğretim öğrencilerinin baba eğitim durumuna göre psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık vardır.

1.4. Sayıtlar

Bu çalışmada belirtilen sayıtlar şöyledir:

1. Araştırma için küme örnekleme yoluyla seçilen okullar çalışmayı temsil edecek yeterlilikte ve sayıdadır.

2. Araştırmaya katılan öğrencilerin Kişisel Bilgi Formu, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği ve Ergen psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nde yer alan soruları gerçek durumlarını yansıtacak şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır.

3. Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu'nun katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin katılımcıların stresle başa çıkma tarzlarını, Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği'nin katılımcıların iç-dış kontrol odağını, Ergen psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin ise katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerini ölçtüğü varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki gibidir.

1. Araştırmanın uygulama kısmı 2015-2016 eğitim öğretim yılı ile sınırlandırılmıştır.

2. Araştırma İstanbul ili Bayrampaşa ilçesindeki Aliya İzzetbegoviç Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi, Sağmalcılar Lisesi, Hüseyin Bürge Anadolu Lisesi ve İsmail Erez Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ile sınırlıdır.

3. Katılımcıların stresle başa çıkma tarzları 'Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

4. Kontrol odağı düzeyleri 'Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği'nin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

5. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri 'Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

1.6. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Gelişim ve değişimin yoğun bir şekilde iç içe yaşandığı dönemlerden biri olan ergenlik dönemi, çocukluktan yetişkinliğe geçiş yaşayan bireylerin fizyolojik ve cinsel, bilişsel ve duygusal, sosyolojik ve psikolojik her açıdan oldukça ani değişimler yaşayabildiği bir süreçtir. Bu süreçte, yaşanan değişimlere ergenin yüklediği sosyal anlamlar, onun duygularını kendilik algısını, kişilik özelliklerini

önemli ölçüde değişikliğe uğratmakta ve ergende stres, korku, uyumsuzluk gibi ruhsal sorunlar yaşanmasına yol açabilmektedir (Çiftçi, 2002; Stein ve Reiser, 1994; Tataker, 2003).

Öğrencilerin psikolojik olarak dayanıklı olma özelliklerinin son yıllarda birçok araştırmacının ilgisini çekmesinin önde gelen nedenlerinden biri sosyo ekonomik sorunlar, şiddet, ihmal, istismar, zorbalık gibi olumsuzluklar çocuk ve gençlerin uygun olmayan yaşantıların üstesinden nasıl gelebilecekleri ve nasıl bir donanıma sahip olmaları gerektiği konusunda arayışa itmektedir (Greene, 2002).

Ergenlik bir yanı sıra psikolojik dayanıklılığın biçimlendiği bir dönemdir. Ayrıca bu dönemde ergenler açısından psikolojik dayanıklılık ve koruyucu faktörlerden kontrol odağı olgusu hem içinde buldukları dönem hem de geleceğe hazırlık bağlamında oldukça önemli bir olgudur.

Psikolojik dayanıklılık öğrenilebilir bir kişilik özelliğidir. Bu özelliğin danışma sürecinde veya okul psikolojik danışma hizmetlerinde yer alması önem teşkil etmektedir.

Bu araştırma sonucunda ortaya çıkacak veriler ışığında ortaöğretim öğrencilerinin karşılaşılabileceği stresli yaşam olaylarına karşı hazırlıklı ve donanımlı olması için gerekli bilgi ve beceriler hakkında bilgi edinilebileceği düşünülebilir.

Kuramsal açıdan bakıldığında, stres faktörlerinin daha yoğun olarak algılandığı ve kişiliğe özgü davranış biçimlerinin şekillendiği ergenlik dönemini kapsayan böyle bir çalışma, ortaöğretim öğrencilerinde stresle başa çıkma tarzları, kontrol odağı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini ortaya koymakla birlikte; cinsiyet ve anne-babanın eğitim durumu değişkenlerinin etkisiyle ortaya çıkabilecek farklılıkları da belirleyecektir.

1.7.Tanımlar

Araştırma ile ilgili kavramların tanımları aşağıda verilmiştir.

Stres: Stres, organizmayı tehdit eden, fiziksel ve ruhsal sınırlarının zorlanması nedeniyle ortaya çıkmasıdır

Stresle Başa Çıkma: Kişi yaşamının zorlandığını algılaması, içsel ve dışsal kaynaklarını kullanarak kendisini daha iyi bir duruma getirmek için ortaya koyduğu çabaların tümüdür

Kontrol Odağı: Kişiyi olumlu ya da olumsuz etkileyen olayları; kişinin kendi gücü ve yeterliliklerinin sonuçlarına ya da kendisinin dışındaki birtakım güçlerle ilişkilendirmesidir (Dönmez, 1986).

İç Kontrol Odağı: Rotter (1966), Yaşanılan olayların çoğunlukla kişinin kendisinin kontrolünde gerçekleştiği inancında olmasıdır (Yaşar, 2006).

Dış Kontrol Odağı: Rotter (1966), Yaşanılan olayların çoğunlukla kişinin kendisinin dışında gerçekleşen kontrol edemediği nedenlere bağlama inancında olmasıdır (Yaşar, 2006).

Psikolojik Dayanıklılık: Kişinin olumsuz durumlar karşısında gösterdiği uyum ve başa çıkabilme becerisidir (Akın, 2012). Psikolojik dayanıklılıktan söz edilebilmesi için sevilen birisini kaybetme, hastalık, doğal afetler gibi travmaya neden olabilen riskli durumlarda bireyin koruyucu faktörlere başvurması gerekmektedir (Yıldırım, 2014).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

İkinci bölümde, araştırmaya konu olan stresle başa çıkma tarzları, kontrol odağı ve psikolojik dayanıklılık ile ilgili kuramsal bilgilere, konu ile ilgili yapılmış olan çalışmalara yer verilmiştir.

2.1. Stres Kavramı

Stres gerek günlük yaşamın her alanında sık olarak karşılaşılan bir kavramdır. Stres, son yıllarda çok konuşulan ve araştırılan bir konu olsa da insanoğlunun var olduğu ilk günden beri hissettiren bir durumdur.

Stres kelimesi Latince'den türemiştir. Latince'de "Estrictia", eski Fransızca'da "Estrece" kelimelerinden gelmektedir. Stres kelimesi 17. yüzyılda felaket, bela, dert, elem keder, gibi anlamlarda kullanıldıysa da 18. ve 19. yüzyıllarda nesnelere, kişiye, veya ruhsal yapıya yönelik nesne ve kişilerin bu tür güçlerin etkisiyle biçiminin bozulmasına, çarpıtılmasına karşı gösterilen direnç anlamında kullanılmıştır. Kelimenin İngilizce sözcük anlamı zorlanma gerileme ve baskıdır (Baltaş ve Baltaş, 1998). Stres kelimesinin Türkçe'deki sözlük anlamına bakıldığında ise Türk Dil Kurumu (TDK)'nun Büyük Türkçe Sözlüğü'nde farklı tanımları yapılmıştır. Bunlar; 1.Canlı organizmasında stres faktörü uyandırıcı etkilere karşı oluşan savunma mekanizması. 2. Dayanıklılığı azaltan fiziksel veya zihinsel gerginlik. 3. Canlıların yaşamı için uygun olmayan koşullar.

Stresin ortaya çıkmasına neden olan faktörler ve bu faktörlere gösterilen tepkiler göz önüne alınarak çeşitli stresin değişik tanımları yapılmıştır. Stres, dışarıdan ya da içeriden kaynaklı alışılmadık uyarıcıların başlattığı ve zihinsel duygusal, motor ve psikolojik tepkileri ortaya çıkaran durumlar (Phares, 1988), diğer tanımda da kişinin düşüncelerinde, duygularında ya da fiziksel koşullarında, kişinin baş edebilme becerisi üzerindeki baskı olarak tanımlanmıştır. Diğer taraftan Cüceloğlu (1996) tanımına göre stres, fiziksel ve sosyal çevredeki uygun olmayan durumlara bağlı kişinin bedensel ve psikolojik sınırlarını zorlayarak güç harcamasıdır.

Selye (1956), stres kavramının araştırılmasına öncülük etmiştir ve stresi kişiyi zorlayan çevreden gelen uyarıcılar veya vücudun içinde meydana gelen ve dış dünyaya karşı ortaya koyduğu tepkiler olarak tanımlamıştır. Bu yaklaşımın sonunda Selye, kişide tepkiye neden olan çevredeki uyarıcılara stresör, kişinin stresörlere verdiği tepkiler stres olarak ifade etmiştir.

Stres ve uyarıcı arasında benzerlikler vardır. Çünkü stres de uyarıcı da organizmada tepkiye neden olan durumdur. Uyarıcının stres oluşturabilmesi için organizmayı zorlaması ve gerilime neden olması gerekir. Organizma değişen duruma uygun tepkiler geliştirerek denge sağlamaya çalışır. Denge sağlanmaya çalışırken organizma zorlanır ve güç harcar. Stres, bir anda meydana gelmediği için bireyin yaşamını devam ettirdiği ortamda bireyi etkileyen değişmelerin olması gerekir. Değişiklikler olmasından çok kişilerin etkilenmesi önem taşır. Stres, bireyin ortamı değiştirmesinin onun üzerindeki etkisi veya ortamdaki değişimin birey üzerinde etki bırakması ile ilgilidir. Bireyin kişilik özellikleri de önemlidir.

Stres, stres uyararı ve stres tepkisi arasındaki etkileşimdir. Diğer ifadeyle stres, kişinin iyilik halini tehlikeye sokan, kapasitesini azaltan ve zorlayıcı olarak değerlendirilen kişi ve çevre arasındaki etkileşimdir (Özgan, Balkar, Eskir, 2008).

Stres bireyi uyarıcı, zorlayıcı yaşantılar olarak nitelendirilse de, stres özellikle bireyin kapasitesini kullanması gereken durumlarda güdüleyici etkisi bulunmaktadır. Bu yönüyle stres, bireyin zorluklarla baş edebilmesi ve problemlerine çözümler üretebilmesi için içsel gücünü yapıcı yönde harekete geçirmesine yapıcı stres denilmektedir. Zorluklar karşısında bireylerin başa çıkma yeterliliğini olumsuz etkileyen ve ruhsal sorunlara kadar gidebilen problemlerin yaşanmasına neden olan psikolojik gerilimler ise yıkıcı stres olarak tanımlanmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2012; Akt. Boysan, 2012).

Yukarıda verilen tanımlara göre stresin ortak özellikleri hakkında şu sonuçlara ulaşabiliriz:

Stres, birey ve ortam arasında ve birbirini etkileyen bir durumdur. Streste, birey tarafından zorlayıcı bir durum olarak değerlendirilmelidir. Stres, tüm

organizmayı etkiler. Stres, kişinin iradesi ile başlayıp durdurulamadığı için kontrol edilebilir bir tepki değildir.

2.1.1. Stresi Açıklayan Kuramlar

Bu bölümde stresi açıklamaya yönelik kuramlar biyolojik, psikolojik, sosyal ve sistem yaklaşımları olmak üzere dört grupta incelenecektir.

2.1.1.1. Biyolojik Kuramlar

Stresi biyolojik açıdan inceleyen kuramlar Selye'nin Genel Uyum Sendromu, Genetik Yapısal Kuramlar ve Streste Kalıtım-Çevre Etkileşimi Modeli'dir.

2.1.1.1.1. Selye'nin Genel Uyum Sendromu

Stresi açıklamak için oluşturulmuş ilk yaklaşımlardan biri, stres tanımını da Hans Selye'nin kullandığı “Genel Uyum Sendromu”dur. Selye kuramını oluştururken farelerle çalışmış ve değişik zaman dilimlerinde çeşitli strese neden olabilecek faktörler (sıcaklık, soğukluk, hareketlilik, vb.) bağlı olarak meydana gelen tepkileri incelemiştir. Bütün stres faktörlerindeki fizyolojik tepkilerin aynı olduğunu görmüştür (Taylor, 1986, Akt. Akman, 2004). Selye yaptığı bu deneyler sonucunda “Genel Uyum Sendromu” kuramı ortaya çıkmıştır.

Selye'nin kuramına göre, alışılan ortam değiştiğinde, organizma bu değişen duruma uyum sağlamaya çalışır. Uyum ise güç/enerji ile gerçekleşir. Selye'ye göre, uyum (adaptasyon) mekanizmasının çalışması ve bunun için enerji/güç sarfedilmesi ile beden zorlanır ve zamanla bedende aşınmasına neden olur (Allen, 1984; Akt. Akman, 2004). Genel Uyum Sendromunun aşağıdaki aşamalardan oluşur:

Alarm tepkisi: Stresör algılanarak süreç başlar. Beden değişen duruma uygun yanıtlar verir. Direnç daha düşük olduğu için kan basıncı artar, gastrointestinal rahatsızlıklar görülür. Beden kendi savunmasını kullanır ve kendini korumaya çalışır. Koruyucu tepkiler başarılı olursa alarm durumu söner ve beden normal aktivitesine devam eder.

Direnç dönemi: Bedenin kendisini koruyan savunma tepkileri stresörü ortadan kaldıramıyorsa, bedensel aktivite ve direnç artarak cevap verir. Organizma stresörle çabasına devam etmek için kendisini daha çok zorlayarak eldeki tüm kaynakları harcayabilir ve zamanla direnci düşer. Direncin devam etmesi bedenin savunma kaynaklarını zayıflattığı için tansiyon yüksekliği, kalp ve damar hastalıkları, alerjiler, vb. ciddi bedensel rahatsızlıklar ortaya çıkabilir.

Tükenme dönemi: Stres faktörleri bedensel tepkilerle uzaklaştırılmamışsa kaynakları biter ve bedensel işlevler görevini yapamaz. Sonunda ciddi hastalıklar ve ölüm gerçekleşebilir (Akt. Akman, 2004).

2.1.1.1.2. Genetik Yapısal Kuramlar

Bu kuramlarda amaç stresle başetmede kişinin genetik özelliklerinin rolünü ortaya koymaktadır. Genlerle taşınan ve fiziksel durum bireyin stresle mücadele etme yeteneğini etkiler. Genetik faktörler, otonom sinir sistemini etkiler ve organizmanın direncini azaltabilir. Stres durumundaki “savaş-kaç” tepkisinden otonom sinir sistemi sorumludur (Akt. Akman, 2004).

2.1.1.1.3. Streste Kalıtım-Çevre Etkileşimi

Bu modele göre çevre ve kalıtım birbirini etkiler ve tamamlar. Bu model, bireyler kalıtsal veya daha önce yaşadığı bir kaza ya da hastalık nedeniyle strese karşı potansiyel eğilim oluşturur. Stresin etkileri ile bu eğilim birleşince bedensel rahatsızlıklara dönüşebilir. Bireyin strese karşı direnme eşiği düşükse patolojilere açık olacaktır. Hastalığın ortaya çıkması stresin niteliği ve niceliğine bağlıdır. Çevre koşullarının da etkisiyle kişi stresten uzak bir yaşam sürebilir veya stres eşiği düşük olan her birey sağlıklı kalabilir. Bu durumda çevrenin önemi ön plana çıkmaktadır (Rice, 1999; Akt. Akman, 2004).

2.1.1.2. Psikolojik Kuramlar

Strese yönelik psikolojik kuramlar (Psikodinamik Kuram, Öğrenme Modeli ve Bilişsel-Transaksyonel Model) aşağıda açıklanmıştır.

2.1.1.2.1. Psikodinamik Kuram

Freud'dan etkilenen bu kurama göre, kaygı üç şekilde incelenir: nesnel kaygı, travmatik kaygı ve ahlaki kaygıdır. Nesnel Kaygı; tehdidi gerçekmiş gibi algılayan doğal kaygıdır. Travmatik kaygı; içsel nedenlerden meydana gelir. Nedeni idden kaynaklı davranışların neden olduğu cezayla karşılaşmayı beklemektir. Ahlaki kaygı; bireyin ahlaki değerlerine ters düşen bir davranışına bağlı oluşur. Bu kaygıların oluşturduğu gerilimi azaltmak için başvurulan savunma mekanizmalarının yoğun olarak kullanılması kişinin sağlığına zarar verir (Akt. Akman, 2004).

2.1.1.2.2.Öğrenme Modeli

Öğrenme modeli stresi klasik ve edimsel koşullanma ya da her ikisinin birlikte hareket etmesi ile açıklamaktadır. Koşullanmanın iki yönü önemlidir: İlk olarak, korku ve anksiyete gibi duygusal tepkiler karmaşıktır ve davranışsal, psikolojik ve fizyolojik nedenleri içerir. Kaçınma davranışı göstererek kişi stres veren uyarıcıdan uzak durmaya çalışır. Korkulan nesne, kişi veya durumla karşılaştığı zaman içsel gerginlik yaşar. Fizyolojik uyarılma (kan basıncında artış, kalp atışı ve vücut ısısında yükselme gibi tüm fizyolojik stres belirtileri uyarılır). Daha sonra düşük düzeydeki uyarıcıyla karşılaştığında bile, gerginlik ve fizyolojik uyarılma görülebilir. Koşullanma oluştuğu için, anksiyete önceden fark edilebilir. Anksiyeteye neden olan uyarıcı ile karşılaşmasa da uyarıcıyı düşünmek ve hakkında konuşmak da anksiyete uyandırabilir. Edimsel koşullanmaya göre kişi strese neden olan ortamdan uzaklaşarak stresten yaşantılarından kurtulacağı için kaçınma davranışı gösterir ve uzaklaşmayı tercih eder (Akt. Akman, 2004).

2.1.1.2.3.Bilişsel-Transaksiyonel Model

Bu kuramda çevresel taleplere verilen anlam bireyin yaşayacağı stresi belirler. Bilişsel psikolojide bireyin olaylara yüklediği anlam önemlidir. Bu nedenle o olayı anlayış biçimimiz ve başa çıkma becerilerimizi değerlendirmemize göre “stres veren” veya “stres vermeyen” olarak ifade ederiz. Böylece insanlar düşünce ve karar verme süreçlerinde kontrolü elinde tutan canlılardır. Bilişsel-Transaksiyonel kuramın en önemli ismi Richard Lazarus'tur. Lazarus, bir durumun stres verici

olması için kişinin o durumu tanımlaması, anlamlandırması gerektiğini ileri sürer. Birey geçmişte herhangi bir uyarıcıya bağlı olarak başarılı olamama konusundaki deneyimi benzer uyarıcı ortaya çıktığında yine başarısız olacağını düşündürür. Lazarus bu düşüncesinde birincil ve ikincil değerlendirmelerden bahseder. Birincil değerlendirmede kişi olayı değerlendirerek kendisi için ne kadar tehdit edici ve zarar verici bir durum olduğunu yorumlar ve strese neden olduğunu düşünürse, hemen ikincil değerlendirme devreye girer. Kişi kendi kapasitesinin, yeteneklerinin bu durumla baş edebilmeye yetip yetmeyeceğini değerlendirir. Durumun üstesinden gelebileceğini düşünürse stres tepkisi göstermez, o durumla baş edemeyeceğini düşündüğünde stres tepkisi kendini gösterecektir. Kişinin duygusal durumu, cinsiyeti, fiziksel özellikleri, sosyo- kültürel özellikleri süreci etkilemektedir (Şahin, 2003).

2.1.1.3. Sosyal Kuramlar

Çatışma kuramında toplumun uyum içinde yaşayabilmesi için bireylerin uymaları gereken sosyal kurallar vardır. Bireyler kurallara uymaları için birbirlerine baskı yapar. Baskı çatışmaya neden olur. Çatışmalar engellemelerin kaynağıdır (Şahin, 2003).

2.1.1.4. Strese Yönelik Sistem Kuramları

Strese yönelik sistem kuramları (Bütüncül Sağlık Kuramı, Psikosomatik Kuram, Canlı Sistemler Yaklaşımı ve Stresi Açıklayan Diğer Kuramlar) aşağıda açıklanmıştır.

2.1.1.4.1. Bütüncül Sağlık Kuramı

Bütüncül sağlık kuramında zihin ve beden bir bütündür ve doğanın bir parçasıdır. Fiziksel, sosyal ve psikolojik kaynaklar birlikte kullanılmalıdır (Şahin, 2003).

2.1.1.4.2. Psikosomatik Kuram

Psikosomatik kuramın en temel ilkesi zihin ve bedenin etkileşim halinde olmasıdır. Kuramın önerdiği adımlar şu şekildedir: Birinci adımda duygusal uyaran

stresördür. İkinci adımda stresör algılanır. Üçüncü adımda algılanan stresör zihinsel olarak değerlendirilir. Uyaran zarar verici olarak görülmezse bir sonraki aşamaya geçilmez. Uyaran zararlı olarak algılanırsa uyarıcı stresör diye etkilenir ve duygusal uyarılma devreye girer. Beşinci adımda fiziksel uyarılmayla birlikte çevresel sinir sisteminde aktivite artışı ve hormon salgılamasına neden olur. İç organların aktivitesinde değişimler olur. Fizyolojik değişimler savaş veya kaç tepkisidir. En son adımda ise organlarda zarar meydana gelir (Şahin, 2003). Kısaca bu kuram bedensel hastalıkların ortaya çıkmasında psikolojik faktörlerin önemini ortaya koymuştur.

2.1.1.4.3. Canlı Sistemler Yaklaşımı

Bu kuram Steinberg ve Ritzman 1990 yılında tarafından oluşturulmuştur. Bu yaklaşımda a) canlı sistemler, basitten karmaşığa kadar giden açık sistemlerdir. Her birinin alt sistemi vardır. b)Sistemin varlığını içindeki ve dışındaki değişkenlerin dengede olması belirler. Dengedeki bozulma sistemi tekrar dengeye dönme arayışına yönlendirir. c) Her yapı dengeyi sağlamak için ne olması gerektiğini öğrenmiştir. d) Stres dengenin bozulduğunu ve tekrar dengeye dönülmesi gerektiğini gösterir (Şahin, 1998).

2.1.1.4.4. Stresi Açıklayan Diğer Kuramlar

Evrim Kuramına göre, sosyal gelişim için stres ve gerginlik kaçınılmazdır. Kişi sosyal değişime karşı savaşmak yerine uyum sağlamak zorunluluğunu kabul etmek zorundadır. Bireyin yaşamında değişiklikler yaparak strese karşı uyum yapabileceğini ileri süren “Yaşam Değişimi Kuramı”, stresi çevredeki olumsuz koşullardan meydana geldiğini ileri süren “Çevresel Stres Kuramı”dır (Rice, 1999; Akt. Akman, 2004).

2.1.2. Stres Nedenleri

Stresli olaylar, kontrol edilebilirlik, tahmin edilebilirlik, benlik kavramı sınırlarının zorlanması, baskı ve içsel çatışma, engellenme, tehdit ve değişme gibi çeşitli özellikler içermektedir. Bu özellikler, stres yaratan olay ya da durumların stresli olarak algılanmasının nedenleridir. İnsanlar arasında bu özellikler yönünden

bireysel farklılıklar bulunmaktadır. Bir olayın ne kadar stresli olduğu bireyin öznel değerlendirmelerine göre değişebilmektedir.

1. Kontrol Edilebilirlik: Bir olay ne kadar kontrol edilemez görünürse stresli olarak algılanma olasılığı yüksek olur. Kontrol edilmesi güç olaylar, sevilen birinin ölmesi, işten atılma ya da ağır bir hastalık gibi olaylardır. Kontrol edilemez olayların stres verici olmasının belirgin nedeni, ortaya çıkışlarının engellenememesidir.

Bireyin, olayı kontrol edilebileceği yönündeki inancı, kontrolü gerçekleştiremese bile olayın stres yükünü azaltmaktadır. Örneğin, deneysel bir araştırmada iki deney grubu yüksek ve hoş olamayan bir sese maruz bırakılır. Bir gruptaki deneklere bir düğmeye basarak gürültüyü kesebilme imkanı verilmiş, ancak, kesin olarak gerekli olmadıkça bunu yapmamaya zorlanmışlardır. Diğer gruptaki deneklere gürültüyü kontrol edebilme imkanı verilmemiştir. Kontrol düğmesi olan deneklerin hiçbiri düğmeye basmadı. Gürültü her iki gruba da eşit verilmiştir. Sonuçta, gürültüyü kontrol olanağı olmayan grubun, bu olanağa sahip olan gruptan daha çok rahatsız olduğu bulunmuştur (Glass ve Singer, 1972; Akt: Atkinson ve diğerleri, 1996).

2. Tahmin Edilebilmesi: Strese neden olan durumun oluşmasını tahmin edebilmek, stresin şiddetini azaltır. Çünkü, olumsuz bir olaydan önce verilen uyarı sinyaller, hazırlık sürecini başlatmaya imkan verir. Tahmin edilemeyen bir olayda hazırlanmak ve rahatlamak için güvenli bir süre yoktur ve olay çok stresli hissedilir. Örneğin, deprem güvenlik sinyali olmayan bir doğa olayıdır (Atkinson ve diğ., 1996).

3. Sınırların Zorlanması, Baskı: Bazı olaylar, kontrol edilebilir ve tahmin edilebilir olmalarına rağmen, yine de stresli geçirilmektedir. Çünkü bu olaylar veya durumlar kişinin yeteneklerinin sınırlarına dayanır ve benlik kavramını zorlar. Final sınavlarının olduğu hafta iyi bir örnektir. Çoğu öğrenci final haftasında yılın kalan kısmında çalıştıklarından daha fazla çalışır. Bu fiziksel ve zihinsel zorluk bazıları için stresli geçer. Aynı zamanda bazı öğrenciler, sınavlarla test edilen bilgilerinin ve zihinsel kapasitelerinin sınırlarını bulurlar. Sınavlarda başarılı olabilen öğrenciler arasında bile, önemli sınavlarda başarısız olabilme olasılığı kendilerinin yeterli

olduğu konusundaki fikirlerini ve belirli bir meslek edinme kararlarını zora sokabilir. Amerikan Askeri Akademisi harp okullarının bir araştırması, askeri bir kariyer elde etmek için yüksek düzeyde güdülenen fakat, sınavlarda düşük performans gösterenlerin mononukleosis (mononucleosis) hastalığını geliştirme riskinde olduklarını ortaya çıkarmıştır (Kasl, Evans ve Niederman, 1979; Akt: Atkinson ve diğerleri, 1996).

Olumlu olaylar, sıklıkla yeniden uyum sağlamayı gerektirmesine ve bu yüzden de bazen stresli olmasına rağmen, çoğu araştırma olumsuz olayların fiziksel ve psikolojik sağlık üzerinde olumlu olaylardan daha çok etkisinin olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak insanların olaylardan etkilenme biçimlerinde de büyük farklılıklar bulunmaktadır. Bu farklılıklardan bazıları yaş ve kültürel geçmişle bağlantılıdır (Masula & Holmes, 1978; Reuch & Holmes, 1971; Akt: Atkinson ve diğer. 1996). Ayrıca bazı insanlar sınav haftası gibi büyük değişiklikleri ya da baskı durumlarını stresli bulmazlar. Bu durumları mücadele gerektiren olaylar olarak yaşar ve bu olaylarla güçlenirler (Atkinson ve diğer., 1996).

4. İçsel Çatışma: Bilinçli ya da bilinçdışı olabilen çözümlenmeyen çatışmalar stres nedeni olabilir (Atkinson ve diğerleri, 1996). Çatışmalar aynı anda birbirleriyle uyum sağlamayan ya da birbirini engelleyen amaçlar arasında seçim yapmak gerektiği zaman gerçekleşir.

Lazarus (1976)'a göre, birey yaşamında sürekli olarak çatışmadan doğan tehditler ve engellenmelerle başa çıkmaktadır. Bireyler, iç ve dış taleplerin doyumunu sağlamak için uygun ve toplumda kabul edilebilir stratejileri kullanmalarına ilişkin becerilerinde büyük ölçüde farklılık gösterirler. Çatışma, her zaman için psikolojik stres için, nedensel bir durumdur. Ulaşılması zor iki ayrı eğilimin varlığı bireyi tehdit eder ya da engeller. Tehdit, engellenme ve çatışma psikopatoloji için nedensel durumlardır (Aydın, 2005).

5.Engellenme: Engellenme stres olgusu içinde ele alınan önemli bir kavramdır. Engellenme, bireyin çok istediği bir amacına ulaşamadığı ya da bu amacına ulaşmanın ertelendiği durumlarda söz konusu olmaktadır. Engellenme nedenleri değişiktir. Bireyin amacına ulaşması için sahip olduğu içsel kaynaklar

yetersiz olabileceği gibi , dıştan gelen bir engel de amacına ulaşmayı engelleyebilir (Lazarus, 1976; Akt. Aydın:2005).

6. Tehdit: Kişinin karşılaşılabileceği hasar beklentisi içinde olmasıdır. Hasar, bireyin arzu etmediği bir sonuçtur. Hasar, fiziksel ya da psikolojik bir nitelikte olabilir. Örneğin, yaralanma ve hastalık fiziksel; benlik saygısının kaybı psikolojik bir hasardır. Karşılaşılabilecek hasarın yoğun olduğu yönündeki değerlendirmeler, stresin şiddetini artırmaktadır (Lazarus,1976; Akt. Aydın, 2006).

7. Değişme: Bireyin yaşamda değişikliğe neden olan herhangi bir olay ya da durum, stres nedeni olur (Atkinson ve diğerleri, 1996; Morrisi, 1996; Akt. Aydın, 2006).

Değişim, bireysel, toplumsal, teknolojik vb. yaşamın birçok alanında olumlu ya da olumsuz olarak gerçekleşir. Değişim, yenilikleri de beraberinde getirdiği için insanlığa yararlı bir olaydır (Akt. Aydın, 2006).

Kurt Lewin (1939), hızlı değişim dönemlerinde, insanların strese girmektedir ve ergenlik de böyle bir dönemdir. Ergenler, birçok bedensel değişikliklerle başa çıkmak zorunda kalırlar ve yaşantılarını değerlendirerek amaçlar belirlemek zorunluluğunu algılamaya başlarlar (Akt. Gallatin, 1995; Akt. Aydın, 2006).

2.1.3. Stres Belirtileri

Stres kişiden kişiye değişen belirtiler verebilir. Bazı kişiler streslerini davranışlarıyla belli ederler; konuşmaları hızlanır, sesleri yükselmeye, adımları çabuklaşmaya, solunumları artmaya, el kol hareketleri artmaya başlar, agresif ve sinirli olurlar. Bazıları bedensel olarak tepki verirler, vücutları onlara stresle ilgili sinyaller üretir; uyku bozukluğu, baş ağrıları, şiddetli yorgunluk, sırt ağrıları karın ağrıları, vs. Bazıları ise daha çok zihinsel tepkiler verirler; dikkatin dağılması, aşırı unutkanlık, zihnin bir konu üzerinde toplanma güçlüğü, endişelenme, cesaret göstermeyi başaramama, geçmişte yaptıkları hataları düşünme ve ifade etme gibi. Aşırı yorgunluk durumlarında stres belirtileri artar. Stresin en belirgin belirtilerinden biri, kişinin devamlı endişe içinde olmasıdır. Stresli durumlarda bazı bedensel

hareketler sıkça yapılır. Hareketsizlik durumu devam ederse endişe de devam eder (Norfolk, 1998; Akt; Gürol,2008).

Stres tepkisi kısa ve uzun dönemde organizmayı tehdit ederek çeşitli zararlar verir. Strese karşı verilen tepkiler uzun bir süreçte çeşitli hastalıkların gelişmesine ortam hazırlar. Bu hastalıklar kalp hastalıkları, baş ağrısı, tansiyon yüksekliği, gibi bedensel hastalıklarla birlikte, psikolojik ve bilişsel özelliklerine göre stres karşısında geri çekilme, kabullenme, karşı gelme veya korkma, depresyon gibi duygusal sorunlar da geliştirebilirler (Baltaş ve Baltaş, 2002;Akt; Baştemur, 2011).

Konu ile ilgili yapılan literatür taramasına göre stres belirtileri, bedensel, zihinsel, duygusal ve sosyal olmak üzere incelenebilir:

2.1.3.1. Fiziksel Belirtiler

Bir kişide stresin başlaması ilk olarak fiziksel belirtilerle anlaşılır. Kalp çarpıntısı, kan basıncının artması, kalp krizi, yüksek, düşük veya düzensiz tansiyon; iştahsızlık veya çok yemek yeme, hazımsızlık, kabızlık, sık sık idrar yapma, kusma ve ülser; baş, sırt, omuz, göğüs, bel ve boyun ağrıları; kas spazmı ve gerilmesi, kronik yorgunluk, uykusuzluk hali ve enerji kaybı, el ve ayaklarda uyuşma gibi daha birçok belirti fiziksel belirtilere örnektir (Şengün 2012: Akt; Erden, 2015).

2.1.3.2. Duygusal Belirtiler

Korkular; hayal kırıklığı ve endişe, duygusal tükenmişlik; gerginlik; özsaygı; özgüven ve güven duygularında azalma; alınganlık; kin tutma; tedirginlik gibi duygusal içerikli veya unutkanlık, karar vermede güçlük, zihinsel karışıklık, hafıza zayıflığı, dikkat toplayamama, muhakemede zayıflama, mizah anlayışını yitirme gibi duygusal durumlar stresin psikolojik belirtilerini oluşturur (Braham, 1998: Akt; Bahar, 2010).

2.1.3.3.Zihinsel Belirtiler

Konsantre olamama, karar verme zorluğu, unutkanlık, hayal kurmada artış, sabit düşünce yapısı, hatalarda artış, mizah anlayışı kaybolması,verimliliğin düşmesi zihinsel belirtilerden sayılabilir (Braham, 1998: Akt; Bahar, 2010).

2.1.3.4. Sosyal Belirtiler

Diğer insanlardan kendisini soyutlama, tolerans düşüklüğü, insanlarla ilişki kuramamak, insanlara sıkıntı vermek, insanlara karşı güvensizlik, başkalarını suçlamak, randevulara gitmemek veya çok kısa zaman kala iptal etmek, insanlarda hata bulmaya çalışmak gibi belirtilerdir (Braham, 1998: Rowshan, 2003: Hergüner, 2008: Akt. Taşköprü, 2013).

2.1.4. Stres Kaynakları

İnsana stres tepkisini yaşatan durumlar beş grupta toplanır (Baltaş ve Baltaş, 1998):

Fizik çevreden kaynaklananlar: Hava kirliliği, gürültü, kalabalık ortamlar, radyasyon, sıcaklık, soğukluk, toz, vb.

İş ya da meşguliyet konusundan kaynaklananlar: Ağır iş, aşırı yüklenme, çok hafif iş, gece işi, parça başına dayanan üretim, zaman sınırlaması altında çalışma, karar verme güçlüğü yaşanan büyük sorumluluk gerektiren işler, hiçbir biçimde katkı yapmaya olanak bırakmayan işler vb.

Günlük stresler: Bunlar günlük yaşamın basit gerilimleridir. Çeşitli durumlar ve olaylar karşısında ya da kişiler arasında çelişen amaçlar, gereksinimler nedeniyle ortaya çıkmaktadır. Stres, gereksinimler karşılanmadığında ve girişimler engellendiğinde artmaktadır. Trafikte sıkışmak ya da karşılaşılan bir terslik, evde işlerin aksaması, yanan yemek, işini gereken ilgi ve beceri ile yürütemeyen bir memur karşısında beklemek gibi. Bunlar sıklıkla yaşanan streslerdendir. Olayın kendisi ile sınırlı olan bu streslerden, kesinlikle korunmak gerekmektedir. Ancak başı ve sonu belli kısa bir zaman ile sınırlı olan bu olaylar yaşamın bütününe etkilememektedir.

Gelişime bağlı stresler: Bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık gibi gelişimsel dönemlere özgü streslerdir. Bu gelişim basamaklarının sağlıklı ve başarılı bir biçimde yaşanmaması, stres verici etkilere neden olur. Çocukların gelişim dönemlerinde bazı duraksamalar olması, sonraki yaşlarında streslerden

olumsuz etkilenmeye daha açık olmalarına yol açmaktadır. Bu gelişim basamaklarının başarılı bir biçimde aşılması ise, kendine güven ve çeşitli stres verici durumlarla başa çıkma becerilerinin kazanılmasına yardımcı olmaktadır. Gelişim krizleri, fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimleri kapsar ve çok çeşitlidir. Örneğin, fizyolojik olarak yaşamın 1. yılının sonundaki hareketliliğin kazanılması, 11-13 yaşlarında ergenliğe giriş, orta yaşın sonlarında menopoza ve andropoz, vb. Psikolojik alanda, 3 yaşın sonunda bilincin oluşmaya başlaması; 0-3 yaşlarında kendi kendinin farkında olma (self-awareness); 11-12 yaşlarında sembollerle akıl yürütme; sosyal alanda, çocuğun okula başlaması; yetişkinlikte ise iş hayatına geçiş vb.

Travmatik stresler: Bunlar başlı başına her hayata biçim verecek nitelikteki olaylardan kaynaklı streslerdir. Örneğin ciddi hastalıklar, doğum, aile bireylerinden birinin ölümü, işten çıkarılma vb. Kısaca bu tür stresler aile yapısındaki yaşam düzeninde oluşan değişikliklerdir.

2.1.5. Ergenlik Dönemi Stres Kaynakları

Ergenlik dönemi yaşamın başka hiçbir döneminde olmadığı kadar hızlı ve yoğun değişikliklere sahne olmaktadır, dolayısıyla bu değişimlere uyum sağlamada da zorluklar olabilmektedir. Birey ergenlik dönemindeyken onu yetiştiren anne ve babalar da çoğunlukla orta yaş döneminde olup, bu dönemin gelişimsel zorluklarıyla karşı karşıyadırlar ve ergenin zorluklarıyla ilgilenme durumunda çatışma yaşama olasılığı artmaktadır (Oral, 2004).

Strese neden olan risk faktörleri, ergenlerde farklılık gösterir ve çocukluk ve ergenlik dönemleri ile karmaşık biçimde etkileşirler. Bazı önemli olaylar, travmatik stres, aile içindeki sorunlar, şiddet, çocuk ihmal ya da istismarı, boşanma, ekonomik nedenler, okulda yaşanan stres ve gelişime bağlı çabalar ergenlik dönemindeki stresin temel noktalarıdır. Okulda strese neden olan faktörler; zorbalıkla yüzleşmek, saldırganlık olayları, sporda başarısızlık, kitap defter gibi okul malzemelerini kaybetmek, akran baskısı, arkadaş sahibi olamamak, yaşlıları ile tartışmak, dış görünüşünü beğenmeme, modayı takip edememek, düşük akademik başarı ve gelecekle ilgili kaygılar taşımak ergenler için stres kaynaklarıdır (Aydın, 2008).

Anne babanın durumu ve ergenle iletişim biçimi önemli stres kaynağı olabilir. Anne babanın duygusal sorunları olan kişilik yapısı, evlilikte sorunlar, aile de sürekli yaşanan tartışmalara bağlı kötü ev koşulları, genci bir karmaşaya, belirsizlik ve iç çatışmaya itebilir. Olumsuz anne baba tutumları, bazı çocuklarının uyum sorunlarına görememe ergenler arasında strese neden olabilmektedir (Yavuzer, 2001).

2.1.6. Stresle Başa Çıkma

Baş a çıkma kavramı, Lazarus ve Folkman tarafından stresli durumların içsel ve dışsal gerekliliklerinin üstesinden gelebilmek için kişinin bilişsel ve davranışsal çabaları olarak tanımlanmıştır (Türküm, 1999; Akt. Ekmekçi, 2008).

Stresli durumların neden olduğu olumsuz duyguların ve psikolojik uyarılmanın rahatsız edici olması, kişiyi bu durumdan kurtulmaya ya da durumu düzeltmek için bir şeyler yapmaya güdüler. Oluş an güdülenmeyle bireyler, stres karşısında duygularını yöneterek, davranışlarını düzenleyerek, stresin kaynağını azaltarak strese uyum sağlama sürecini yaş arlar (Eryılmaz, 2009).

Stresle baş a çıkma yolları, kişinin stresli olarak algıladığı yaşam olaylarını nasıl yönettiğine bağlıdır. Stresle baş a çıkma yollarının geliştirilmesindeki amaç, kişinin kendisini, kendisinde stres oluşturan nedenleri ve bunlara verdiği tepkileri tanımasını sağlamak, sorunlarını doğru şekilde tanımlamasına, tanı koymasına yardım etmek, stres etmenlerini doğru şekilde yönlendirmek, kişinin kendisini zarardan koruması için yöntemler geliştirmesini öğretmektir. Stresle baş a çıkma tarzları, insanların ruh sağlığında koruyucu rol oynamaktadır. Bazı tarzlar, bireyi stresli yaşam olaylarından uzak tutmakta, bazıları ise ruhsal bozukluklara karşı bireyin duyarlılığını arttırmaktadır (Muns, Schmidt, Lambrichs et al. 2001; Akt. Sümer, 2008).

Baş a çıkma stratejileri ya da baş a çıkma tarzları olumsuz ve stresli yaşam olayları ile karşılaş an bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığı için önemli bir role sahiptir. Bireylerin olumsuz yaşam olayları ile baş a çıkmaları konusunda yapılan araştırmaların tarihçesi incelendiğinde; ilk çalış malarda baş a çıkma “savunma

mekanizması” olarak değerlendirilmiş ve bilinçsiz bir süreç olarak nitelendirilmiştir. Daha sonraki çalışmalarda ise başa çıkma, olumsuz yada stresli olaylara verilen ve genellikle bilinçli olan bir tepki olarak açıklanmıştır (Sümer, 2008).

Stresle başa çıkma ruh ve beden sağlığını korumak, verimli bir yaşam sürdürmek için gereklidir. Stres yönetiminin amacı, stresin bütününden kaçınmak değildir ki bu zaten olanaksızdır. Fakat verimlilik, enerji ve atikliğe doğru olumlu bir güç oluşturmaktadır. Amaç ne çok az ne de çok fazla olan, orta seviyedeki stres düzeyini korumaktır. Stresin tamamen yok edilmesi bireyi pasif hale getirebilir. Bundan kaçınmak için, bireyin belli bir miktar stresi kabullenmesi gerekir. Stres yönetimi ve stresle başa çıkmada amaç, stresin kabul edilebilir düzeye getirilmesi ve uygun yöntemlerle başa çıkmaktır (Baltaş ve Baltaş, 1999).

2.1.6.1. Stresle Başa Çıkma Stratejileri

Stresle başa çıkmada, bireyin düşünce yapısı, gerçekdışı ve olumsuz otomatik düşüncelerin değiştirilmesi temeldir. Stres yaratan durumlara verilen bilişsel tepkilerin olumlu şekilde değiştirilmesinin temel amaç olduğu “Bilişsel Yaklaşımlar”da, kişilerin stres yaratan durumlara verdikleri bilişsel tepkiler ve geliştirdikleri düşünce tarzları üzerinde yoğunlaşılır (Atkinson ve diğ.,1999). “Akılcı-Duygusal Yaklaşım” da ise bireyin sahip olduğu olumsuz–otomatik düşünceler; gerçekçi yani esnek, tutarlı, mantıklı ve bireyin psikolojik sağlığını destekleyen ve kendisi için anlamlı hedeflere ulaşmasına yardımcı olan düşünce tarzına dönüştürmek amaçtır (Aydın-İmamoğlu, 2001).

Stresle başa çıkmada kullanılan bir başka kuramsal yaklaşım ise “problem – odaklı” ve “duygu – odaklı” başa çıkma yaklaşımıdır. Problem odaklı başa çıkma, problemin çözümü için gerekli adımları uygulama, farklı fikirleri değerlendirme, problemin çözümü için fikirler üretme gibi öğeleri ve sorunun çözümü için verilen bilinçli çabaları içerir. Duygu odaklı başa çıkma ise, kişi stresörlerin anlamını değiştirerek veya stresörlerin neden olduğu duyguları yöneterek kendi duygularını tanımasını, ifade etmesini, zorlu durumlar karşısında yaşanan duygusal stresin azaltılmasını ve duygusal streslerle başa çıkarak, kendisini daha iyi hissetmesini

sağlar Ayrıca, sorun çözmeye farklı bir bakış açısı getirerek, kendisinin potansiyel karar vermesini sağlamış olur (Özarslan ve Ark., 2013).

Problem odaklı yaklaşım aktiftir ve stresi azaltarak veya ortadan kaldırarak problemin çözümünü etkileyen davranışsal ya da psikolojik tepkilerdir. Duygu odaklı yaklaşım ise edilgen başa çıkmanın kullanımındır ve stresli durumlar sonucunda ortaya çıkan olumsuz duyguları kontrol altına almaya çalışarak stresörlerden uzaklaştıran davranışları içerir (Özarslan ve Ark., 2013).

Bireysel stresle başa çıkma becerilerinden, spor yapmak, solunum egzersizi, sağlıklı beslenme biçimleri, toplumsal destek alma, sosyo-kültürel faaliyetler, zamanı verimli kullanma, öfke kontrolü, güvenli davranış biçimini kazanma gibi teknikler faydalı olabilir (Pehlivan, 1995).

Etkin başa çıkma, gelişmeye ve olumlu sonuçlara yol açtığı halde, etkili olmayan başa çıkma çeşitli duygusal ve davranışsal sorunlara yol açtığı için ergenlerde riski artırmaktadır (Benson ve Deeter, 1992; Rice ve diğerleri, 1993; Aydın, 2005).

Stresle başa çıkma stratejilerinin etkililiği ve etkisizliğinde, yaş, cinsiyet, kültür ve diğer bireysel özellikler de belirleyici olabilir. Örneğin, ağlayarak gerilimi boşaltma ve yardım isteme davranışı bebekler ve küçük çocuklar için etkili bir yol iken, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde etkili olmayabilir. Kültürel açıdan bakıldığında ise, ağlayarak gereksinimlerini gidermeye çalışma erkeklerden daha çok kızlar için kabul gören bir davranış olduğuna sık rastlanmaktadır. İçinde yaşanan kültür ve değerler sistemi de başa çıkma stratejilerinin etkililiğinde belirleyici olabilir (Aydın, 2005).

2.1.6.2. Ergenlik Döneminde Stresle Başa Çıkma

Kişiler zorluklara karşısında uyum sağlayarak ve baş etme yöntemlerini kullanarak gelişirler. Uyum sağlamada başarısız olmak, özellikle çocukluk ve ergenlikte tüm gelişim alanlarını olumsuz etkiler. Bu nedenle ergenlikte stresle başa çıkma daha da önem taşır. Bu amaçla yapılan çalışmalar çoğunlukla ergenlerin başa çıkma becerilerinin yetersizliğinden dolayı psiko-sosyal sorunlar yaşadıklarını

göstermektedir. Akademik başarısızlık, uyum sağlamada güçlük, kaygı, obezite zorbalık, bu sorunlara örnek olabilir. Bu yaşam olayları ile birlikte başa çıkma becerilerindeki eksiklik önemli stres kaynaklarıdır (Frydenberg ve ark., 2004; Akt. Eryılmaz 2009).

Erikson'ın psikososyal gelişim kuramında, her bir gelişimsel dönem için temel çatışma ve kriz kavramlarıyla, stres yaşama ve stresle başa çıkma konusunda dolaylı açıklamalar yapılmaktadır. Ergenlik dönemi için, kimlik gelişimine karşı rol karışıklığı gelişimsel çatışması yoluyla getirilen açıklamalar, gelişimsel stres yaşama ve stresle sağlıklı başa çıkma yoluyla kimlik gelişimi boyutunda değerlendirilmektedir. Kimlik gelişimi, ergenin gelişimsel görevlerini başarıyla tamamlaması sonucu gerçekleşebilmektedir. Erikson'ın yaklaşımının ergenlik dönemi açısından önemli bir yanı, ergenlik dönemini fırtına ve stres dönemi olarak yaşamada kültürel farklılıkların önemine dikkat çekmesidir. Erikson kişiliğin yaşam boyu psikososyal gelişim kuramında, herhangi bir toplumdaki gençlerin birçok benzer sorunla karşılaştığını, ancak her birinin bu sorunları farklı biçimde çözdüğünü belirtmektedir (Oral, 2004).

Herhangi bir durumun strese neden olma düzeyi bireye göre değişir. Stresle baş edebilmek için kullanılan yaklaşımlar soruna çözüm getirebileceği gibi özellikle konuyla ilgili yeterli bilgi ve beceri olmaması yeni streslere yol açabilir ya da ruhsal sağlığın bozabilir. Böylece ergenlik dönemindeki stresle başa çıkmak için kullanılan beceriler stres veren durumun özelliği kadar, ergenin bireysel gelişimsel ve özelliklerine göre de değişebilir. Örneğin okul başarısızlığını ailesiyle paylaşamayan bir ergenin, okula devamsızlığının olması bir yandan ailesiyle diğer yandan okulla olan ilişkisine zarar verici bir durumu oluşturmaktadır.

Ergenler olgunlaştıkça başa çıkma stratejilerinde farklılık artmaktadır (Oral, 2004).

Ergenlerin etkisiz baş etme stratejileri, sosyal ilişkilerini engellemekte ve gelecekte strese neden olabilecek durumlarda baş etme becerilerini kullanma fırsatını engeller ve becerilerini geliştiremez (Compas, 1987; Rice ve diğerleri, 1993; Akt. Aydın, 2006).

2.2. Kontrol Odağı Kavramı

Psikolojinin temel kavramlarından biri de kişiliktir. Kişilik, insanı diğerlerinden ayıran bedensel, zihinsel ve duygusal özelliklerinin bütünü olarak değerlendirilmektedir. Kişiliğin içinde birçok özelliği barındırdığı belirtilebilir. Alanyazın incelendiğinde kontrol odağı kavramının da bir kişilik özelliği olarak ele alındığı ve farklı şekilde tanımlandığı görülmektedir.

Kontrol odağı kavramı Bandura'nın "Sosyal Öğrenme Kuramı" çerçevesinde yapılandırılan bir kişilik özelliği olmakla birlikte, ilk kez Rotter (1966) tarafından ortaya atılmıştır. Kişilerin yaşadıkları olaylara, başarılarına ve başarısızlıklarına ne anlam yüklediği ile ilişkilendirilmektedir. Bu anlamlar kişi ile ilgili olan veya şans, kader ve benzer faktörlere bağlı şekillenmektedir (Basım, Erkenekli ve Şeşen, 2010; Akt.Yılmaz, 2016).

Bir pekiştirici, birey tarafından, kendi davranışını izle olarak algılanır fakat tam anlamıyla, kendi davranışının bir sonucu olarak görülmezse; o zaman genellikle şans, kader ve benzerlerine bağlanır ya da başkalarının kontrolünde algılanır. Bir olayın birey tarafından böyle algılanması "dıştan kontrole inanç", kendi davranışının bir sonucu biçiminde algılanması ise "içten kontrole inanç" olarak adlandırılır (Rotter, 1966; Akt. Gülveren, 2008).

Rotter, belli bir davranışı izleyen bir pekiştiricinin her insanda aynı düzeyde algılanmadığını ve farklı tepkilere sebep olabileceğini öne sürmüştür. Yani her bireyin ödül ve cezayı algılaması farklıdır. Farklılaşan bu tepkilerin sebebini ise kişinin davranışı ile pekiştirici arasında nedensel bir ilişkiyi algılayıp algılamadığına bağlı olarak değişen bir tepki olduğunu belirtmiştir (Yaşar, 2006).

Kontrol odağı, bireyin stresli bir durum karşısında, bu stresin kontrol edilebilirliği hakkında kendisinin yaptığı bilişsel değerlendirmelerdir. Kişi için bu durumun anlamını belirleyen bilişsel süreçler, birincil ve ikincil değerlendirme şeklinde ikiye ayrılır. Birincil değerlendirmede kişi algıladığı olayın kendi iyilik hali üzerinde etkisi olup olmadığını ve eğer etkisi olacaksa bunun stres verici bir etkisi olup olmadığını değerlendirir. İkincil değerlendirmede ise; stres karşısında

kullanılabilecek olası başa çıkma kaynakları değerlendirilir. Durumun kontrol edilebilirliğine ilişkin inançlar, bu değerlendirme sürecini önemli ölçüde etkiler (Folkman, 1984; Akt. Şenel, 2013).

2.2.1.Kontrol Odağına Göre İçten Kontrollü ve Dıştan Kontrollü Kişilerde Görülen Özellikler

Kontrol odağı, kişilerin yaşadıkları pekiştirmelerin, yani elde ettikleri sonuçların nelere atfedildiği ile ilişkilidir. Bazı kişiler, davranışlar ile pekiştireçler arasında bir ilişkinin olduğunu varsayarak, pekiştireçlerin (davranış sonuçlarının) kendi davranışları tarafından kontrol edildiğini düşünürken, diğerleri bu ilişkinin olmadığını, pekiştireçlerin kendisi dışında bir güç tarafından kontrol edildiğini düşünmektedir. Rotter (1966) olayların ve pekiştireçlerin kendi kontrolünde algılanması genel beklentisi için “iç kontrol odağı” kavramını ortaya atmıştır. Olayların ve pekiştireçlerin dış güçlerin kontrolünde algılanması genel beklentisi için de “dış kontrol odağı” kavramını kullanmıştır (Dağ, 1990).

İçsel kontrollü kişiler davranışlarının ve elde ettiklerinin kişisel kararlar ve çabaları tarafından yönlendirildiğine inanırlarken, dıştan kontrollü bireyler ise olayları ve davranışları kader, şans, talih gibi dışsal etkenlere bağlama eğilimindedirler.

2.2.1.1. İçten Kontrollü Kişilerde Görülen Özellikler

Kontrol odağına göre içten kontrollü kişilerde görülen özellikler şöyledir:

- 1.İçten kontrollüler entelektüeldirler ve akademik etkinliklerle daha fazla ilgilenirler.
2. İçten kontrollüler daha güvenli etkili ve bağımsızdır.
3. İçten kontrollüler olumlu benlik kavramına sahiptirler.
4. İçten kontrollüler okul başarıları daha yüksektir.
5. İçten kontrollüler aktif ve girişimcidir.

6. İçten kontrollüler daha objektiftir.
7. İçten kontrollüler daha uyumludur.
8. İçten kontrollüler savunma mekanizmalarını daha az kullanırlar.
9. İçten kontrollüler daha iyi iletişim kurarlar.
10. İçten kontrollüler çevre ile daha iyi baş etme davranışları gösterirler.
11. İçten kontrollüler daha sağlıklı bir duygusal yaşama sahiptirler.
12. İçten kontrollüler daha yaratıcıdır.
13. İçten kontrollüler engellemeler karşısında daha olumlu tepkiler gösterirler.
14. İçten kontrollüler zamanı daha iyi kullanırlar.
15. İçten kontrollüler kendilerine yakın hedeflerden çok uzak hedefler koyarlar.
16. İçten kontrollüler sağlıklarını koruma konusunda daha başarılıdır.
17. İçten kontrollüler bilgi toplamaya istekli ve başarı odaklıdır (Çakar, 1997, s.22; Arıcak, 1995, s.35; Sayiner, 2003, s.36–37; Dönmez, 1985; Yeşilyaprak, 1988; Akt. Yaşar, 2006).

2.2.1.2. Dıştan Kontrollü Kişilerde Görülen Özellikler

Kontrol odağına göre dıştan kontrollü kişilerde görülen özellikler şöyledir:

1. Dıştan kontrollüler kendilerini dış güçlerin kurbanı olarak görürler.
2. Dıştan kontrollüler daha düşük beklenti içindedir.
3. Dıştan kontrollülerin kaygıları daha yüksektir.

4. Dıştan kontrollüer kuşkucudurlar.
5. Dıştan kontrollüer daha depresif yapıya sahiptir.
6. Dıştan kontrollüer daha saldırgandırlar.
7. Dıştan kontrollüer daha çok savunma mekanizmaları kullanırlar.
8. Dıştan kontrollüer kendileri ile daha çok çatışma yaşarlar.
9. Dıştan kontrollüer daha çok dogmatiktirler.
10. Dıştan kontrollüer kendilerine ve çevresindekilere güvenleri düşüktür.
11. Dıştan kontrollüer kendini tanımada yetersizdirler.
12. Dıştan kontrollüer çevreyi kontrol edemediklerine inanırlar.
13. Dıştan kontrollüer olayların sonuçları üzerinde etkili olmayacakları inancı içindedir.
14. Dıştan kontrollülerin başarılı olduklarında, başarısız oldukları zaman kaygıları daha yüksektir (Çakar, 1997, s.22–23; Canel, 1993, s.58; Arıcak, 1995, s.35; Sayiner, 2003, s.36–37; Dönmez, 1985; Yeşilyaprak, 1988; Akt. Yaşar, 2006).

Sonuç olarak; içten denetimli olmanın yaşamla başa çıkmayı kolaylaştıran iyi bir özellik olduğunu, dıştan denetimli olmanın ise tam tersine yaşamla başa çıkmayı güçleştiren olumsuz bir özellik olduğunu söyleyebiliriz (Dönmez, 1984).

2.2.2. Kontrol Odağı İle İlgili Kuramsal Açıklamalar

Bu bölümde kontrol odağı kavramı ile ilgili kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

2.2.2.1. Çeşitli Kuramlarda Kontrol Odağı

Duygular, düşünceler, beklentiler, değerler, akıl yürütme, anlayış, bilinçaltı ve benzer kavramlar, gözlenebilir davranışlar üzerinde tanımlanabileceği sürece davranışçuların ilgi alanına girebilirdi (Burger, 2006; Akt. Gülveren, 2008).

Davranışçılarının çağdaş psikolojiye yaptıkları katkılardan biri, hiç kuşkusuz, davranışların sonuçlarının o davranış üzerindeki etkisine gereken önemi vermiş olmalarıdır (Yaşar, 2006).

Düşüncelerin ve içsel deneyimlerin varlığını reddetmeyen Skinner, kendi davranışlarımızın içsel nedenlerini gözlemleyebileceğimizi öne sürmüştür. Davranışın oluşması ve değişmesini klasik ve edimsel koşullanma kavramıyla açıklarlar. Klasik koşullanmada, uyarıcılar ve yaşadığımız olaylar genelde çevremizdeki başka şeylerle beraber kasıtsızca eşleştiği için davranışımızı etkileyen U-T ilişkisi oluşur. Edimsel koşullanmada ise pekiştirme ve ceza ile davranışın oluşumu ve sıklığını açıklamada kullandıkları kavramlardır. Eğer her yeni durumda yeni tepki vermeyi öğrenmek zorunda kalsaydık, edimsel koşullanmanın kullanım alanı sınırlı olurdu. Davranışçılar edimsel koşullanmanın uyarıcı genellemesi kavramı açıklamasıyla böyle bir zorluk yaşamadığımızı ifade etmektedirler (Burger, 2006; Akt. Gülveren, 2008).

İç ve dış kontrol odağı kavramı, Carl Jung'un çalışmalarından çıkmıştır. Jung kişilikte iki farklı eğilim tanımlamıştır. İç dönlük ve dış dönlük. İki eğilim bütün bireylerde varsa da biri diğerine baskın çıkma eğilimidir (Forte, 2004; Karadeniz, 2005; Akt. Gülveren, 2008).

2.2.2.2. Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramı Julian Rotter (1954) ve Albert Bandura (1977b, 1986), gibi kuramcılar tarafından kişiliğin en önemli yaklaşımı olarak ortaya atılmıştır. Davranışçı yaklaşımlar bu kuramın temelini oluşturmaktadırlar (Mayer ve Sutton, 1996; Akt. Çetinkale, 2006).

Watson ve Skinner gibi davranışçılar davranışın oluşumunda çevresel etmenlerin önemini vurgulamışlardır. Bu durumda davranıştaki bireysel farklılıklar bireylerin kendi çevreleriyle açıklanabilmektedir.

Bandura “Sosyal öğrenme Kuramı”na göre insan hem çevrenin ürünü, hem de çevreyi meydana getiren olarak görülür. Sosyal Öğrenme Kuramı'na göre, doğrudan yaşanan ve başkalarının yaşantılarına bakılarak elde edilen öğrenme yaşantıları,

bireyin uygun davranış potansiyellerini ortaya koyar. Sosyal öğrenme kuramında kontrol odağı; kişi, yaşamını etkileyen olaylar üzerinde etkili olma özelliğine sahip bilinçli bir varlıktır; fakat davranışı etkileyen faktörler dış uyarıcılar ve pekiştiricilerdir. İçten kontrollüler pekiştirmenin kendi davranışlarına bağlı olduğunu düşünür ve yaşantılarının sorumluluğunun kendilerinde olduğuna inanır ve buna uygun yaşarlar. Dıştan kontrollüler ise; pekiştirmenin dışsal güçler tarafından oluştuğunu düşünerek sahip oldukları yetenekleri ve davranışların yaşamlarında değiştirebilecekleri pek fazla şey olmadığına inanırlar ve var olan durumu değiştirmek için yeterli çaba göstermezler (Rotter, Change ve Phares,1972; Akt. Burçak, 2012).

Sonuç olarak sosyal öğrenme kuramına göre bireylerin davranışlarının gelişmesinin çevresel faktörlere ve bireysel özelliklere bağlı olduğu söylenebilir. Denetim odağının oluşması ve gelişmesi de bireyin hem kalıtsal olarak getirdiği özelliklerine hem de doğuştan itibaren sahip olduğu çevresel faktörlere ve girdiği sosyal etkileşimlere bağlı olabilir. Bireyin geçirmiş olduğu deneyimler sonucu elde ettiği pekiştireçler ve geliştirdiği beklentiler bireyin denetim odağının gelişmesini sağlayabilir. Birey, geliştirdiği bu denetim odağı boyutu (içten ve dıştan denetim odağı) doğrultusunda da davranışlarını yönlendirebilir (Çelik, 2009).

2.2.2.3. Yükleme Kuramları

Yükleme kuramları, olayların algılanan nedenleriyle ilgilenmektedir (Demir, 1998). Yükleme konusunda araştırmalar ve geliştirilen kuramlarda, insanların yaşamlarını anlama ve organize etmede, diğer insanlara ve kendilerine yaptıkları yüklemeler incelenmiştir (Kağıtçıbaşı, 2002, Küçükkaragöz, 1998 ve Lester, 1988; Akt.Candangil, 2005).

Yükleme Kuramına göre, davranış ve sonuç arasındaki ilişki ile ilgili yüklemeler iç ve dış etmenlere göre yapılmaktadır. İç ve dış etmenlerden birine yapılan yüklemeler farklı sonuçlar doğurmaktadır (Buluş, 1996; Akt.Candangil, 2005).

Yükleme Kuramlarına Kelly, Heider ve Weiner gibi kuramcılar öncülük etmişlerdir. Bu kuramcıların değişik açılardan ele aldıkları yükleme kuramları aşağıda açıklanmıştır.

Kelly, insanların birçok nedeni olan durumlarla karşılaştıklarında yaptıkları yüklemeleri açıklayan bir kuramın genel ilkesi birlikte değişme ilkesidir: insanlar üç farklı boyutta neden ve etkilerin birlikte değişimine bakarlar (Marks, 1998; Akt. Candangil, 2005):

- Uyarıcı nesne (varlıklar),
- Aktörler (kişiler),

Heider, her insanın davranışı açıklamada kullandığı genel bir kuramı olduğuna inanmış ve bunu naif psikoloji olarak adlandırmıştır (Kağıtçıbaşı, 2002). Olay ve davranışların nedenlerini açıklarken yapılan atıflar açıklamayla ilgili olmalıdır. İçsel Atıf, bir kişinin davranışının nedenlerinin o kişinin içsel özelliklerinden kaynaklanır. Bir kişinin davranışları, kişilik özellikleri, tutumları, yetenekleri, ruh hali gibi içsel özelliklerinden kaynaklanan kişinin kendisiyle ilgili niteliklerdir. Yapılabilecek başka bir tür atıf da, dışsal atıftır. Burada davranışın nedeni kişinin dışında gerçekleşen durum ya da davranıştır: örneğin, başka insanların davranışı, şans, kişinin içinde bulunduğu koşullar vb... Heider ve başka atıf kuramcıları, yapılan hangi açıklamanın- içsel veya dışsal- doğru olduğunu incelemekten çok davranışın nedenlerini nasıl algılandığı ile ilgilenmişlerdir (Elliott, 1997, Lease, 2004 ve Lester, 1988).

Yüklemelerin nedeni algılanmalıdır. Benim nasıl düşündüğüm önemlidir. Algılama farklı kültür ve kişilerde farklıdır. Algılamaların dışsal ve değişmez faktörlere yüklenmesi doğru değildir. Azmi kırar, özgüven düşer ve kötümserliğe neden olur. Örneğin öğrencinin başarısızlığını zeka gibi dışsal ve değişmez faktörlere yüklediğinde kötümserliğe ve sabit fikirliliğe yönelir. Başarısızlığını yetenek eksikliğinin veya zekâsının bir sonucuna yükleyerek kendisinin kontrol edemediğini düşünür. bunun yerine motivasyon eksikliği içsel faktörlere yüklediği için kendi

iradesine bağlayarak daha iyimser yaklaşacak ve çabasını arttıracaktır (Pishghadam & Modarresi, 2008; Akt. Akar, 2013).

Yükleme teorileri bu şekilde davranışların açıklamasına önem verirken, denetim odağında ise yaygın beklentilere önem verilir. Yüklemede davranışlar önemli iken, denetim odağında sonuçlar önemlidir (Beauvois ve Dubois, 1988; Akt. Çetinkale, 2006).

2.2.2.4. J. Rotter’ın Sosyal Öğrenme Kuramı

J. Rotter (1954) “pekiştirme” kavramına bilişsel bir boyut olarak “beklenti” kavramını eklemiş ve yeni bir öğrenme modeli oluşturmuştur. “Sosyal Öğrenme Modeli” olarak anılan bu yeni model, denetim odağı kavramının kuramsal çerçevesini oluşturmaktadır. Rotter’ın Sosyal Öğrenme Kuramında; kişiliğin, bireyin çevresiyle etkileşimi sonucunda oluştuğu kabul edilmektedir (Dağ, 1990).

Rotter sosyal öğrenme kuramında örnek davranış için dört temel parça belirlemiştir. Bunlar, davranış potansiyeli, pekiştirici değeri, beklenti ve psikolojik durumdur.

Davranış potansiyeli, özel bir durumda belli bir davranışı gösterme ihtimalidir. Başka bir deyişle, bir durumda insanın göstereceği davranış ihtimali nedir? Verilen her durumda bireyin gösterebileceği pek çok davranış vardır. Birey en yüksek potansiyeli olan davranışı sergileyecektir (Haggbloom ve ark, 2002; Akt. Çetinkale, 2006).

Beklenti, davranışın belli bir şekilde ortaya çıkışıdır. Bireyin yaptığı davranışının nasıl sonuçlanacağı konusundaki düşüncesi güçlü ya da zayıf beklentiyi açıklar. Düşük beklentinin olması bireyin davranışının pekiştirmeyle sonuçlanacağını ihtimalinin az olduğunu gösterir. Eğer sonuçlar tam olarak istenilen bir şekilde ise, davranışın en yüksek beklentide olduğu inancını gösterir. Beklentiler geçmiş deneyimlere göre oluşur. Geçmişte çok sık desteklenmiş bir davranış, kişinin davranışının oluşumunda daha güçlü bir beklenti oluşturur (Haggbloom ve ark, 2002; Akt. Çetinkale, 2006).

Değer, bireyin davranışının sonuçlarının istekliliğidir. Olması istenilen şeylerin yüksek değeri; olmasını istemediğimiz, kaçındığımız davranışların düşük değeri vardır (Çetinkale, 2006).

Psikolojik durum , ortaya çıkan davranışta, Rotter'ın formülüne göre her ne kadar direk olarak görülme bile, Rotter insanların aynı durumda farklı tepkiler verebileceklerine dikkati çekmiştir (Haggbloom ve ark, 2002;Akt. Çetinkale, 2006).

Rotter kişiliğin, bununla birlikte davranışın her zaman değişebilir olduğunu vurgular. Kişinin çevresinin ya da düşünme şeklinin değişmesi demek davranışında değişeceği anlamına gelir. Fakat kişi inançları doğrultusunda ne kadar çok tecrübe yaşadıysa, bunları değiştirmek için o kadar çok çaba sarf etmek gerekecektir. Rotter insanı olumlu bir bakış açısıyla değerlendirir (Haggbloom ve ark., 2002;Akt. Çetinkale, 2006).

Sosyal öğrenme kuramı, karmaşık insan davranışları ve kişiliğe ilişkin bir dizi çözümler sunmakla birlikte kişiliğin bireyin çevre ile etkileşimi sonucunda oluştuğunu vurgulamaktadır. Sosyal Öğrenme Kuramı bireyin davranışlarının, onun değerleri, beklentileri ve içinde bulunduğu duruma dayalı olarak kestirebileceğini belirtirken, bu özelliklerin oluşturduğu denetim odağının davranışlar üzerindeki etkilerini de açıklama çabasıdadır (Wood ve Hillman, 1996; Akt. Candangil, 2005).

2.3. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı

Pozitif psikolojinin önemli kavramlardan biri olan psikolojik dayanıklılık, insanın olumsuzluklar karşısında gösterdiği uyum ve başa çıkabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Block ve Kremen, 1996; Akt. Siviş ve Çetinkaya, 2011).

Stres altındayken bile sağlıklı kalabilen insanları diğer insanlardan ayırt eden özellik(ler) nedir? Chicago Üniversitesinde Kobasa (1979) bu özelliklere “psikolojik dayanıklılık” (psychological hardiness) adını vermiştir. Psikolojik dayanıklılık, stres durumunda direnç göstererek olayların kontrolünü elinde tutan, değişikliklere daha açık kişilik özelliğidir. Kobasa'ya (1979) göre strese dirençli kişilerin yaşam karşısında bazı tipik tutumları vardır. Bunlar “değişmeye açıklık, yaptıkları iş ne

olursa olsun kendini o işe verebilme ve olayların denetimini elinde tuttuğuna inanmadır (Terzi, 2005).

Kobasa (1982), psikolojik dayanıklılığı varoluşçuluk yaklaşımıyla açıklar. Bu yaklaşımda düşünceden önce insan vardır. Her şey insanın insana göre ve insanın yaşamına, davranışına göre anlamlıdır. Birey aldığı kararlardan sorumlu olduğu sürece yaşamı anlamlı olduğu yaklaşımda kendi yetenekleri ve gizilgüçlerini geliştiren bir varlıktır. Geçmiş değil, şimdi ne olduğu ve gelecekte ne olacağının önemi vardır. Kişinin geçmişi, anı ve geleceği kendisine aittir (Terzi, 2005).

Masten ve Coatsworth (1998)'a göre psikolojik dayanıklılık, önemli bir risk durumu karşısında uyum göstermeye ve gelişmeye neden olan yetkinlik olarak tanımlanmıştır. Psikolojik dayanıklılığın tanımını yaparken ciddi bir tehdit ya da risk durumunun (travma) bulunması ve risk ya da travmatik durum karşısında gösterilen uyumun etkili olması gerektiğini vurgularlar (Masten ve Coastworth, 1998; Akt.Atik,2013).

Cicchetti'e (2010) göre dayanıklılık, bireyin sahip olduğu bir şey olmaktan çok, birçok etken tarafından belirlenen ve sabit veya değişmez olmayan bir gelişimsel bir süreci içermektedir. Ayrıca psikolojik dayanıklılığın doğuştan getirilen bir özellik değil, öğrenilebilen bir durum olduğu araştırmacılar tarafından ortaya konmuştur (Beardslee ve Podorefsky, 1998; Masten, Best ve Garmezzy, 1990; Akt. Aydoğdu, 2013).

Linquanti'ye (1992) göre psikolojik dayanıklılık, “yaşamlarında önemli bir stres ve sıkıntıya maruz kalmalarına rağmen okul başarısızlığı, madde bağımlılığı, mental sağlık sorunları ve çocukluk/gençlikte suç işleme gibi risk oluşturan durumlardan ve sorunlardan uzak durabilen ve bunlara boyun eğmeyen çocuklardaki bir özelliktir (Er, 2009).

Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek çocuklar, strese maruz kaldıklarında; Olumlu düşünme, kendine inanma, aile ve çevrelerinden aldıkları destekle strese karşı koyabilirler. Bu gibi yöntemlerle stresle karşılaştıklarında mücadele etme becerilerini kullanırlar. Psikolojik dayanıklılığı yüksek gençler -özellikle-

yetişkinlerle olan ilişkilerinde yetenekli olduklarından stres durumlarına karşı buldukları destek yüksektir (Day,2006; Akt. Aktaş, 2016).

Nevid'e (2009) göre ise psikolojik dayanıklılık bir içsel kontrol odağıdır ve stresle mücadeleyi artıran bir özelliktir (Aydoğdu, 2013).

Psikolojik çok boyutlu bir yapıdır. Değişen durumlara tepki göstermede esneklik ve olumsuz duygusal deneyimlerden çıkıp kendini toparlamaktır (Tugade ve ark.2004; Akt.Hefferon- Boniwell, 2014).

Etkili başa çıkabilme becerisi psikolojik dayanıklılığın en önemli göstergesi olarak kabul edilmektedir (Mandleco ve Peery, 2000; Akt. Aktaş, 2016). Snyder (1999) göre başa çıkabilme becerisi, stresli olaylara gösterilen fiziksel, duygusal ve psikolojik zorluğu azaltmayı hedefleyen bir tepkidir. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler, sorunlar karşısında etkili başa çıkma becerilerini kullanırlar ve problem çözme becerisini sahiptirler (Akt.,Rak ve Patterson, 1996; Akt. Aktaş, 2016).

Psikolojik dayanıklılığı oluşturan bağlanma, kontrol ve meydan okuma boyutları stresin olumsuz etkilerini azaltmaktadır. Psikolojik dayanıklılığı yüksek kişiler davranışlarının önemine de inanırlar. Psikolojik dayanıklılığı oluşturan bağlanmanın hem içsel (bireyin sahip olduğu aktivitelere başvurması) hem de dışsal (toplumda uygulaması) yönü vardır. Yaşamlarındaki olayların kendi kontrolleri dahilinde geliştiğini hisseden kişiler kendi yaşamlarını kendileri tayin ederler, olumsuz dışsal güçleri etkisiz hale getirebilirler. Duygularının ve davranışlarının sorumluluklarını alırlar. Genellikle stres kaynaklarının kişisel seçimlerinin bir sonucu olduğuna inanırlar. Yaşamdaki durumları etkileyebileceklerine inandıkları için özsaygıları yüksektir. Özsaygı, kendine olan güveni yükseltir. Kendine güven de stresli durumlara psikolojik dayanıklılığı artırır (Sürücü- Bacanlı, 2010).

2.3.1. Psikolojik Dayanıklılığa Sistematik Bir Bakış Açısı

Bu bölümde psikolojik dayanıklılık kavramını sistematik açıdan inceleyen yaklaşımlara yer verilmiştir.

2.3.1.1. İkili Perspektiften Sistematik Perspektife Dayanıklılık

Birlikte alındıklarında bireysel dayanıklılıkla ilgili araştırmaların artan bir şekilde ilişki perspektifin önemine işaret ettiği görülmektedir. Dünya çapında olumsuz yaşantılar yaşayan çocuklarla ilgili yapılan çalışmalarda en kayda değer olumlu etkinin onlara inanan bir yetişkinle kurulan sevecen ilişkinin, kendilerini güvende hissettikleri ve kendilerini koruyacaklarına inandıkları ve yaşadıkları zorluklarla baş edebilecek gücü alabilecekleri bir yetişkinle kurdukları ilişki olduğu görülmüştür. Birçok dayanıklılık teorisi dayanıklılığı risk altındaki çocukların hayatlarında önemli bir yere sahip olan birey ile risk altındaki çocuk arasındaki ikili ilişki üzerine kurmaktadır. Dayanıklılığı tam olarak anlayabilmek için kompleks etkileşimsel bir modele ihtiyaç vardır. Sistem teorisi aile ve sosyal bağlam içerisinde kapsamlı bir transaksiyonel süreç içinde bulunan bireysel adaptasyonumuzu genişletir. Bu süreç zaman içerisinde karşılıklı bir etkileşimle devam eder. Bakış açısı ikili bir ilişki ve erken yaşam etkenleri ile genişletildiği zaman, dayanıklılığın yaşamdaki ve nesiller arasındaki deneyimler ve ilişki ağlarından oluştuğunun farkına varılabilir (Walsh, 2006; Akt. Parlak, 2014).

2.3.1.2. Ekolojik Perspektifte Dayanıklılık

Ekolojik perspektif dayanıklılığı anlamak için bireye ve onun ilişkide olduğu aile ve toplum ağlarına odaklanır (Goldstein & Brooks, 2005). Ekolojik perspektif yaşam süresince ortaya çıkan dayanıklılık ve riskin çeşitli etki alanlarını dikkate almaktadır. Aile akran grupları, okul, çalışma ortamı ve daha geniş sosyal sistemler iç içe geçmiş sosyal yeterlilikler olarak görülmektedir. Dayanıklılığı anlayıp geliştirmek için aile ve politik, ekonomik, sosyal ve etnik koşullar arasındaki karşılıklı etkileşim sonucundaki oluşumları incelemek gerekir (Walsh, 2006; Akt. Parlak, 2014).

2.3.1.3. Gelişimsel Perspektifte Dayanıklılık

Stresin birçok biçimi kısa süreli ve basit bir uyarandan ibaret değildir. Stres geçmişe dayanan ve gelecek üzerinde etkisi olan ve değişen kompleks koşullara bağlıdır. Yaşanan bu karmaşık süreçte tek bir baş etme biçimi çoğunlukla başarılı olmayabilir. Stres ortaya çıktığında çeşitli baş etme stratejilerine sahip olmak bu açıdan önemlidir. Dayanıklılıkta önemli olan şey uygulanabilir olan seçeneği seçebilme yeteneğinin olup olmamasıdır. Dayanıklılığı tam olarak anlayabilmek için aile ve bireyin döngüsel yaşam perspektifi ile bakmak gerekmektedir. Dayanıklılığı anlayabilmek için bireyin yaşamını boylamsal ve iç ve dış etkenlerin bireyi etkilediğini göz önüne alarak incelemek gerekir (Walsh, 2006; Akt. Parlak, 2014).

2.3.2. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik dayanıklılıktan söz edebilmesi ortamdaki zorluklar karşısında bile uyum sağlamaya çalışan bütün faktörlerin kullanılmasına bağlıdır. Psikolojik dayanıklılık bir süreçtir (Tümlü, 2012).

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili tanımlar, risk faktörlerine maruz kaldığında kişinin koruyucu faktörleri kullanarak riskli durumların olumsuzluklarına uyum sağlaması olarak ifade edilir (Tümlü, 2012).

2.3.2.1. Psikolojik Dayanıklılık ve Risk Faktörleri

Risk, olası olumsuz sonuçları tahmin etmek için olumsuz yaşam şartlarını ifade eder. Araştırmalarda riskle ilgili farkları belirlerken çevrenin ve bireyin özelliklerini dikkate almışlardır. Risk faktörlerinin doğasına ek olarak, risk faktörlerinin sayısı ve ağırlığı psikolojik dayanıklılığı tanımlamada önemlidir. Psikolojik dayanıklılık, bireyin içinde bulunduğu stres durumlarının ağırlık ve kötülük derecesi göz önünde bulundurulduğunda anlamlıdır. Bireyin yaşadığı sıkıntılar artarken, bireyin sıkıntısının üstesinden gelmesi için gereken bireysel özelliklerinin de gelişmesi gerekir. Psikolojik dayanıklılık, bireydeki olumlu durumları kapsarken gelişmeleri ve sonuçları kapsarken; risk ise olumsuz yaşam koşulları tanımlar (Kaplan, 1999).

a. Kişi ile İlgili Risk Faktörleri: Kişideki özgüven eksikliği, problemi çözebilecek başa çıkma becerilerinin yeterli olmaması, düşük zeka, sağlık problemleri, sosyal ilişkilerde uyum becerisidir.

b. Aile ile İlgili Risk Faktörleri: Anne ya da babanın sağlık problemleri, anne babanın ayrılması, tek ebeveynle yaşama, aile içinde sağlıklı ilişkilerin kurulamaması, aile içi istismar ve ihmali içermektedir (Ruther, 1987; Akt. Sipahioğlu, 2008).

c. Toplumsal Risk Faktörleri: Ekonomik sorunlar, yaşam koşullarında yetersizlikler, zararlı alışkanlıklar gibi risk faktörleridir (Gürkan, 2006).

2.3.2.2. Psikolojik Dayanıklılık ve Koruyucu Faktörler

Koruyucu faktörler problemin ortaya çıkmasını önler ve sorunun oluşumunu ve etkisini azaltır. Koruyucu faktörler duygusal ve fiziksel iyi olmayı sağlayacak tutum ve davranışları güçlendirir (Terzi, 2005).

Koruyucu faktörler aynı zamanda stres durumları ile başa çıkmada etkilidir. Etkili başa çıkma becerisi, psikolojik dayanıklılığın en önemli göstergesi olarak kabul edilir (Mandleco ve Peery, 2000; Akt. Tümlü, 2012).

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili çalışmalar, koruyucu faktörleri, içsel (bireysel) faktörler ve dışsal (çevresel) faktörler olarak iki grupta ele alır.

Psikolojik olarak dayanıklılıkla ilgili içsel koruyucu faktörler dört ana başlıkta toplanmıştır. Bu özellikler aynı zamanda stres durumlarıyla baş etmede yararlı olabilecek kişisel koruyucu özellikleri de içinde barındırır. Bu özellikler (Benard, 1991; Akt. Tümlü, 2012):

Sosyal Yeterlik (Social competence); sosyal yeterliğe sahip bireyler, başkaları üzerinde olumlu bir etki bırakabilme becerisine sahiptirler. Böylece bu kişiler sağlıklı sosyal ilişkiler yürütebilirler. Bu beceriye sahip olan bireylerin; sorumluluk, esneklik, empati, ilgi, iletişim becerileri, mizah duygusu bulunur.

Problem Çözme Becerileri (Problem- solving skills); problem çözme becerisine sahip bireyler, karşılaştıkları problemlere alternatif çözümler üretmede ve problemin üstesinden gelmede yeterlidirler. Ayrıca bu kişiler, içsel kontrolü sağlamayı kolaylaştırıcı planlama becerisine sahip olmanın yanı sıra yaratıcı, irdeleyici ve esnek düşünebilen kişilerdir.

Bağımsızlık/Özerklik (Autonomy and self of sence) ; bağımsızlık özelliğine sahip bireyler, benlik duygusu, bağımsız hareket edebilme becerisi ve kendi çevresi üzerinde kontrol sağlamak için çaba harcamada yeterlidirler.

Amaçlılık ve Gelecek Duygusu (Sense of meaning and purpose); bu kişiler, geleceğe yönelik hedefler belirleme ve gerçekleştirme yolunda çaba harcamayla birlikte iyimserlik ve umut gibi bir takım olumlu duygulara sahiptirler.

Bireye özgü içsel faktörler, bireyi karşılaşılabileceği olası riskleri önlemede ya da riskli durumla karşılaşmış bireyi bu durumları en az kayıpla atlattırmasına yardım eder.

Koruyucu faktörlerle ilgili dışsal özellikleri ise (Krovetz 1999; Akt. Tümlü, 2012), şu şekilde açıklamıştır:

- Anne- baba ve diğer yetişkinlerle yakın ilişkilerin olması
- Güvenilir ebeveynlere sahip olması
- Olumlu aile yapısı
- Düzenli bir ev ortamının
- Anne ve babanın eğitim düzeyinin yüksek olması
- Çocuğun eğitimine destek verilmesi
- Sosyo-ekonomik koşulların yeterli olması
- Olumlu arkadaş çevresine sahip olması

- Etkili bir okulun olması □
- Sosyal organizasyonlara katılması
- Güven duyulan bir toplumda yer alması
- Olumlu hizmetlerin olması

Yukarıdaki özellikler, bireylerin doğrudan müdahale edemediği ancak kendileri dışında gelişen durumları ifade eder.

2.3.2.3. Psikolojik Dayanıklılık ve Olumlu Sonuçlar

Kişinin, yaşamında sahip olmuş olduğu dışsal ve içsel koruyucu faktörlerle, bireyin hayatında mevcut olan risk faktörlerini alt etmesi sonucunda bireyin kazanmış olduğu yeterliliklerdir. Bu yeterlilikler;

- Kişinin gelişim görevlerini gerçekleştirilmesi,
- Akademik başarısının artması,
- Olumlu sosyal ilişki örüntülerinin/sosyal açıdan yeterliğinin olması,
- Mutlu olunması ve hayattan keyif alınması,
- Suç teşkil edecek davranışlardan ve düşüncelerden uzak durulması,
- Patolojik düşüncelerin ve eğilimlerin bulunmaması,
- Duygusal olarak gerçekleşen problemlerin ya da belirtilerin az olması,
- Sosyal çevre tarafından kabul gören davranışlar gösterilmesi,
- Psikolojik olarak iyilik hali ve yaşam doyumunun yüksek olması gibi olumlu sonuçlar olarak ifade edilebilir (Recepoglu ve ark., 2013; Akt.Özcan, 2015).

2.3.3. Psikolojik Dayanıklılığa Sahip Bireylerin Özellikleri

Psikolojik dayanıklılıkla ilgili kişilik özelliklerin bazıları; öz denetim, saygı, öznel iyi olma, iyimserlik, umut, olumlu duygusal yapıdır.

Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin kalıtsal ve yaşantılarla kazandıkları kişilik özellikleri şunlardır:

- Uyumlu bir kişilik yapısına sahip olmak
- Çevresindeki kişilerden olumlu geribildirimler almada yetenekli olmak
- Çevresine karşı empati ve sevecen olmak
- İletişim becerilerinde mükemmel olmak
- Kendisi hakkında espri yapabilme becerisinin olması
- Kimlik duygusu geliştirebilme
- Kendi başına davranabilmede başarılı olmak
- Olumsuz durumlardan kendisini koruyabilme
- Gelecekle ilgili amaçlar oluşturabilme (Sarıkaya, 2015).

2.4. Konu İle İlgili Yapılmış Araştırmalar

Stresle başa çıkma tarzları, kontrol odağı ve psikolojik dayanıklılık ile ilgili yurt içi ve yurtdışında yapılmış araştırmalara inceleme konusu yapılmıştır.

2.4.1. Stresle Başa Çıkma Tarzları İle İlgili Yapılmış Araştırmalar

Oral (2004), araştırmasında Strese Karşı Aşılama Eğitimi (SAE) ilke ve teknikleriyle geliştirilmiş bir psiko-eğitim programı uygulamasının, lise düzeyindeki öğrencilerin stresle baş etme düzeyleri, tarzları ve stres belirtileri üzerinde etkili olup olmadığını incelemiştir. SAE, bilişsel-davranışsal yaklaşımla oluşturulmuş, ağırlıklı

olarak içsel konuşmaları ve kişilerarası kaynakları işe koşan, düşünce ve davranış değiştirme yoluyla, stres azaltmayı hedefleyen bir programdır. Deney grubunda, SAE ilke ve teknikleri doğrultusunda hazırlanan 10 oturumdan oluşan psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Bulgulara göre, ergenlik döneminde (lise birinci sınıf düzeyinde) eğitim-öğretim yaşantılarını temel alan bir psikoeğitim programına katılmanın, öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyleri ve tarzlarında özellikle duygusal-davranışsal boyutta etkili olduğu bulunmuştur.

Aysan (1988) tarafından lise birinci ve üçüncü sınıf düzeyinde İzmir ili genel liselerinden seçilen bir örneklem üzerinde yürütülen çalışmada, stres yaşantılarında kullanılan başa çıkma stratejileri çeşitli bireysel ve ailesel değişkenler açısından incelenmiştir. Cinsiyet açısından bakıldığında, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre sorun çözme yöntemini daha çok kullandığı ve sosyal destekten yararlanmaya daha çok yöneldiğini, erkeklerin kendilerini daha az suçladığı ve daha fazla kaçınma davranışı gösterdiği belirlenmiştir.

Dağ (1990), stresle başa çıkma, kontrol odağı ve psikolojik belirti gösterme kavramları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu amaçla 532 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada dış kontrol odağı inancı ve psikolojik belirti gösterme düzeyi arasında ve başa çıkma stratejilerini az olmasıyla psikolojik belirti gösterme düzeyi düşük, anlamlı korelasyon gözlemlendiğini belirtmiştir (Dağ, 1990).

Türküm (1999), stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler ile ilgili olarak üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada farklı bilişsel çarpıtma düzeylerinde olan öğrencilerin iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım alma tutumları araştırılmıştır. Bilişsel çarpıtmaları yüksek olan öğrenciler, düşük olan öğrencilere göre sorunla uğraşmaktan kaçınma türündeki başa çıkma davranışlarını daha çok sergilemekte, diğer başa çıkma türleri açısından ise iki grup farklılaşmamaktadır. Bilişsel çarpıtma puanı düşük olan öğrencilerin, yüksek olanlara göre daha iyimser oldukları gözlenmiştir. Ayrıca araştırma sonucunda, kız öğrencilerin stresle başa çıkmada, sosyal destek arama, soruna yönelme türlerini erkek öğrencilerden daha çok kullandıkları, psikolojik yardım alma konusunda daha olumlu tutumlara sahip oldukları bulunmuştur.

Tan (2006) araştırmasında, ergenlerde stresle başa çıkma tarzları ile atılganlık düzeylerinin ilişkisi ve bazı demografik değişkenlerin stresle başa çıkma tarzlarına ve atılganlık düzeylerine etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma, 2005–2006 öğretim yılında Ankara il merkezindeki liselerde yaptığı araştırmanın sonucunda, ergenlerin stresle başa çıkma tarzlarıyla atılganlık düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunmuş ve cinsiyet, sınıf düzeyi, anne ve baba eğitim düzeyi değişkenlerinin ergenlerin başa çıkma tarzları ve atılganlık düzeylerini etkilediği görülmüştür (Çapulcuoğlu, 2012).

2.4.2. Kontrol Odağı İle İlgili Yapılmış Araştırmalar

Yeşilyaprak (1988) lise öğrencilerinin içsel ya da dışsal kontrollü olmalarını etkileyen etmenleri araştırdığı çalışmasında lise öğrencilerinin çocukluk dönemlerine ilişkin ana-baba davranışları ile iç yada dış kontrollü oluşları arasında önemli bir ilişki saptanmıştır. Çalışmada anne-baba davranışları, çocukluk döneminde, yedi boyutta ele alınmaktadır. İlgi, şefkat gösterme, amaçlarına ulaşmada yardımcı olma, tutarlı disiplin davranışlarının artması çocukta içsel denetimin gelişmesinde etkili olmaktadır. Anne-babanın sonraki dört boyutta sıralanan davranışları olan koruyuculuk, fiziki ceza, duygusal cezalandırma ve başarı için baskının artması ise çocukta dışsal denetimin gelişmesinde etkilidir.

Yaşar (1996) üniversite öğrencilerinde denetim odağı algısı ile kendini kabul arasındaki bağlantıları araştırdığı çalışmasında kendini kabul düzeyi yüksek olan deneklerin iç kontrollerin yüksek olduğunu ve iç kontrolü yüksek olanların kendini ayarlamasının düşük olduğunu belirtmektedir. Bu çalışmada kızlar erkek öğrencilerden daha dış kontrollü bulunmuştur.

Derin (2006) yaptığı araştırmada, öğrencilerde içten denetimliliğin artmasıyla problem çözme konusunda algıyı olumlu etkilediğini; içten denetimlilik ve problem çözme konusunda algısı yüksek olan öğrencilerde ders başarılarının dayükseldiği görülmüştür.

Çivitçi (2007), erken ergenlik döneminde içsel-dışsal denetim odağı boyutları ve cinsiyete göre mantıkdışı inançlar konulu araştırmasında denetim odağının aile

ilişkileri ve kader boyutlarında içten ya da dıştan denetimli oluşun, ergenlerin başarı talebi puanları üzerindeki temel etkisi anlamlı bulunmuştur. Aile ilişkileri ve kader boyutlarında dıştan denetimli olan ergenlerin başarı talebi puanlarının içten denetimli olanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Başarı boyutunda ise içten denetimli öğrencilerin başarı talebi puanları dıştan denetimlilerden daha yüksek bulunmuştur. Erkek öğrencilerin denetim odağının aile ilişkileri, başarı, akran ilişkileri, batıl inanç ve kader boyutlarında başarı talebi puanları kızlardan anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Başarı boyutunda ise temel etki anlamlı bulunmamıştır. Puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu aile ilişkileri, akran ilişkileri, batıl inanç ve kader boyutlarında dıştan denetimli olan ergenlerin rahatlık talebi puanları içten denetimli olanlara göre daha yüksektir. Ortalamalara göre denetim odağının batıl inanç ve kader boyutlarında erkeklerin rahatlık talebi puanları kızlardan anlamlı olarak daha yüksektir. Başarı boyutunda içten denetimli olan ergenlerin saygı talebi puanları dıştan denetimli olanlardan anlamlı olarak daha yüksektir.

Arslan ve diğerleri (2009) yaptıkları uluslar arası çalışmada, üniversite öğrencilerinin stresle ve anksiyeteye başa çıkmada kontrol odağının rolünü inceledikleri bir çalışma yapmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre içsel kontrol algısına sahip bireylerin standart anksiyete puanları, dışsal kontrol algısına sahip bireylere oranla anlamlı derecede düşük çıkmıştır. Buradan dışsal kontrol algısına sahip bireylerin daha çok anksiyete yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Buna paralel olarak içsel kontrol algısına sahip bireyler stresle başa çıkma konusunda dışsal algıya sahip bireylerden daha yüksek puanlar almışlardır. Buna göre içsel kontrole sahip bireylerin stresle başa çıkmada daha iyi oldukları sonucuna ulaşılmıştır. bunlarla beraber sosyal destek arama konusunda içsel ve dışsal kontrol algısına sahip bireyler arasında anlamlı farkın olmadığı tespit edilmiştir (Sarı, 2011).

2.4.3. Psikolojik Dayanıklılık İle İlgili Yapılmış Araştırmalar

Nowack'ın (1989) başa çıkma stratejisi ve bilişsel psikolojik dayanıklılığın sağlık durumu üzerindeki etkisini araştırdığı çalışmasında 198 kişi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kaçınmacı başa çıkma yaklaşımı ve olumsuz düşünmenin psikolojik üzüntü ve fiziksel hastalığın anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmuştur.

Araştırmanın bir başka sonucu ise bilişsel psikolojik dayanıklılığın psikolojik üzüntünün anlamlı bir yordayıcısı olduğudur (Aydoğdu, 2013).

Terzi (2005) stresli yaşam durumları karşısında etkili başa çıkmayı sağlayarak bireylerin öznel iyi olmalarını etkileyen psikolojik dayanıklılık modelini test etmek amacıyla yaptığı araştırma bulgularına göre stresli yaşam durumlarını bilişsel değerlendirme ve stresli yaşamla başa çıkmanın iyi olmayı dolaylı olarak etkilediği, psikolojik dayanıklılığı sağlayan kişilik özelliğinin bilişsel değerlendirme ve başa çıkma aracılığı ile iyi olmayı dolaylı olarak etkilediği sonucun varılmıştır.

Önder ve Gülay (2008) ortaokul 8. Sınıf öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığının çeşitli değişkenler açısından incelediği araştırma sonucunda cinsiyet ve kendilik kavramının psikolojik dayanıklılık üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir.

Bahadır (2009) sağlıkla ilgili fakültelerde eğitim göre öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini incelediği çalışmada öğrencilerin psikolojik dayanıklılık puanlarının erkeklerde ve anne/baba eğitimi düşük olanlarda yüksek olduğu, tedavi görmek zorunda kaldığı bir hastalık geçiren ve bundan dolayı hastaneye yatan öğrencilerde ise düşük olduğu belirlenmiştir.

Sürücü ve Bacanlı (2010) üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada genel, sosyal ve akademik uyumun psikolojik dayanıklılık, cinsiyet, sınıf düzeyi gibi değişkenlere göre fark gösterip göstermediğini incelemiştir. Orta düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip olan öğrencilerin genel uyum puanlarının düşük düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip olanlarıkinden daha yüksek olduğu bulunmuş. Orta ve yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip olan öğrencilerin akademik uyum puanlarının düşük düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip olanlarıkinden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Kararımak ve Siviş-Çetinkaya (2011) tarafından yapılan bir araştırmada psikolojik dayanıklılık denetim odağı ve benlik saygısı ve olumlu düşünceler gibi değişkenler açısından incelenmiştir. 224 erkek, 138 kadın toplam 362 kişinin katıldığı çalışma sonuçlarına göre benlik saygısı ve denetim odağının duygular

üzerinde etkili olduğu; hem olumlu, hem de olumsuz duyguların psikolojik sağlamlığı yordadığı sonucuna varılmıştır.

Lee (2011) olumsuz yaşam olayları yaşamanın kadın ve erkeklerde başa çıkma yöntemlerini ve psikolojik sağlamlığa etkisini incelediği araştırmaya 16-25 yaş arasında 428 kişi katılmıştır. Katılımcılar Negatif Yaşam Olayları Ölçeği ve Başa ıkma Tutumları Ölçeğini yanıtlamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre kadınlar negatif yaşam olayları karşısında daha çok duygusal problemler yaşarken erkek madde bağımlılığı ve kaçma davranışı göstermektedir. Araştırmanın bir başka sonucu ise katılımcıların olumsuz yaşam olayları karşısında üretken olmayan stratejiler yerine daha çok sorun odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama davranışları gösterdikleridir (Aydoğdu, 2013).

Aydoğdu (2013) araştırmasında üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile başa çıkma ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet açısından farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. Araştırmada bulunan bir başka sonuç ise üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile başa çıkma ve bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki olduğudur.

Yıldırım (2014) ergenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile benlik kurguları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin EPDÖ alt boyutu puan ortalamalarının ve toplam puanlarının, cinsiyet değişkenine göre kız öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği buna karşın erkek öğrencilerin uyum alt boyutu puanlarının ortalamalarının erkek öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık içerdiği görölmüştür. EPDÖ alt boyutu puanlarının annenin eğitim düzeyine göre farklılık içermediği bulunmuştur. Buna karşın öğrencilerin EPDÖ toplam puanları, annenin eğitim düzeyine göre farklılık göstermektedir. Babanın eğitim düzeyi değişkenine göre EPDÖ Aile Desteği alt boyutu ve EPDÖ toplam puanlarına göre farklılık bulunduğu sonucuna varılmıştır.

Aktaş (2016) ergenlerin anne babalarının birliktelik durumuna, cinsiyetlerine, kardeş sayılarına, sınıf düzeylerine ve okul türlerine göre gelecek beklentileri ve

psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmaya 1278 ortaöğretim öğrencisi katılmıştır. Bu araştırmanın sonuçları ergenlerin psikolojik dayanıklılık ve gelecek beklentileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu, ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyi anne babanın birlikte olma, kardeş sayısı, sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmazken; okul ve cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığını göstermiştir. Araştırmanın bir başka sonucu ise gelecek beklentileri düzeyi üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığıdır.



3. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örneklemini, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve verilerin istatistiksel analizine yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma “tarama modeli” olarak tasarlanmıştır. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şeklinde betimlemeyi hedefleyen bir araştırma türüdür. Araştırmaya konu olan olay, kişi ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez” (Karasar, 2000).

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemini

Araştırmanın evrenini 2015-2016 eğitim-öğretim yılında İstanbul’daki ortaöğretim kurumlarında eğitim gören ergenler oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini ise; verilerin toplanması ile ilgili koşulların uygun olması nedeniyle 2015-2016 eğitim-öğretim yılı Bayrampaşa ilçesindeki ortaöğretim kurumlarında gönüllü olarak katılan 242 kız, 240 erkek, toplam 482 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların demografik özelliklerine ait bilgiler Tablo 4.1 de verilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri, kişisel bilgi formu, stresle başa çıkma tarzları ölçeği (SBTÖ), Rotter’ın İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği (RİDKOÖ), Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (EPDÖ) kullanılarak elde edilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Örneklemin demografik verilerini elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen form 3 maddeden oluşmaktadır. Formda cinsiyet, annenin eğitim durumu, babanın eğitim durumu bilgileri istenmektedir (bkz. Ek-1).

3.3.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen ölçek, Şahin ve Durak tarafından 1995 yılında Türkçe'ye uyarlanmıştır. Şahin ve Durak (1995) madde sayısını 66'dan 30'a indirmişlerdir. SBTÖ; "İyimser Yaklaşım 2, 4, 6, 12, 18", "Kendine Güvenli Yaklaşım 8, 10, 14, 16, 20, 23, 26" ve "Sosyal Desteğe Başvurma 1, 9, 29, 30" alt boyutlarını kapsayan "Probleme Yönelik/Aktif" tarz ile "Çaresiz Yaklaşım 3, 7, 11, 19, 22, 25, 27, 28" ve "Boyun Eğici Yaklaşım 5, 13, 15, 17, 21, 24" alt boyutlarını kapsayan "Duygulara Yönelik/Pasif" tarz olmak üzere iki temel stresle başa çıkma tarzını ölçmektedir (Şahin ve Durak, 1995).

Şahin ve Durak (1995), hazırladıkları kısa formun güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları sonucunda ölçeğin iç tutarlılık katsayısını 0,45 ile 0,80 arasında bulmuştur. Alt boyutlar için elde edilen güvenilirlik katsayıları "İyimser Yaklaşım" alt ölçeği için $\alpha = 0,68$ ile $\alpha = 0,49$ arasında; "Kendine Güvenli Yaklaşım" alt ölçeği için $\alpha = 0,62$ ile $\alpha = 0,80$ arasında, "Çaresiz Yaklaşım" alt ölçeği için $\alpha = 0,64$ ile $\alpha = 0,73$ arasında, "Boyun Eğici Yaklaşım" alt ölçeği için $\alpha = 0,47$ ile $\alpha = 0,72$ arasında ve "Sosyal Desteğe Başvurma" alt Ölçeği için ise $\alpha = 0,47$ ile $\alpha = 0,45$ arasındadır (Şahin ve Durak, 1995).

SBTÖ'nün geçerliliği çalışmalarında ise psikolojik sorunlarla ilişkiler, çeşitli kişilik boyutlarıyla ilişkiler, durumsal değişkenlerle ilişkiler ve farklı ölçümlere göre ayrılmış karşıt grup karşılaştırmalarına değinilmiştir Sosyal Desteğe Başvurma alt ölçeği dışındaki tüm alt ölçeklerle anlamlı ilişki içinde olduğu görülmüştür (Şahin ve Durak, 1995).

SBTÖ dördümlük likert tipinde bir ölçek olup her bir soru 0-3 arası bir puan ile puanlanmaktadır. Puanlama yapılırken, her bir soruda işaretlenen %0 cevabı için 0, %30 cevabı için 1, %70 cevabı için 2 ve %100 cevabı için de 3 puan verilmektedir. Her faktöre ait puanlar birbirinden bağımsız şekilde ayrı ayrı hesaplanırken, ölçek için toplam puan hesaplanmamaktadır. Her faktöre ait sorulardan elde edilen puanlar toplanarak o faktöre ait toplam soru sayısına bölünmekte ve bu şekilde her faktöre ait ortalama puan elde edilmektedir. Puanlama yapılırken 1 ve 9. maddeler tersine puanlanmaktadır.

Bireyin kendine güvenli, iyimser ve sosyal desteğe başvurma faktörlerinden elde edilen puanları arttıkça stresle başa çıkmada etkili yöntemleri daha çok kullandığı; çaresiz ve boyun eğici yaklaşım faktörlerinden elde edilen puanların artması ise stresle başa çıkmada etkisiz yöntemleri kullandığını göstermektedir (bkz. Ek-2).

3.3.3. Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği (RİDKO)

Rotter (1966) tarafından geliştirilen “Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği” Dağ (1991) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçeğin geçerliği için öncelikle yapı geçerliği çalışması gerçekleştirilmiştir. Uygulanan Temel Bileşenler Analizi sonucunda, ölçekten toplam varyansın %47,7’sini açıklayabilen 7 faktör elde edilmiştir (n=532). Bu faktörler; (1) Şans kontrolü eksikliği, (2) Siyasal olaylarda dış kontrol, (3) Şans kontrolü, (4) Okul başarısı kontrolü eksikliği, (6) Kadercilik inancı, (7) Siyasal olaylarda kontrol eksikliğidir. Bu faktörler yeterince homojen olarak belirlenmiş olmakla birlikte, sayı ve örüntüleri yönünden, ölçeğin orijinaliyle elde edilen faktörlere önemli ölçüde benzerlik göstermiştir (Dağ, 1991).

Ölçeğin güvenirlik çalışmalarında, ölçeğin madde-toplam puan korelasyonlarının 0,11 ile 0,48 arasında değiştiği; farklı örneklemlerde KR-20 iç tutarlık katsayıları 0,77 ve 0,68 olarak bulunmuştur (Dağ, 1991). Ayrıca, ölçeğin güvenirliliğe kanıt oluşturması için iki yarı test güvenirliği çalışması yapılmış ve ölçeğin iki-yarı test güvenirlik katsayısının çeşitli örneklemlerde 0,65 ile 0,79 arasında değişim gösterebildiği belirtilmiştir (Dağ, 1991).

Diğer bir çalışmada ise, test-tekrar test güvenirlik katsayısı hesaplanmış ve 1-2 aylık zaman aralıklarıyla uygulanan ölçme aracıyla elde edilen güvenirlik katsayılarının 0,49 ve 0,83 arasında değiştiği rapor edilmiştir (Dağ, 1991). Bu araştırma kapsamında toplanan verilerden ölçeğin KR-20 iç tutarlık katsayısı 0,75 olarak hesaplanmıştır. RİDKO’nun puanlanmasında ise 29 maddenin 6’sı dolgu maddesi olduğu için puanlanmaya katılmamaktadır. 1, 8, 14, 19, 24, 27, 2, 6, 7, 9, 16, 17, 18, 20, 21, 23, 25, 29, maddelerinin ‘a’ seçenekleri ‘1’er puan almaktadır. 3, 4, 5, 10, 11, 12, 13, 15, 22, 26 ve 28. maddelerin ‘b’ seçenekleri ‘1’er puan almaktadır. Böylece 0 ile 23 arasında bir toplam puan alınabilmektedir. Maddelerin sırası ve

puanlama sistemi orijinali ile aynıdır. Yükselen puanlar, dış kontrol odağı inancında artışı göstermektedir. Puanlar yorumlanmasında, kontrol odağı inancının sürekli bir boyut olduğu unutulmamalıdır (bkz. Ek-3).

3.3.4. Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (EPDÖ)

Ölçek Yunus Altundağ, Sefa Bulut ve Uğur Doğan tarafından geliştirilmiştir. 14-18 yaş arası ergenlere uygulanan ölçek 4'lü likert (1 Bana hiç uygun değil - 4 Bana çok uygun) tipinde hazırlanmıştır. Ölçek aile desteği, akran desteği, okul desteği, uyum, mücadele azmi ve empati olmak üzere 6 alt boyuttan ve 29 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte en düşük puan 29, en yüksek puan 116'dır. Tersine maddeler ters puanlama yöntemiyle hesaplanacak olup puanların yüksekliği ergenin psikolojik dayanıklılığının yüksekliğine işaret etmektedir (Bulut, Doğan ve Altundağ, 2012).

EPDÖ'nün yapı geçerliği çalışmasında açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Kesme noktası olarak 0,32 kabul edilmiştir. (Büyüköztürk, 2010). Yapılan analiz sonucunda toplam varyansın % 56, 99'nu açıklayan 6 faktörlü bir yapıdan oluşan 29 maddelik bir ölçek elde edilmiştir. Aile desteği boyutu toplam varyansın % 23, 26'sını açıklamakta ve faktör yükleri 0,71 ile 0,79 arasında, Akran desteği boyutu toplam varyansın % 9, 81'ini açıklamakta ve faktör yükleri 0,67 ile 0,78 arasında, Okul Aile desteği boyutu toplam varyansın % 8, 06'sını açıklamakta ve faktör yükleri 0,67 ile 0,78 arasında, Uyum alt boyutu toplam varyansın % 7, 25'ini açıklamakta ve faktör yükleri 0,57 ile 0,81 arasında, Mücadele azmi alt boyutu toplam varyansın % 4, 54'ini açıklamakta ve faktör yükleri 0,51 ile 0,70 arasında ve Empati alt boyutu toplam varyansın % 4, 08'ini açıklamakta ve faktör yükleri 0,64 ile 0,76 arasında değişmektedir.

EPDÖ'nün ölçüt geçerliği problem çözme envanterinden alınan puanlarla psikolojik dayanıklılık ölçeği (EPDÖ) puanları arasında -0,47 ($p < .001$), EPDÖ ile Kontrol Odağı Ölçeği arasında -0,46 ($p < .001$) ve EPDÖ ile Beck Umutsuzluk Ölçeğinden alınan puanlarla -.61 ($p < .001$) ilişki bulunmuştur.

EPDÖ'nün test-tekrar-test güvenilirliği için; çalışma evreninden random olarak seçilen 38 lise öğrencisine ölçek bir ay ara ile yeniden uygulanmıştır. Birinci ve

ikinci uygulamadan alınan puanlar arasındaki korelasyon 0,87 olarak bulunmuştur. Cronbach Alfa Güvenirliği: Ölçeğin iç tutarlılığını belirlemek amacıyla Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı değerlerine bakılmıştır. Ölçeğin tamamı için 0,87, “aile desteği” boyutu için 0,89, “akran desteği” boyutu için 0,84, “okul desteği” boyutu için 0,81, “uyum” boyutu için 0,70, “mücadele azmi” boyutu için 0,67 ve “empati” boyutu için ise 0,61 bulunmuştur.

EPDÖ'nün alt-üst grup güvenirliliği için; gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığını test etmek amacıyla çalışma evreninden alınan %27'lik alt (N:93) ve üst (N:93) grupların t-testi sonuçlarına göre, alt ve üst grup arasında anlamlı ($p < .005$) bir farkın olduğu bulunmuştur. Madde Toplam Korelasyon Analizi: Maddelerin buldukları faktörlerle arasındaki ilişki 0,59 ile 0,81 arasında değişmektedir. Ayrıca her bir maddenin ölçeğin toplam puanıyla ilişkisine baktığımızda korelasyon değerleri 0,23 ile 0,60 ($p < .001$) arasında değişmektedir (bkz. Ek-4).

3.4.Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılacak veri toplama araçlarının Bayrampaşa İlçesi'ndeki ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilere uygulanması için gerekli izinler alınmış ve uygulamalar araştırmacı tarafından ve araştırmaya katılanların gönüllülüğü esasına göre yapılmıştır. Araştırmanın ilk aşamasında öğrencilere kişisel bilgilerini içeren Kişisel Bilgi Formu, ikinci aşamada Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, üçüncü aşamada Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği, dördüncü aşamasında ise Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği verilmesi amaçlanmıştır. Her bir öğrencinin veri toplama araçlarını yaklaşık 40 dakikada tamamladıkları gözlemlenmiştir. Ölçeklerin uygulanmasına 2015-2016 eğitim öğretim yılı ikinci döneminde başlanmış ve aynı dönem içerisinde tamamlanmıştır.

3.5.Verilerin İstatistiksel Analizi

Verilerin SPSS 22 programı ile analiz edildiği araştırmada, örneklem grubunda yer alan katılımcıların demografik özellikleri frekans ve yüzde ile analiz edilmiştir. Katılımcıların stresle başa çıkma tarzları, kontrol odağı ve psikolojik

dayanıklılık, ölçeklerindeki her bir maddeye ilişkin tutumları frekans ve yüzde dağılımının yanı sıra aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanarak betimlenmiş, stresle başa çıkma tarzları, kontrol odağı ve psikolojik dayanıklılık ölçeğindeki ortalama puanların katılımcıların demografik özelliklerine göre karşılaştırılmasında (iki grup için) t testi ve (üç ve daha fazla grup için) varyans analiziyle test edilmiştir. Stresle başa çıkma tarzları, kontrol odağı ve psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanları arasındaki ilişki pearson korelasyon analiziyle incelenmiştir. Elde edilen tüm bulgular %95 güven olasılığında değerlendirilmiştir.



4. BÖLÜM BULGULAR

Bu bölümde sırasıyla araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik analizine ait veriler ve araştırmaya katılan 482 öğrencinin demografik bilgilerine ilişkin veriler sunulduktan sonra, araştırma sorularına yanıt aramak için gerçekleştirilen analizlerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1: Ölçeklere Ait Güvenilirlik Analizi

Ölçekler	Cronbach's Alfa	Madde Sayısı
SBTÖ Puanı	0,672	30
EPDÖ Puanı	0,828	29
RİDKOÖ Puanı	0,513	23

Ölçeklere ait güvenilirlik kat sayıları incelendiğinde;

30 maddeden oluşan (SBTÖ) Stresle başa çıkma ölçeğine ait Cronbach's Alfa değerlerinin 0,672 olarak hesaplandığı görülmektedir. Bu değerler ölçeğin güvenilirliğinin yüksek olduğunu göstermektedir ($0,60 < \text{Cronbach's Alfa} < 0,80$).

29 maddeden oluşan (EPDÖ) ergen psikolojik dayanıklılık ölçeğine ait Cronbach's Alfa değerlerinin 0,828 olarak hesaplandığı görülmektedir. Bu değerler ölçeğin güvenilirliğinin çok yüksek olduğunu göstermektedir ($0,80 < \text{Cronbach's Alfa} < 1,00$).

23 maddeden oluşan (RIDKOÖ) Rotter İç-Dış Kontrol Odağı ölçeğine ait Cronbach's Alfa değerlerinin 0,513 olarak hesaplandığı görülmektedir. Bu değerler ölçeğin güvenilirliğinin orta düzeyde olduğunu göstermektedir ($0,40 < \text{Cronbach's Alfa} < 0,60$).

4.1. Öğrencilerin Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Öğrencilerin demografik özelliklerine ait veriler Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özellikleri

Cinsiyet	Sayı	Yüzde(%)
Kız	242	50,2
Erkek	240	49,8
Toplam	482	100,0
Anne Eğitim Durumu	Sayı	Yüzde(%)
Okur Yazar Değil	24	5,0
İlkokul	206	42,7
Ortaokul	120	24,9
Lise	96	19,9
Üniversite	36	7,5
Toplam	482	100,0
Baba Eğitim Durumu	Sayı	Yüzde(%)
Okur Yazar Değil	5	1,0
İlkokul	134	27,8
Ortaokul	144	29,9
Lise	144	29,9
Üniversite	55	11,4
Toplam	482	100,0

Tablo 2’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin 242’sinin (%50,2) kız, 240’ının (%49,8) erkek olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin anne eğitim durumları incelendiğinde, 24’ünün (%5,0) annesinin okur yazar olmadığı, 206’sının (%42,7) ilkokul mezunu olduğu, 120’sinin (%24,9) ortaokul mezunu, 96’sının (%19,9) lise mezunu olduğu, 36’sının (%7,5) üniversite mezunu olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin baba eğitim durumları incelendiğinde, 5’inin (%1,0) babasının okur yazar olmadığı, 134’ünün (%27,8) ilkokul mezunu olduğu, 144’ünün (%29,9) ortaokul mezunu olduğu, 144’ünün (%29,9) lise mezunu olduğu, 55’inin (%11,4) üniversite mezunu olduğu görülmektedir.

Tablo 3: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğine İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Madde Numaraları		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Uygun	Tamamen Uygun	\bar{X}	SS
1	f	57	196	170	59	1,48	0,86
	%	11,8	40,7	35,3	12,2		
2	f	25	59	264	134	2,05	0,78
	%	5,2	12,2	54,8	27,8		
3	f	135	158	124	65	1,25	1,01
	%	28	32,8	25,7	13,5		
4	f	64	133	190	95	1,66	0,94
	%	13,3	27,6	39,4	19,7		
5	f	101	184	147	50	1,30	0,92
	%	21	38,2	30,5	10,4		
6	f	50	101	239	92	1,77	0,88
	%	10,4	21	49,6	19,1		
7	f	130	165	141	46	1,21	0,95
	%	27	34,2	29,3	9,5		
8	f	19	52	260	151	2,13	0,75
	%	3,9	10,8	53,9	31,3		
9	f	54	197	160	71	1,51	0,88
	%	11,2	40,9	33,2	14,7		
10	f	19	49	233	181	2,20	0,77
	%	3,9	10,2	48,3	37,6		
11	f	59	124	168	131	1,77	0,98
	%	12,2	25,7	34,9	27,2		
12	f	38	92	252	100	1,86	0,83
	%	7,9	19,1	52,3	20,7		
13	f	51	140	214	77	1,66	0,87
	%	10,6	29	44,4	16		
14	f	18	56	273	135	2,09	0,73
	%	3,7	11,6	56,6	28		
15	f	209	153	89	31	0,88	0,93
	%	43,4	31,7	18,5	6,4		
16	f	41	103	236	102	1,83	0,86
	%	8,5	21,4	49	21,2		
17	f	211	193	62	16	0,76	0,80
	%	43,8	40	12,9	3,3		
18	f	40	84	260	98	1,86	0,83
	%	8,3	17,4	53,9	20,3		
19	f	98	151	161	72	1,43	0,98
	%	20,3	31,3	33,4	14,9		
20	f	24	92	276	90	1,90	0,75
	%	5,0	19,1	57,3	18,7		
21	f	236	187	45	14	0,66	0,77
	%	49,0	38,8	9,3	2,9		
22	f	75	203	171	33	1,34	0,82
	%	15,6	42,1	35,5	6,8		
23	f	9	56	230	187	2,23	0,72
	%	1,9	11,6	47,7	38,8		
24	f	132	197	111	42	1,13	0,92
	%	27,4	40,9	23,0	8,7		
25	f	111	143	139	89	1,43	1,04
	%	23,0	29,7	28,8	18,5		
26	f	24	50	269	139	2,09	0,77
	%	5	10,4	55,8	28,8		
27	f	76	99	224	83	1,65	0,94
	%	15,8	20,5	46,5	17,2		
28	f	137	215	95	35	1,06	0,88
	%	28,4	44,6	19,7	7,3		
29	f	51	89	249	93	1,80	0,87
	%	10,6	18,5	51,7	19,3		
30	f	18	37	173	254	2,38	0,78
	%	3,7	7,7	35,9	52,7		
Genel Ortalama = 1,61						ss = 0,86	

Tablo 3’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ölçeği puanlarının genel ortalaması 1,61’dir. Stresle başa çıkma ölçeğine ait madde ortalamaları incelendiğinde 30. maddenin en yüksek puan ortalamasına ($\bar{x}=2,38$; $SS=0,78$) sahip madde olduğu, 21. maddenin ise en düşük ortalamaya ($\bar{x}=0,66$; $SS=0,77$) sahip madde olduğu görülmektedir.



Tablo 4: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğine İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Madde Numaraları		Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok Uygun	\bar{X}	SS
1	f	11	33	195	240	3,39	0,72
	%	2,3	6,9	40,7	50,1		
2	f	15	49	178	239	3,33	0,78
	%	3,1	10,2	37	49,7		
3	f	25	77	206	170	3,09	0,85
	%	5,2	16,1	43,1	35,6		
4	f	38	67	219	155	3,03	0,88
	%	7,9	14	45,7	32,4		
5	f	17	60	233	170	3,16	0,77
	%	3,5	12,5	48,5	35,4		
6	f	34	90	196	159	3,00	0,90
	%	7,1	18,8	40,9	33,2		
7	f	136	179	113	51	2,16	0,96
	%	28,4	37,4	23,6	10,6		
8	f	14	49	202	210	3,28	0,77
	%	2,9	10,3	42,5	44,2		
9	f	34	81	192	170	3,04	0,90
	%	7,1	17	40,3	35,6		
10	f	123	195	105	57	2,20	0,95
	%	25,6	40,6	21,9	11,9		
11	f	119	191	110	58	2,22	0,96
	%	24,9	40	23	12,1		
12	f	18	34	163	264	3,41	0,78
	%	3,8	7,1	34	55,1		
13	f	19	49	252	159	3,15	0,76
	%	4	10,2	52,6	33,2		
14	f	148	159	112	61	2,18	1,01
	%	30,9	33,1	23,3	12,7		
15	f	138	175	114	53	2,17	0,97
	%	28,8	36,5	23,8	11		
16	f	124	132	109	112	2,44	1,11
	%	26	27,7	22,9	23,5		
17	f	137	190	89	63	2,16	0,99
	%	28,6	39,7	18,6	13,2		
18	f	29	57	206	184	3,15	0,85
	%	6,1	12	43,3	38,7		
19	f	10	46	202	215	3,32	0,73
	%	2,1	9,7	42,7	45,5		
20	f	27	78	209	164	3,07	0,85
	%	5,6	16,3	43,7	34,3		
21	f	13	59	208	196	3,23	0,77
	%	2,7	12,4	43,7	41,2		
22	f	132	184	101	55	2,17	0,97
	%	28	39	21,4	11,7		
23	f	129	198	102	44	2,13	0,92
	%	27,3	41,9	21,6	9,3		
24	f	24	25	140	287	3,45	0,81
	%	5	5,3	29,4	60,3		
25	f	20	36	150	269	3,41	0,80
	%	4,2	7,6	31,6	56,6		
26	f	94	184	133	66	2,36	0,95
	%	19,7	38,6	27,9	13,8		
27	f	27	37	166	250	3,33	0,85
	%	5,6	7,7	34,6	52,1		
28	f	17	42	183	239	3,34	0,78
	%	3,5	8,7	38	49,7		
29	f	17	28	140	295	3,49	0,76
	%	3,5	5,8	29,2	61,5		
Genel Ortalama = 2,89						ss = 0,87	

Tablo 4' de görüldüğü gibi öğrencilerin ergen psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarının genel ortalaması 2,89'dur. Ergen psikolojik dayanıklılık ölçeğine ait madde ortalamaları incelendiğinde 29. maddenin en yüksek ortalamaya ($\bar{x}=3,49$; $SS=0,76$) sahip madde olduğu, 23. maddenin ise en düşük ortalamaya ($\bar{x}=2,13$; $SS=0,92$) sahip madde olduğu görülmektedir.



Tablo 5: Araştırmaya katılan Öğrencilerin Rotter İç-Dış Kontrol Odağı (RİDKO) Ölçeğine İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği Madde Numaraları		f	%	\bar{X}	SS
2	a	197	41,3	0,41	0,49
	b	280	58,7		
3	a	233	49,1	0,50	0,50
	b	242	50,9		
4	a	256	53,3	0,46	0,50
	b	224	46,7		
5	a	145	30,8	0,68	0,47
	b	326	69,2		
6	a	135	28,2	0,28	0,45
	b	344	71,8		
7	a	272	56,9	0,56	0,50
	b	206	43,1		
9	a	270	56,3	0,56	0,50
	b	210	43,8		
10	a	250	52,6	0,47	0,50
	b	225	47,4		
11	a	234	48,8	0,51	0,50
	b	246	51,2		
12	a	167	35,1	0,64	0,48
	b	309	64,9		
13	a	225	47,2	0,52	0,50
	b	252	52,8		
15	a	371	77,9	0,22	0,41
	b	105	22,1		
16	a	134	28	0,28	0,45
	b	345	72		
17	a	258	54,5	0,54	0,50
	b	215	45,5		
18	a	337	70,5	0,70	0,46
	b	141	29,5		
20	a	357	75,3	0,74	0,44
	b	117	24,7		
21	a	237	49,8	0,49	0,50
	b	239	50,2		
22	a	183	38,2	0,61	0,49
	b	296	61,8		
23	a	236	49,5	0,49	0,50
	b	241	50,5		
25	a	282	59,9	0,59	0,49
	b	189	40,1		
26	a	208	43,6	0,66	0,48
	b	269	56,4		
28	a	161	33,8	0,56	0,50
	b	316	66,2		
29	a	293	61,4	0,62	0,51
	b	183	38,4		

Tablo 5' de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği puanlarının genel ortalaması 12,07'dir. Bu ortalama öğrencilerin kontrol odağının genelde orta düzeyde olduğunu ve dış kontrol odağı inancında artışı göstermektedir. RİDKO ölçeğine ait madde ortalamaları incelendiğinde 20 numaralı maddenin en yüksek ortalamaya ($\bar{x}=0,74$; $SS=0,44$) sahip madde olduğu, 15 numaralı maddenin en düşük ortalamaya ($\bar{x}=0,22$; $SS=0,41$) sahip madde olduğu görülmektedir.



4.2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzlarına İlişkin Görüşlerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Bu başlık altında katılımcıların stresle başa çıkma tarzlarına ilişkin görüşleri kişisel bilgi formundaki değişkenlere göre incelenmiş, elde edilen bulgular yorumlanmıştır.

Tablo 6: Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzların Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Görüşlerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna Ait Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	sd	t	p
İyimser Yaklaşım Tarzı Puanı	Kız	242	1,79	0,592	480	2,118	0,035*
	Erkek	240	1,90	0,527			
Kendine Güvenli Yaklaşım Tarzı Puanı	Kız	242	2,08	0,489		0,510	0,610
	Erkek	240	2,05	0,483			
Sosyal Desteğe Başvurma Tarzı Puanı	Kız	242	1,83	0,625		1,307	0,192
	Erkek	240	1,76	0,588			
Çaresiz Yaklaşım Tarzı Puanı	Kız	242	1,46	0,578		2,913	0,004*
	Erkek	240	1,32	0,522			
Boyun Eğici Yaklaşım Tarzı Puanı	Kız	242	1,03	0,453		1,449	0,148
	Erkek	240	1,10	0,477			

Tablo 6'da görüldüğü üzere örnekleme oluşturan öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik yapılan bağımsız örneklem t-testi testi sonucunda, kendine güvenli yaklaşım tarzı, sosyal desteğe başvurma tarzı ve boyun eğici yaklaşım tarzı puanları öğrencilerin cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemekteyken ($p>0,05$), iyimser yaklaşım tarzı puanları ($t=2,118$; $sd=480$) ve çaresiz yaklaşım tarzı puanları

($t=2,913$; $sd=480$) öğrencilerin cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p<0,05$).

Cinsiyeti erkek olan öğrencilerin iyimser yaklaşım tarzı puan ortalaması ($1,90\pm0,527$) iken kız öğrencilerin iyimser yaklaşım tarzı puan ortalamasının ($1,79\pm0,592$) olduğu görülmektedir. Kız öğrencilerin çaresiz yaklaşım tarzı puan ortalaması ($1,46\pm0,578$) iken erkek öğrencilerin çaresiz yaklaşım tarzı puan ortalamasının ($1,32\pm 0,522$) olduğu görülmektedir. İyimser yaklaşım tarzını erkekler daha fazla kullanırken, çaresiz yaklaşım tarzını kızlar daha fazla kullanmaktadır.



Tablo 7: Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Görüşlerinin Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	Anne Eğitim Durumu	N	\bar{x}	SS	sd		F	p	Fark
					Sd ₁	Sd ₂			
İyimser Yaklaşım Tarzı Puanı	Okur yazar değil	24	1,89	0,657	4	477	0,312	0,870	
	İlkokul	206	1,82	0,563					
	Ortaokul	120	1,87	0,563					
	Lise	96	1,82	0,532					
	Üniversite	36	1,89	0,598					
Kendine Güvenli Yaklaşım Tarzı Puanı	Okur yazar değil	24	2,13	0,523	4	477	0,524	0,718	
	İlkokul	206	2,05	0,478					
	Ortaokul	120	2,09	0,445					
	Lise	96	2,03	0,522					
	Üniversite	36	2,13	0,539					
Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşım Tarzı Puanı	Okur yazar değil ⁽¹⁾	24	1,95	0,590	4	477	3,236	0,012*	3-5
	İlkokul ⁽²⁾	206	1,80	0,589					
	Ortaokul ⁽³⁾	120	1,69	0,615					
	Lise ⁽⁴⁾	96	1,78	0,629					
	Üniversite ⁽⁵⁾	36	2,07	0,559					
Çaresiz Yaklaşım Tarzı Puanı	Okur yazar değil	24	1,43	0,592	4	477	0,213	0,931	
	İlkokul	206	1,39	0,532					
	Ortaokul	120	1,37	0,571					
	Lise	96	1,38	0,590					
	Üniversite	36	1,46	0,534					
Boyun Eğici Yaklaşım Tarzı Puanı	Okur yazar değil	24	1,03	0,442	4	477	0,687	0,601	
	İlkokul	206	1,09	0,455					
	Ortaokul	120	1,08	0,474					
	Lise	96	1,00	0,455					
	Üniversite	36	1,10	0,548					

Tablo 7’de görüldüğü üzere örnekleme oluşturan öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanların anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik yapılan tek yönlü ANOVA testi sonucunda, stresle başa çıkma tarzları alt

boyutlarından iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım tarzları puanı anne eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedirken, ($p>0,05$) sosyal desteğe başvurma tarzı puanı [$F(4, 477) = 3,236, p = 0.012$] tarzı anne eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p<0,05$).

Farklılığın kaynağının belirlenmesi amacıyla yapılan Scheffe testi sonucunda, anne eğitim durumu ortaokul ile üniversite olanlar arasında anlamlı farklılığın olduğu belirlenmiştir. Gruplar arası anlamlı farklılık incelendiğinde, anne eğitim durumu üniversite olanların ($2,07\pm 0,559$) sosyal desteğe başvurma tarzları puanı anne eğitim durumu ortaokul olanlardan ($1,69\pm 0,615$) daha yüksektir.

Tablo 8: Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Görüşlerinin Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	Baba Eğitim Durumu	N	\bar{X}	SS	sd		F	p	Fark
					Sd ₁	Sd ₂			
İyimser Yaklaşım Tarzı Puanı	Okur yazar değil	5	1,88	0,460	4	477	1,475	0,209	
	İlkokul	134	1,91	0,546					
	Ortaokul	144	1,86	0,577					
	Lise	144	1,76	0,569					
	Üniversite	55	1,83	0,550					
Kendine Güvenli Yaklaşım Tarzı Puanı	Okur yazar değil ⁽¹⁾	5	1,29	0,267	4	477	3,819	0,005*	1-2 1-3 1-4 1-5
	İlkokul ⁽²⁾	134	2,08	0,481					
	Ortaokul ⁽³⁾	144	2,11	0,472					
	Lise ⁽⁴⁾	144	2,04	0,500					
	Üniversite ⁽⁵⁾	55	2,04	0,457					
Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşım Tarzı Puanı	Okur yazar değil	5	1,95	0,481	4	477	0,736	0,568	
	İlkokul	134	1,80	0,551					
	Ortaokul	144	1,75	0,644					
	Lise	144	1,78	0,640					
	Üniversite	55	1,90	0,562					
Çaresiz Yaklaşım Tarzı Puanı	Okur yazar değil	5	1,10	0,495	4	477	1,783	0,131	
	İlkokul	134	1,42	0,541					
	Ortaokul	144	1,32	0,556					
	Lise	144	1,40	0,575					
	Üniversite	55	1,52	0,521					
Boyun Eğici Yaklaşım Tarzı Puanı	Okur yazar değil	5	1,57	0,253	4	477	1,806	0,126	
	İlkokul	134	1,09	0,477					
	Ortaokul	144	1,02	0,432					
	Lise	144	1,07	0,464					
	Üniversite	55	1,07	0,525					

Tablo 8’de görüldüğü üzere örnekleme oluşturan öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarının baba eğitim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik yapılan tek yönlü ANOVA testi

sonucunda, katılımcıların stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından iyimser yaklaşım, sosyal desteğe başvurma, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım tarzı puanları baba eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemekteyken, ($p>0,05$) kendine güvenli yaklaşım tarzı puanı [$F(4, 477) = 3,819, p = 0.005$] baba eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p<0,05$).

Farklılığın kaynağının belirlenmesi amacıyla yapılan Scheffe testi sonucunda, baba eğitim durumu okur yazar olmayanlar ile diğer eğitim grupları arasında, anlamlı farklılığın olduğu belirlenmiştir. Gruplar arası anlamlı farklılık incelendiğinde, baba eğitim durumu okur yazar olmayanların ($1,29\pm 0,267$) kendine güvenli yaklaşım tarzı puanının baba eğitim durumu ilkököl ($2,08\pm 0,481$), ortaokul ($2,11\pm 0,472$), lise ($2,04\pm 0,500$) ve üniversite ($2,04\pm 0,457$) olanlardan daha düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 9: Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Görüşlerinin İç-Dış Kontrol Odağı Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna Ait Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	İç-Dış Kontrol Odağı	N	\bar{X}	SS	t	sd	p
İyimser Yaklaşım Tarzı Puanı	İç Kontrol Odağı Puanı	200	1,94	0,516	3,295	480	0,001*
	Dış Kontrol Odağı Puanı	282	1,77	0,585			
Kendine Güvenli Yaklaşım Tarzı Puanı	İç Kontrol Odağı Puanı	200	2,13	0,463	2,548		0,011*
	Dış Kontrol Odağı Puanı	282	2,02	0,496			
Sosyal Desteğe Başvurma Tarzı Puanı	İç Kontrol Odağı Puanı	200	1,84	0,571	1,498		0,135
	Dış Kontrol Odağı Puanı	282	1,76	0,631			
Çaresiz Yaklaşım Tarzı Puanı	İç Kontrol Odağı Puanı	200	1,33	0,509	2,171		0,030*
	Dış Kontrol Odağı Puanı	282	1,44	0,582			
Boyun Eğici Yaklaşım Tarzı Puanı	İç Kontrol Odağı Puanı	200	1,03	0,507	1,324	0,186	
	Dış Kontrol Odağı Puanı	282	1,09	0,433			

Tablo 9’da görüldüğü üzere örnekleme oluşturan öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar ile iç-dış kontrol odağı türü değişkeninin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik yapılan bağımsız örneklem t-testi testi sonucunda, stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından sosyal desteğe başvurma ve boyun eğici yaklaşım tarzı iç-dış kontrol odağı türüne göre anlamlı bir farklılık göstermemekteyken, ($p>0,05$) iyimser yaklaşım tarzı puanları ($t=3,295$; $sd=480$), kendine güvenli yaklaşım tarzı puanları ($t=2,548$; $sd=480$) ve çaresiz yaklaşım tarzı puanları ($t=2,171$; $sd=480$) iç-dış kontrol odağı türüne göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. ($p<0,05$).

İç-dış kontrol odağı türü iç kontrol olan ($1,94\pm0,516$) katılımcıların iyimser yaklaşım tarzı puanı, dış kontrol olanlara ($1,77\pm0,585$) göre daha yüksek, kontrol odağı türü iç kontrol olan ($2,13\pm0,463$) katılımcıların kendine güvenli yaklaşım tarzı puanı dış kontrol olanlara ($2,02\pm0,496$) göre ve kontrol odağı türü dış kontrol olan ($1,44\pm0,582$) katılımcıların çaresiz yaklaşım tarzı puanının iç kontrol olanlara ($1,33\pm0,509$) göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

4.3. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Bu başlık altında öğrencilerin ergen psikolojik dayanıklılık ölçeği puanları kişisel bilgi formundaki değişkenlere göre incelenmiş, elde edilen bulgular yorumlanmıştır.

Tablo 10: Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Görüşlerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna Ait Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	sd	t	p
Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanı	Kız	242	3,06	0,38	479	0,934	0,351
	Erkek	239	3,03	0,34			

Tablo 10’da görüldüğü üzere örnekleme oluşturan öğrencilerin ergen psikolojik dayanıklılık ölçeği puanları ile cinsiyet değişkeninin anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemeye yönelik yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda, öğrencilerin psikolojik dayanıklılık puanları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Tablo 11: Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Görüşlerinin Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları

Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	Anne Eğitim Durumu	N	\bar{X}	SS	sd		F	p
					Sd ₁	Sd ₂		
Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanı	Okur yazar değil	24	3,03	0,37	4	476	1,453	0,216
	İlkokul	205	3,02	0,34				
	Ortaokul	120	3,08	0,38				
	Lise	96	3,08	0,36				
	Üniversite	36	3,15	0,44				

Tablo 11’de görüldüğü üzere örnekleme oluşturan öğrencilerin ergen psikolojik dayanıklılık ölçeği puanları ile anne eğitim durumu değişkeninin bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik yapılan tek yönlü ANOVA testi sonucunda, öğrencilerin psikolojik dayanıklılık puanları anne eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Tablo 12: Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarına İlişkin Görüşlerinin Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları

Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	Baba Eğitim Durumu	N	\bar{X}	SS	sd		F	p	Fark
					Sd ₁	Sd ₂			
Ergen Psikolojik Dayanıklılığı Ölçeği Puanı	Okur yazar değil ⁽¹⁾	5	2,99	0,19	4	476	2,531	0,040*	2-3 2-4 2-5
	İlkokul ⁽²⁾	133	2,97	0,31					
	Ortaokul ⁽³⁾	144	3,10	0,36					
	Lise ⁽⁴⁾	144	3,07	0,39					
	Üniversite ⁽⁵⁾	55	3,11	0,42					

Tablo 12’de görüldüğü üzere örnekleme oluşturan öğrencilerin ergen psikolojik dayanıklılık ölçeği puanları ile baba eğitim durumu değişkeninin bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik yapılan tek yönlü ANOVA testi sonucunda, öğrencilerin psikolojik dayanıklılık puanları baba eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [F(4, 476) =2,531, p = 0.040].

Farklılığın kaynağının belirlenmesi amacıyla yapılan Scheffe testi sonucunda, baba eğitim durumu ilkokul ile lise grupları arasında, anlamlı farklılığın olduğu belirlenmiştir. Gruplar arası anlamlı farklılık incelendiğinde, baba eğitim durumu ilkokul olanların (2,97±0,31) psikolojik dayanıklılık puanlarının baba eğitim durumu ortaokul (3,10±0,36), lise (3,07±0,39) ve üniversite (3,11±0,42) olanlardan daha düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 13: Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Görüşlerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna Ait Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	sd	t	p
Aile Desteği Puanı	Kız	242	3,24	0,614	479	0,552	0,581
	Erkek	239	3,21	0,626			
Akran Desteği Puanı	Kız	242	3,46	0,676		1,933	0,054
	Erkek	239	3,34	0,647			
Okul Desteği Puanı	Kız	242	2,88	0,742		1,685	0,093
	Erkek	238	2,77	0,705			
Uyum Puanı	Kız	242	2,81	0,497		2,511	0,012*
	Erkek	239	2,93	0,484			
Mücadele Azmi Puanı	Kız	242	2,71	0,484		1,532	0,126
	Erkek	239	2,78	0,513			
Empati Puanı	Kız	242	3,24	0,612		1,279	0,202
	Erkek	238	3,17	0,591			

Tablo 13’de görüldüğü üzere örnekleme oluşturan öğrencilerin ergen psikolojik dayanıklılık ölçeği alt boyutlarına ilişkin puanları ile cinsiyet değişkeninin bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik yapılan bağımsız örneklem t-testi testi sonucunda, öğrencilerin psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından aile desteği, akran desteği, okul desteği, mücadele azmi ve empati boyutu puanları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemekteyken, uyum boyutu puanı cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. ($p < 0,05$)

Cinsiyeti erkek olan katılımcıların uyum puanlarının ($2,93 \pm 0,484$) kızların uyum puanlarına göre ($2,81 \pm 0,497$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 14: Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Görüşlerinin Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları

Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	Anne Eğitim Durumu	N	\bar{X}	SS	sd		F	p	Fark
					Sd ₁	Sd ₂			
Aile Desteği Puanı	Okur yazar değil	24	3,02	0,740	4	476	2,084	0,082	
	İlkokul	205	3,16	0,583					
	Ortaokul	120	3,27	0,606					
	Lise	96	3,29	0,651					
	Üniversite	36	3,36	0,660					
Akran Desteği Puanı	Okur yazar değil	24	3,37	0,637	4	476	0,574	0,681	
	İlkokul	205	3,35	0,646					
	Ortaokul	120	3,44	0,697					
	Lise	96	3,45	0,608					
	Üniversite	36	3,44	0,807					
Okul Desteği Puanı	Okur yazar değil ⁽¹⁾	24	3,19	0,666	4	475	2,525	0,040*	1-2 1-3 1-4
	İlkokul ⁽²⁾	204	2,81	0,663					
	Ortaokul ⁽³⁾	120	2,78	0,807					
	Lise ⁽⁴⁾	96	2,75	0,722					
	Üniversite ⁽⁵⁾	36	3,01	0,766					
Uyum Puanı	Okur yazar değil ⁽¹⁾	24	2,56	0,635	4	476	2,851	0,023*	1-2 1-3 1-4
	İlkokul ⁽²⁾	205	2,87	0,483					
	Ortaokul ⁽³⁾	120	2,93	0,450					
	Lise ⁽⁴⁾	96	2,88	0,508					
	Üniversite ⁽⁵⁾	36	2,83	0,496					
Mücadele Azmi Puanı	Okur yazar değil	24	2,85	0,360	4	476	1,808	0,126	
	İlkokul	205	2,70	0,515					
	Ortaokul	120	2,73	0,494					
	Lise	96	2,78	0,484					
	Üniversite	36	2,91	0,520					
Empati Puanı	Okur yazar değil	24	3,11	0,544	4	475	0,737	0,567	
	İlkokul	204	3,18	0,584					
	Ortaokul	120	3,18	0,620					
	Lise	96	3,29	0,595					
	Üniversite	36	3,24	0,697					

Tablo 14’de görüldüğü üzere örnekleme oluşturan öğrencilerin ergen psikolojik dayanıklılık ölçeği alt boyutlarına ilişkin puanları ile anne eğitim durumu değişkeninin farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik yapılan tek yönlü ANOVA testi sonucunda, öğrencilerin psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından aile desteği, akran desteği, mücadele azmi ve empati boyutları anne eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemekteyken, ($p>0,05$) okul desteği [$F(4, 475) = 2,525, p = 0.040$] ve uyum [$F(4, 476) = 2,851, p = 0.023$] puanları anne eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p<0,05$).

Farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testi sonucunda, anne eğitim durumu okur yazar olmayanlar ile diğer eğitim grupları arasında anlamlı farklılığın olduğu belirlenmiştir. Gruplar arası anlamlı farklılık incelendiğinde, anne eğitim durumu okur yazar olmayanların ($3,19\pm 0,666$) okul desteği puanının anne eğitim durumu ilkokul ($2,81\pm 0,663$), ortaokul ($2,78\pm 0,807$) ve lise ($2,75\pm 0,722$) olanlardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Gruplar arası anlamlı farklılık incelendiğinde; anne eğitim durumu okur yazar olmayanların ($2,56\pm 0,635$) uyum puanının anne eğitim durumu ilkokul ($2,87\pm 0,483$) , ortaokul ($2,93\pm 0,450$) ve lise ($2,88\pm 0,508$) olanlardan daha düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 15: Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Görüşlerinin Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları

Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	Baba Eğitim Durumu	N	\bar{X}	SS	sd		F	p	Fark
					Sd ₁	Sd ₂			
Aile Desteği Puanı	Okur yazar değil	5	0,642	3,11	4	476	0,296	0,881	
	İlkokul	133	0,533	3,18					
	Ortaokul	144	0,634	3,24					
	Lise	144	0,657	3,24					
	Üniversite	55	0,684	3,25					
Akran Desteği Puanı	Okur yazar değil ⁽¹⁾	5	0,792	3,36	4	476	3,227	0,012*	2-4
	İlkokul ⁽²⁾	133	0,654	3,24					
	Ortaokul ⁽³⁾	144	0,654	3,42					
	Lise ⁽⁴⁾	144	0,636	3,51					
	Üniversite ⁽⁵⁾	55	0,716	3,47					
Okul Desteği Puanı	Okur yazar değil	5	1,119	2,52	4	475	1,649	0,161	
	İlkokul	132	0,649	2,78					
	Ortaokul	144	0,749	2,94					
	Lise	144	0,769	2,75					
	Üniversite	55	0,664	2,85					
Uyum Puanı	Okur yazar değil	5	0,737	2,95	4	476	0,554	0,696	
	İlkokul	133	0,487	2,82					
	Ortaokul	144	0,510	2,89					
	Lise	144	0,486	2,89					
	Üniversite	55	0,468	2,86					
Mücadele Azmi Puanı	Okur yazar değil	5	0,482	2,72	4	476	1,551	0,186	
	İlkokul	133	0,461	2,67					
	Ortaokul	144	0,518	2,78					
	Lise	144	0,510	2,73					
	Üniversite	55	0,500	2,86					
Empati Puanı	Okur yazar değil	5	0,527	3,33	4	475	2,335	0,055	
	İlkokul	133	0,572	3,08					
	Ortaokul	144	0,556	3,28					
	Lise	144	0,618	3,25					
	Üniversite	54	0,717	3,18					

Tablo 15’de görüldüğü üzere örnekleme oluşturan öğrencilerin ergen psikolojik dayanıklılık ölçeği alt boyutlarına ilişkin puanları ile baba eğitim durumu değişkeninin farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik yapılan tek yönlü ANOVA testi sonucunda, öğrencilerin psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından aile desteği, okul desteği, uyum, mücadele azmi ve empati boyutları baba eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemekteyken, akran desteği puanı [F(4, 476) =3,227, p = 0.012] baba eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir (p<0,05).

Farklılığın kaynağının belirlenmesi amacıyla yapılan Scheffe testi sonucuna göre, baba eğitim durumu ilkokul ile lise grupları arasında, anlamlı farklılığın olduğu belirlenmiştir. Gruplar arası anlamlı farklılık incelendiğinde, baba eğitim durumu lise olanların akran desteği puanının (0,636±3,51), baba eğitim durumu ilkokul olanlardan daha düşük olduğu (0,654±3,24) görülmektedir.

Tablo 16: Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Görüşlerinin İç-Dış Kontrol Odağı Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna Ait Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları

Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	İç-Dış Kontrol Odağı	N	\bar{X}	SS	t	sd	p
Aile Desteği Puanı	İç Kontrol Odağı Puanı	200	3,30	0,589	2,244	479	0,025*
	Dış Kontrol Odağı Puanı	281	3,17	0,636			
Akran Desteği Puanı	İç Kontrol Odağı Puanı	200	3,45	0,649	1,242	479	0,215
	Dış Kontrol Odağı Puanı	281	3,37	0,673			
Okul Desteği Puanı	İç Kontrol Odağı Puanı	200	2,98	0,705	3,964	478	0,000*
	Dış Kontrol Odağı Puanı	280	2,72	0,722			
Uyum Puanı	İç Kontrol Odağı Puanı	200	2,87	0,492	0,059	479	0,953
	Dış Kontrol Odağı Puanı	281	2,87	0,495			
Mücadele Azmi Puanı	İç Kontrol Odağı Puanı	200	2,80	0,505	2,096	479	0,037*
	Dış Kontrol Odağı Puanı	281	2,70	0,492			
Empati Puanı	İç Kontrol Odağı Puanı	199	3,19	0,623	0,332	478	0,740
	Dış Kontrol Odağı Puanı	281	3,21	0,588			

Tablo 16’da görüldüğü üzere örnekleme oluşturan öğrencilerin ergen psikolojik dayanıklılık ölçeği alt boyutlarına ilişkin puanları ile iç-dış kontrol odağı türü değişkeninin anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemeye yönelik yapılan bağımsız örneklem t-testi testi sonucunda, öğrencilerin akran desteği, uyum, ve empati puanları iç-dış kontrol odağı puanına göre anlamlı bir farklılık

göstermemekteyken ($p>0,05$), aile desteği puanı ($t=2,244$; $sd=479$), okul desteği puanı ($t=3,964$; $sd=478$) ve mücadele azmi puanı ($t=2,096$; $sd=479$) iç-dış kontrol odağı puanlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p<0,05$).

İç-dış kontrol odağı türü iç kontrol olan öğrencilerin aile desteği puanının ($3,30\pm 0,589$) dış kontrol olanlara göre daha yüksek ($3,17\pm 0,636$) olduğu; kontrol odağı türü iç kontrol olan ($2,98\pm 0,705$) öğrencilerin okul desteği puanı dış kontrol olanlara ($2,72\pm 0,722$) göre ve kontrol odağı türü iç kontrol olan ($2,80\pm 0,505$) öğrencilerin mücadele azmi puanının dış kontrol olanlara ($2,70\pm 0,492$) göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

4.4. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Rotter İç-Dış Kontrol Odağı (RIDKO) Ölçeği Puanlarına İlişkin Görüşlerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Bu başlık altında katılımcıların RIDKO görüşleri çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmiş, elde edilen bulgular yorumlanmıştır.

Tablo 17: Öğrencilerin RIDKO Ölçeği Puanlarına İlişkin Görüşlerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna Ait Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	sd	t	p
RIDKO Ölçeği Puanları	Kız	242	12,30	3,34	480	1,556	0,120
	Erkek	239	11,84	3,14			

Tablo 17’de görüldüğü üzere örnelemi oluşturan öğrencilerin iç-dış kontrol odağı ölçeği puanları ile cinsiyet değişkeninin anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemeye yönelik yapılan bağımsız örneklem t-testi testi sonucunda, öğrencilerin iç-dış kontrol odağı cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Tablo 18: Öğrencilerin RIDKO Ölçeği Puanlarına İlişkin Görüşlerinin Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları

Değişken	Anne Eğitim Durumu	N	\bar{X}	SS	sd		F	p
					Sd ₁	Sd ₂		
RIDKO Ölçeği Puanları	Okur yazar değil	24	11,75	3,791	4	477	0,714	0,582
	İlkokul	206	12,16	3,082				
	Ortaokul	120	11,98	3,263				
	Lise	96	12,36	3,293				
	Üniversite	36	11,39	3,667				

Tablo 18’de görüldüğü üzere örnekleme oluşturan öğrencilerin iç-dış kontrol odağı ölçeği puanları ile anne eğitim durumu değişkeninin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik yapılan ten yönlü ANOVA testi sonucunda, öğrencilerin iç-dış kontrol odağı anne eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Tablo 19: Öğrencilerin RIDKO Ölçeği Puanlarına İlişkin Görüşlerinin Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşma Durumuna Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları

Değişken	Baba Eğitim Durumu	N	\bar{X}	SS	sd		F	p
					Sd ₁	Sd ₂		
RIDKO Ölçeği Puanları	Okur yazar değil	5	12,60	2,966	4	477	0,202	0,937
	İlkokul	134	12,16	2,945				
	Ortaokul	144	11,90	3,355				
	Lise	144	12,18	3,369				
	Üniversite	55	12,04	3,459				

Tablo 19’da görüldüğü üzere örnekleme oluşturan öğrencilerin iç-dış kontrol odağı ölçeği puanları ile baba eğitim durumu değişkeninin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye yönelik yapılan tek yönlü ANOVA testi sonucunda, öğrencilerin iç-dış kontrol odağı baba eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Tablo 20: Öğrencilerin İç-Dış Kontrol Odağına Sahip Olma Durumuna İlişkin Frekans Dağılımı

RİDKO	Sayı	Yüzde (%)
İç Kontrol	200	41,5
Dış Kontrol	282	58,5
Toplam	482	100,0

Tablo 20'deki RİDKO ölçeği puanlamasına göre 200'ü (% 41,5) iç kontrol grubunda çıkarken 282'sinin (% 58,5) dış kontrol grubunda çıktığı görülmektedir.

Tablo 21: Stresle Başa Çıkma Tarzları, Rotter İç-Dış Kontrol Odağı ve Ergen Psikolojik Dayanıklılığı Arasındaki İlişkiyi Belirleyen Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		(1)	(2)	(3)
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanı	r	1	0,091	-0,070
	p	-	0,045*	0,122
Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanı	r	0,091	1	-0,206
	p	0,045*	-	0,000*
Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği Puanı	r	-0,070	-0,206	1
	p	0,122	0,000*	-

Tablo 21 incelendiğinde; stresle başa çıkma tarzları ölçeği puanı ile ergen psikolojik dayanıklılık ölçeği puanı arasındaki ilişki istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$, $p=0,045$). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği puanı ile ergen psikolojik dayanıklılık ölçeği puanı arasında pozitif yönlü düşük kuvvetli bir ilişki vardır ($r=0,091$; $p<0,05$).

Stresle başa çıkma tarzları ölçeği puanı ile Rotter iç-dış kontrol odağı ölçeği puanı arasında ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Rotter iç-dış kontrol odağı ölçeği puanı ile ergen psikolojik dayanıklılık ölçeği puanı arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. ($p<0,05$, $P=0,000$) RIDKO ile ergen psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönlü düşük kuvvetli bir ilişki vardır ($r=-0,206$; $p<0,05$).

Bulgular, araştırmanın problemleri çerçevesinde özetlenirse:

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre stresle başa çıkma tarzları ölçeğindeki iyimser yaklaşım ve çaresiz yaklaşım alt ölçeği puanları açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Stresle başa çıkma tarzlarından iyimser yaklaşıma erkekler daha fazla başvururken, çaresiz yaklaşıma ise kızların erkeklerden daha fazla başvurduğu saptanmıştır.

Öğrencilerin anne eğitim durumuna göre sosyal desteğe başvurma alt ölçeği puanlarında farklılık bulunmaktadır. Anne eğitim durumu üniversite olanların ortaokul olanlara göre sosyal desteğe başvurma yaklaşımı daha yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin baba eğitim durumuna göre stresle başa çıkma tarzları ölçeği kendine güvenli yaklaşım alt boyutu puanları arasında anlamlı fark bulunmaktadır. Baba eğitim durumu okur yazar olmayanların diğerlerine göre kendine güvenli yaklaşım tarzı daha yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Psikolojik dayanıklılık ölçeği uyum alt

boyutu puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Erkeklerin uyumları kadınlara göre daha yüksek saptanmıştır.

Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanları anne eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Psikolojik dayanıklılık ölçeği alt boyutu puanları anne eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir. Anne eğitim durumu okur yazar olmayanların diğer katılımcılara oranla okul desteği boyutunun daha yüksek olduğu, uyum boyutunun ise daha düşük olduğu saptanmıştır.

Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeği toplam puanları baba eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Baba eğitim durumu ilkököl olanların psikolojik dayanıklılıkları baba eğitim durumu ortaokul, lise ve üniversite olanlardan daha düşüktür.

Öğrencilerin baba eğitim durumuna göre psikolojik dayanıklılık ölçeği alt boyutu puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Baba eğitim durumu lise olanların akran desteği boyutu baba eğitim durumu ilkököl olanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin cinsiyet, anne eğitim durumu, baba eğitim durumuna göre iç-dış kontrol odağı puanları açısından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği puanlarına göre öğrencilerin % 41, 5'inin iç kontrol odaklı, %58,5'inin dış kontrol odaklı olduğu saptanmıştır.

Öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyut puanları ile iç-dış kontrol odağı puanı açısından anlamlı fark bulunmaktadır. Kontrol odağı türü iç kontrol olan katılımcıların iyimser yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım tarzı dış kontrollü olanlara göre daha yüksek, kontrol odağı dış kontrol olan katılımcıların iç kontrol olanlara göre çaresiz yaklaşım tarzı daha yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ölçeği alt boyut puanları ile iç-dış kontrol odağı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Kontrol

odağı türü iç kontrol olanların dış kontrol olanlara göre aile desteği, okul desteği ve mücadele azmi tarzı daha yüksek bulunmuştur.



BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, YORUM VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde Ortaöğretim öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları, kontrol odağı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri elde edilen bulgular kuramsal yaklaşımlar ve diğer araştırmaların sonuçları çerçevesinde tartışılıp yorumlanmış ve ailelere, araştırmacı ve uygulayıcılara önerilerde bulunulmuştur.

5.1. Tartışma ve Yorum

Yapılan bu araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları, kontrol odağı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini cinsiyet ve anne-babanın eğitim durumu değişkenlerine bağlı anlamlı bir fark olup olmadığı araştırılmıştır. Bu çerçevede, araştırmanın temelini oluşturan sorulara yanıt aramak amacıyla katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Rotter İç-Dış Kontrol Ölçeği ve Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği uygulanmıştır.

1. Stresle başa Çıkma Tarzları Üzerinde Cinsiyet Etkisine Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırma bulguları incelendiğinde stresle başa çıkma alt boyutlarında kendine güvenli yaklaşım tarzı, sosyal desteğe başvurma tarzı ve boyun eğici yaklaşım tarzı cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemekteyken, iyimser yaklaşım ve çaresiz yaklaşım tarzları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. İyimser yaklaşım tarzını erkeklerin daha fazla kullandığı, stresle başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşımı ise kızların erkeklere göre daha fazla kullandığı saptanmıştır.

Konu ile ilgili literatür taraması yapıldığında Fırat (2015) tarafından yapılan araştırmada cinsiyet değişkenine göre erkek öğrencilerin iyimser yaklaşım tarzını kullandığını belirlemiştir. Diğer alt boyutlarda kızlar ile erkekler arasında farklılaşma olmadığına ilişkin bulguları, Luzumlu (2013)'nin cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerine göre stresle başa çıkma tarzlarının farklılaşıp farklılaşmadığının incelediği araştırmasında güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım

tarzını kız öğrencilere göre daha fazla kullandıkları, kız öğrencilerin ise çaresiz yaklaşım tarzı ve sosyal desteğe başvurma tarzlarını erkek öğrencilerden daha fazla kullandıklarına ilişkin bulguları, Doğan (1999) ve Özer (2001)'in araştırmalarında kız ve erkek öğrencilerin başa çıkma tarzları arasında fark bulunması, Altundağ (2011)'in kızların ise erkeklere nazaran dış yardım arama ve kaçma-soyutlamaya (duygusal-eylemsel) daha çok başvurdukları bulgusu, Durmuş ve Tezer (2001)'in yapmış oldukları araştırmada ise kız öğrencilerin daha çok çaresiz, erkek öğrencilerin ise daha çok iyimser başa çıkma tarzlarını kullandıkları bulguları, Oral (1994) erkeklerin kadere inanma, iyimser yaklaşım, geri çekilme, kendini suçlama, doğa üstü güçlere inanma: kızların ise sosyal destek, çaresizlik stratejilerini kullandıkları bulgusu ile araştırmamız bulguları benzerlik göstermektedir. Diğer yandan Şahin (1999), Dağ (1999), Çiftçi (2002) ve Demirtaş (2007)'in araştırma sonuçları kız ve erkek öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları açısından fark yaratmadığını göstermektedir.

Cinsiyet değişkenine göre stresle başa çıkma tarzlarının farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin araştırma bulguları incelendiğinde birbiriyle örtüşmeyen sonuçlar görülmektedir. Stres kaynakları, cinsiyete bağlı duygusal farklılıklar, kişilik özellikleri, akademik durumlar, örneklemin niteliği, kültüre bağlı spesifik faktörler, anne-baba tutumları gibi pek çok faktörün bu sonuçlarda etkili olabileceği düşünülmektedir.

2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerinde Anne Eğitim Durumuna Dayalı Grup Farklılıklarına Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırma bulguları incelendiğinde stresle başa çıkma sosyal desteğe başvurma tarzı ile anne eğitim durumu arasında anlamlı farklılığın olduğu saptanmıştır. Anne eğitim durumu üniversite olanların sosyal desteğe başvurma tarzı anne eğitim durumu ortaokul olanlardan daha yüksek bulunmuştur.

Konu ile ilgili literatür taraması yapıldığında Baştemur (2011) tarafından yurtdışında eğitime devam eden Türk öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarını incelendiği araştırmada sosyal destek arama boyutu ile anne eğitim düzeyi değişkeni

arasında ebeveynlerinin eğitim düzeyi yüksek olanların lehine farklılık saptanması araştırma bulgularını desteklemektedir.

Helsen, Volleberg ve Meeus (2000), ergenler üzerinde bir çalışmalarında, ergenlik dönemindeki sorunlarla çevreden alınan toplumsal desteği incelemiştir. Ergenliğin ilk döneminde, aileden alınan destek azaldığı, arkadaş desteğinin arttığını, fakat duygusal sorunlarda aile desteğinin daha öne çıktığını ortaya koymuşlardır (Tekeli, 2010).

Kozaklı'nın 2006 yılında yaptığı çalışmada, annelerin eğitim seviyesinin yükselmesinin öğrencilerde sosyal destek düzeylerini arttırdığı sonucuna varmıştır.

Tan (2006), yaptığı çalışmada stresle başa çıkma tarzlarının anne eğitim durumuna göre farklılık gösterdiği ve stresle başa çıkmada başvurdukları kaçma-soyutlama (biyokimyasal) ve dış yardım arama tarzları arasında annenin eğitim düzeyine göre bir farklılık olmadığı bulgusu çalışmamızın bulgusuyla paralellik göstermemektedir. Yamaç (2009) çalışmasında öğrencilerde stresle başa çıkma tarzlarının annenin eğitim durumuna farklılaşmadığı bulgusu, Özden (2010)'in çalışmasında polis meslek yüksek okul öğrencilerin algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stilleri puanları anne-baba eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmadığı bulgusu, Fırat (2015)'in yurtda ve ailesiyle birlikte yaşayan öğrencilerin sosyal destek düzeyi ve stresle başa çıkma stillerini incelediği çalışmasında anne eğitim durumuna göre öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Dolayısıyla stresle başa çıkma sosyal desteğe başvurma tarzı ile anne eğitim durumunu inceleyen araştırma bulguları birbirinden farklılık göstermektedir. Araştırma örneklemini oluşturan öğrencilerin anne eğitim durumu yükselmesi annelerin kendilerine olan güvenlerinin yükselmesine, çocuk yetiştirme konusunda yeterliklerine olumlu yönde etkileyeceği, ailedeki güven ortamını güçlendirerek çocuklarının sosyal destek algılarını yükselteceği düşünülmektedir.

3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerinde Baba Eğitim Durumuna Dayalı Grup Farklılıklarına Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırma bulguları incelendiğinde kendine güvenli yaklaşım tarzı ile baba eğitim durumu arasında anlamlı farklılığın olduğu saptanmıştır. Baba eğitim durumu okur yazar olmayanların kendine güvenli yaklaşım tarzı diğerlerine göre daha düşük bulunmuştur.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde Yamaç (2009)'ın baba eğitim durumuna göre kendine güvenli yaklaşım alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu sonuç araştırma bulgumuzla paralellik göstermemektedir.

Araştırma örneklemini oluşturan öğrencilerin baba eğitim durumu yükseldikçe aile içindeki olumlu güçlü baba rolü çocuğun yaşamına güvenle bakmasını sağlamaktadır.

4. Psikolojik Dayanıklılık Üzerinde Cinsiyet Etkisine Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırma bulguları incelendiğinde öğrencilerin cinsiyetlerine göre Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamakta fakat uyum alt boyutu arasında erkeklerin lehine anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.

Konu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde Önder ve Gülay (2008) ilköğretim öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığını çeşitli değişkenler açısından incelediği araştırmasında kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılık puanlarının erkek öğrencilerden yüksek olduğu görülmüştür. Bahadır (2009) araştırmasında psikolojik dayanıklılığın erkeklerin lehine olarak farklılaştığını belirtmiştir. Turgut (2015) araştırmasında kızların psikolojik sağlık puan ortalamalarının, erkeklerin psikolojik sağlık puan ortalamalarına göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu görülmüştür. Aydın (2010), Terzi (2008), Özcan (2005) ve Aydoğdu (2013) araştırmalarında psikolojik dayanıklılığa ilişkin olarak cinsiyete dayalı anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Bu araştırmada cinsiyetlerine göre öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmaması Aydın, Terzi, zcan ve Aydoğdu'nun bulgularıyla paralellik göstermekte; Bahadır, nder ve Gülay'ın araştırma bulgularından farklılaşmaktadır.

Yıldırım (2014)'ın 528 kız ve 413 toplam 942 lise ğrencisi ile ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada erkek ğrencilerin EPD uyum alt boyutu puanlarının ortalamalarının erkek öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık içerdiği bulgusu bu araştırmanın sonucuyla örtüşmektedir.

Cinsiyet değişkeninin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini inceleyen araştırma bulgularının birbiriyle farklılık göstermektedir. Araştırma örneklemini oluşturan öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkta cinsiyetin etkisinin kültürel yapıdaki farklılıklar, toplumun erkek cinsiyetine yüklediği anlam, anne baba tutumları ve kişilik özellikleri gibi faktörlerden etkilenebileceğini düşündürmektedir.

5. Psikolojik Dayanıklılık zerinde Anne Eğitim Durumu Etkisine Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırma bulguları incelendiğinde Ergen Psikolojik Dayanıklılık leği toplam puanları anne eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamakta, Ergen Psikolojik Dayanıklılık leği alt boyutlarına göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Aile desteği boyutu, akran desteği boyutu, mücadele azmi boyutu ve empati boyutu anne eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemekteyken, okul desteği boyutu ve uyum boyutu anne eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Anne eğitim durumu okur yazar olmayan öğrencilerin uyumları eğitim durumu ilkokul, ortaokul ve lise olanlardan daha düşük saptanmıştır.

Konu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde Yıldırım (2014) EPD alt boyutu puanlarının annenin eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği, buna karşın ğrencilerin EPD toplam puanları, annenin eğitim düzeyine göre

anlamalı bir farklılık göstermediği bulgusu bu araştırmanın sonuçlarıyla tutarlı değildir.

Özcan (2015) ve Toprak (2013) araştırma bulgularına göre lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları anne eğitim seviyesine göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit etmişlerdir. Araştırmadan elde edilen bu bulgu Özcan ve Toprak'ın araştırmalarından elde ettikleri bulgularla paralellik göstermektedir.

Anne eğitim durumuna göre psikolojik dayanıklılığın farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin araştırma bulguları birbirinden farklılık göstermektedir. Araştırma örneklemini oluşturan öğrencilerin annelerinin eğitim durumunun düşük olması psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan uyumun düşmesine neden olmaktadır. Etkin ve destekleyici anne rolü ile ergenin yüksek benlik saygısı iç kontrol odağı gibi bireysel faktörleri güçlenerek stres yaratan durumlarla baş edebilmesini ve uyumunu arttıracakları düşünülmektedir.

6. Psikolojik Dayanıklılık Üzerinde Baba Eğitim Durumu Etkisine Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırma bulguları incelendiğinde Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği toplam puanları baba eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Baba eğitim durumu ilkokul olanların psikolojik dayanıklılıkları diğerlerine göre daha düşüktür. Konu ile ilgili Toprak (2014) ve Özcan (2015) araştırmaları incelendiğinde lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları baba eğitim seviyesi değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı bulgusu ve Bahadır (2009) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarının baba eğitimi düşük olanlarda daha yüksek olduğu bulgusu bu araştırmanın sonuçlarıyla çelişmektedir.

Araştırma bulguları Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği alt boyutlar açısından incelendiğinde; akran desteği boyutu baba eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermekteyken diğer boyutlarda baba eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Baba eğitim durumu lise olan katılımcıların akran desteği baba eğitim durumu ilkokul olanlardan daha düşük saptanmıştır. Konu ile ilgili

yapılan araştırmalar incelendiğinde Yıldırım (2014) 'ın araştırmasında EPDÖ akran desteği boyutu baba eğitim durumuna göre farklılık gösterdiği bulgusu, Bu sonuçlar bu araştırmanın sonuçlarıyla çelişkilidir.

Psikolojik dayanıklılık üzerinde baba eğitim durumu etkisinin inceleyen araştırma bulguları birbirinden farklılık göstermektedir. Araştırma örneklemini oluşturan öğrencilerin baba eğitim durumunun yüksek olması ergenin psikolojik dayanıklılığının yükselmesine neden olarak akran desteğine yönelimi azaltmaktadır. Babanın eğitim durumunun yüksek olması etkin ve destekleyici baba rolü ergenin öz-yeterlilik ve benlik saygısı gibi olumlu duygularının artmasına neden olduğu ve psikolojik dayanıklılığı yükselttiği düşünülmektedir.

7. Kontrol Odağı zerinde Cinsiyet Etkisine Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırma bulguları incelendiğinde öğrencilerin cinsiyetleri ile kontrol odağı arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Konu ile ilgili literatür taraması yapıldığında Coşkun'un (2007) lise 10 ve 11. Sınıflarında okumakta olan 161' i kız, 176' sı ise erkek olmak üzere 337 ğrenci ile yaptığı çalışmasında, Derin'in (2006), Bozkurt ve Harmanlı'nın (2002) ilköğretim öğrencileriyle; şengder (2006), Sahran (2000) ve akar'ın (1997) lise öğrencileriyle yaptıkları çalışmalarda kontrol odağı ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamaması sonucu, araştırmamızın bulgusuyla paralellik göstermektedir.

Erbaş (2009) lise son sınıf ğrencilerinde denetim odağı inancı ile riskli davranışlar arasındaki ilişkiye incelediği araştırmada cinsiyet değişkeninin kontrol odağı puanları üzerindeki etkisini anlamlı bulması, Alisinanoğlu (2003) ilköğretim öğrencileriyle yaptığı araştırmada, kontrol odakları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Bu sonuçlar araştırmamızın sonuçlarıyla çelişmektedir.

Cinsiyet değişkenine göre kontrol odağının farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin araştırma bulguları incelendiğindeki sonuçların birbiriyle örtüşmemesi araştırma örneklemini oluşturan öğrencilerin kontrol odaklılıkta, cinsiyetten daha çok

kişilik özelliği, anne baba tutumları ve içinde bulunulan şartların belirleyiciliğinin rol oynadığını düşündürmektedir.

8. Kontrol Odağı Üzerinde Anne Eğitim Durumu Etkisine Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırma bulguları incelendiğinde öğrencilerin kontrol odağı ile anne eğitim durumu arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Konu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde Nowicki ve Strickland (1973)'ün ilkokuldan lise sona dek her sınıf düzeyinden alınan örneklem grubu üzerinde yaptıkları araştırmalarında kontrol odağı ile annenin eğitimi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Yeşilyaprak, 1988).

Sağlam (2015) bilgisayar ve öğretim teknolojileri bölümündeki öğretmen adaylarının kontrol odağı ve öğrenme stillerini incelediği araştırmasında anne eğitim durumuna göre kontrol odağının farklılık göstermediği bulgusu, araştırmamızın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Anne eğitim durumu değişkenine göre kontrol odağının farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin araştırma bulguları incelendiğindeki sonuçların birbiriyle örtüşmesi, araştırma örneklemini oluşturan öğrencilerin kontrol odağının belirleyiciliğinde anne eğitim durumu dışındaki faktörlerin etkili olduğunu göstermektedir.

9. Kontrol Odağı Üzerinde Baba Eğitim Durumu Etkisine Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırma bulguları incelendiğinde öğrencilerin kontrol odağı ile baba eğitim durumu arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Konu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, Altın (2010)'a göre öğrencilerin baba eğitim durumuna göre denetim odağı puanlarının karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Baba eğitim durumu değişkenine göre kontrol odağının farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin araştırma bulguları incelendiğindeki sonuçların birbiriyle örtüşmesi, araştırma örneklemini oluşturan öğrencilerin kontrol odağının belirleyiciliğinde baba eğitim durumu dışındaki faktörlerin etkili olduğunu göstermektedir.

10. Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerinde İç-Dış Kontrol Odağı Etkisine Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırma bulguları incelendiğinde stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından sosyal desteğe başvurma ve boyun eğici yaklaşım tarzları iç-dış kontrol odağı türüne göre farklılık göstermemekteyken, kendine güvenli, iyimser ve çaresiz yaklaşım tarzları iç-dış kontrol odağı türüne göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. İçten kontrollü olan öğrencilerin iyimser yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım tarzı dıştan kontrollü olanlara göre daha yüksek, dıştan kontrollü olan öğrencilerin çaresiz yaklaşım tarzı içten kontrollü olanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Konu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde Demir (1998)'in, “stresle başa çıkma stratejileri ile denetim odağı düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada öğrencilerin başa çıkma yöntemleri ile denetim odakları arasındaki ilişkilerin anlamlı olduğu bulunmuştur (Karadeniz, 2005).

Çoruh (2003)'un “denetim odağı ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki” konusunda yaptığı çalışmanın sonuçları şu şekilde özetlenebilir: dıştan denetimlilerin “dine sığınma” ve “dış yardım arama” içten denetimlilerin ise “aktif planlama” ve “kabul” stratejilerine başvurdukları saptanmıştır (Karadeniz, 2005).

Akbağ, Sayiner, Sözen (2005) araştırmalarında göre üniversite öğrencilerinin fiziksel stres kaynaklarından daha çok etkilendiği, dıştan kontrollü oldukları belirlemişlerdir.

Stresle başa çıkma tarzları üzerinde iç-dış kontrol odağı etkisinin incelendiği araştırma bulgularının birbirleriyle paralel olması iç kontrol odağına sahip bireylerin, stresle başa çıkma ve yaşadıkları problemleri çözmede sağlıklı stratejiler

kullandıklarını, dış kontrol odağına sahip bireylerin ise problemlerini çözmekten kaçındıklarını göstermektedir.

11. Psikolojik Dayanıklılık Üzerinde İç-Dış Kontrol Odağı Etkisine Yönelik Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırma bulguları incelendiğinde psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından akran desteği, uyum, ve empati boyutları iç-dış kontrol odağı türüne göre anlamlı bir farklılık göstermemekteyken, aile desteği, okul desteği ve mücadele azmi boyutları iç-dış kontrol odağı türüne göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. İçten kontrollü olan öğrencilerin aile desteği, okul desteği ve mücadele azmi dıştan kontrollü olan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur.

Konu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde Liem (1997) tarafından ergenlerle yapılan çalışmada içsel kontrol odaklı olmak, düşük kendini yıkıcı davranış özellikleri, düşük stresli bir aile ortamı, ilgi ve ihmal boyutunda baskıdan uzak olma psikolojik dayanıklılıkla anlamlı bir düzeyde ilişkili bulunmuştur (Akt. Eryılmaz, 2012)

Gizir (2005), tarafından yapılan bir başka araştırmada da, ekonomik sorunlar yaşayan 8. Sınıf öğrencilerinin akademik başarılarına katkıda bulunan koruyucu faktörler içinde içsel kontrol odaklılık gösterilmiştir (Eryılmaz, 2012).

Psikolojik dayanıklılık üzerinde iç-dış kontrol odağı etkisinin incelendiği araştırma bulgularının birbirleriyle paralel olması iç kontrol odağına sahip bireyler olayların kontrolünü kendilerinde görmeleri, psikolojik dayanıklılıkları yüksek olması, riskli durumlar karşısında çözümler üretmeleri ve uyum sağlamalarının daha kolay olası şeklinde açıklanabilir.

5.2. Öneriler

Bu bölümde bir önceki bölümde ayrıntılı olarak tartışılıp yorumlanan bulgulardan ulaşılabilen araştırma sonuçlarından yola çıkılarak hem konuya taraf olacak uygulayıcılara hem de yapılması olası yeni araştırmalara ilişkin öneriler sunulmuştur.

1. Çocuğa yaşamının ilk yıllarından itibaren bağımsızlık, özerklik ve sorumluluk alma girişimlerinin desteklenmesi psikolojik dayanıklılığın gelişmesi ve içten denetimli birey olmasına katkı sağlayacaktır.

2. Anne-babanın eğitim düzeyi yükseldikçe çocuklarının psikolojik dayanıklılıkları üzerinde olumlu bir etkiye neden olduğu ortadadır. Okul rehberlik servisleri, bakanlık veya yerel yönetimler aracılığıyla anne-babalara çocuk yetiştirme konusunda eğitimler verilebilir.

3. Okulda öğretmenler bağımsız davranabilme, yaşına uygun karar verme, sorumluluk alma ve özgüven gelişimini desteklemek için öğrencileri cesaretlendirmelidir.

4. Ergenlik döneminde sıkıntı ve risklere karşı daha donanımlı ve yeterli olmalarını sağlayan koruyucu ve önleyici rehberlik faaliyetleri uygulanabilir. Bu amaçla okul rehber öğretmenleri tarafından duyguları tanıma ve ifade etme, atılganlık eğitimi, hayır diyebilme, akran ilişkilerini yönlendirme, zorbalıkla başatme konularında bireysel ve grup rehberlik faaliyetleri yapılabilir.

5. Okullarda sosyal, kültürel, sportif faaliyetler ve çeşitli yarışmalara katılmaları öğrencilerin içten kontrollü ve psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler olmaları desteklenebilir.

6. Araştırma çerçevesinde öne çıkan konulardan biri okul desteğinin psikolojik dayanıklılık üzerinde pozitif etkisinin olduğudur. Bu anlamda sosyal sorumluluk projeleri, akran desteği, psikodramadan yararlanılabilir.

7. Risk grubunda olan (ebevyn kaybı, şiddet, istismar, sosyo-ekonomik zorluklar, düşük akademik başarı vb.) ergenlerin okul psikolojik danışma ve

rehberlik servisi tarafından belirlenip psikolojik dayanıklılığı arttırıcı, stresle başa çıkma konusunda grupla psikolojik danışma, psiko-eğitim programları uygulanabilir.

8. Ortaöğretim öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları, kontrol odağı v psikolojik dayanıklılıkları cinsiyet, anne-baba eğitim durumu dışında katkıda bulunması muhtemel diğer değişkenlerle de incelenmesi önerilir.

9. İstanbul ili Bayrampaşa ilçesiyle sınırlı olan bu çalışmanın diğer ilçelerde ve Türkiye'nin farklı bölgelerinde de gerçekleştirilmesi yararlı olabilir. Böylece ülkemizin farklı sosyo-kültürel özelliklerinin göz önünde bulunulduğu daha genellenebilir sonuçlara ulaşılabilir.



KAYNAKÇA

- Akar, T. (2013). *Denetim Odakları Farklı Lise Öğrencilerinin Dil Öğrenme Strateji Tercihleri*. Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyonkarahisar.
- Akbağ, M. (2000). *Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Üniversite Öğrencilerinde Olumsuz Otomatik Düşünceler, Transaksiyonel Analiz Ego Durumları ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akbağ, M., Sayiner, B., Sözen, D. (2005). Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeyi, Denetim Odağı ve Depresyon Düzeyi Arasındaki İlişki Üzerine Bir inceleme. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21, 59-74.
- Akın, A. (2012). *Psikoloji ve Eğitimde Kullanılan Güncel Ölçme Araçları*. Ankara: Nobel
- Akman, S. (2004). Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*, (10)34-35, 40-54.
- Aktalay, A. (2009). *Ege Üniversitesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma tarzlarının Yordanması*. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Aktaş, E. (2016). *Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılıkları İle Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Alisinanoğlu, F. (2003) Çocukların Denetim Odağı ile Algıladıkları Anne Tutumları Arasındaki ilişkinin İncelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 97.
- Altundağ, G. (2011). *Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri, Stresle Başa Çıkma Tutumları ve Stresi Algılama Düzeyinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Arslan, G. (2015). Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık: Bireysel Koruyucu Faktörlerin Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 5 (44), 73-82.
- Atik, E. L. (2013). *Liseli Ergenlerde Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Öz-Yansıtma ve İçgörünün Rolü*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, D.J. ve Nolen-Hoeksema, S. (1996). *Psikolojiye Giriş*. (Y. Alagon, Çev.) Ankara: Arkadaş.
- Aydın, H. (2008). *Ergenlerin Kişilik Özelliklerinin Stresle Başa Çıkma ve Bazı Özlük Niteliklerine Göre Karşılaştırmalı olarak İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Aydın, K. B. (2005). *Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programının Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Stratejilerine Etkisi*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aydın, B., İmamoğlu, S. (2001). Stresle Başa Çıkma Becerisi Geliştirmeye Yönelik Grup Çalışması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14, 41-52.
- Aydın, K. B. (2010). Stresle Başa Çıkma. Prof. Dr. Uğur Öner (Ed.). *Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programının Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Stratejilerine Etkisi* (s. 3-11).Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Dergisi Yayını. Ankara: Nobel
- Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlımlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karedeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Aydoğdu, T. (2013). *Bağlanma stilleri, Başa Çıkma Staretejileri ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Aysan, F. (1988). *Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla İlgili Fakültelerde Eğitime Başlayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlılık Düzeyleri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikiyatri Hemşireliği Programı, Ankara.
- Bahar, M. (2010). *Kredi ve Yurtlar Kurumu Yurtlarında Barınan Öğrencilerin Stres Kaynakları, Madde Kullanım Düzeyleri ve Psikolojik Yardım Alma Davranışları*. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Baltaş, A., Baltaş, Z. (1985). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi.
- Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (1998). *Stresle başa çıkma yolları*. (6. Basım). İstanbul: Remzi.
- Baştemur, E. (2011). *Yurt Dışında Eğitime Devam Eden Türk Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Burçak, A.D. (2012). *İç Denetim Programının Ergenlerin Denetim Odağı, Öğrenilmiş Güçlülük ve Savunma Mekanizmalarını Kullanma Biçimi Üzerindeki Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum*. Ankara: Pegem.
- Boysan, M. (2012). *Üniversite Öğrencilerinde Erken Dönem uyumsuz Şemalar, Başa Çıkma Stilleri ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilere Yönelik Bir Model Sinaması*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Bozkurt, N., Harmanlı, Z. (2002). İlköğretim Öğrencilerinin Denetim Odağı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14, 29-37.
- Candangil, S. Ö. (2005). *Denetim Odakları Farklı Lise Öğrencilerinin Bazı Kişisel, Sosyal ve Ailesel özelliklerine Göre Karar Vermede Öz-Saygı ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Eskişehir
- Coşkun, Y. (2007). Lise Öğrencilerinin Öğrenilmiş Güçlülük ve Kontrol Odağı Algılama Düzeyi İlişkisinin İncelenmesi. *Dergipark, Eğitim Bilimleri Dergisi*. 25 (25), 71-85.
- Cüceloğlu, D. (1996). *İnsan ve Davranışı Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi.
- Çapulcuoğlu, U. (2012). *Öğrenci Tükenmişliğini Yordamada Stresle Başa Çıkma, Sınav Kaygısı, Akademik Yetkinlik ve Anne-Baba Tutumları Değişkenlerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Çelik, E. (2009). *Evli Öğretmenlerin Bağlanma Stili, Denetim Odağı ve Bazı Nitelikleri Açısından Evlilik Uyum Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Çetinkale, E. (2006). *11. Sınıf Öğrencilerinin Denetim Odakları, Problem Çözme Becerileri ve Algılanan Anne-Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin Cinsiyet ve Akademik Alan Değişkenleri Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Çiftçi, M. P. (2002). *Bir Grup Lise Öğrencisinin Stresle Başa Çıkma Yolları İle Strese Karşı Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.

- Çivitci, A. (2007). Erken Ergenlik Döneminde İçsel- Dışsal Denetim Odağı Boyutları ve Cinsiyete Göre Mantıkdışı İnançlar. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14 (1), 3- 12.
- Çoban, A. E., Hamamcı, Z. (2006). Kontrol Odakları Farklı Ergenlerin Karar Stratejileri Açısından İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14 (2), 393- 402.
- Dağ, İ. (1990). *Kontrol Odağı, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Belirti Gösterme İlişkileri*. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Dağ, İ. (1991). Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği'nin (RİDKOÖ) Üniversite Öğrencileri Güvenirliği ve Geçerliliği. *Psikoloji Dergisi*. 7(26), 10-16.
- Dağ, İ. (1992). Kontrol Odağı, Öğrenilmiş Güçlülük ve Psikopatoloji İlişkileri. *Psikoloji Dergisi* (7)27, 1-9
- Demirtaş, A.S.(2007). *İlköğretim 8.sınıf Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeyleri İle Basa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Derin, R. (2006). *İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri ve Denetim Odağı Düzeyleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişki (İzmir İli Örnekleme)*. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Doğan, T. (1999). *Başkent Üniversitesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dönmez, A. (1984). Belli Toplumsal Durumların Algılanmasında Denetim Odağının Etkisi. *A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 17(1- 2), 143-158.

- Dönmez, A. (1985) Denetim odağı (Locus Of Control). *Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 18(1-2), 31-43.
- Dönmez, A. (1986) Denetim odağı: Temel Araştırma Alanları. *Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, (19)1.
- Ekmekçi, R. (2008). *Basketbol Hakemlerinin Stres Kaynakları İle Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Tespiti ve Önleyici Yöneltil Uygulamaların Geliştirilmesi*. Doktora Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Er, G. (2009). *Ailesi Parçalanmış Olan İlköğretim İkinci kademe Öğrencilerinin Akademik Sağlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Yordanması*. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Erbaş, N. (2009). *Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Denetim (Kontrol) Odağı İnancının Risk Alma Davranışına Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erdem, Ç. (2015). *Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı İl Müdürlüğüne Müracaat Eden Eğitim Düzeyi ve Gelir Seviyesi Düşük Bireylerde Bağlanma Stilllerinin Umutsuzluk Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erden, G. (2015). *Devlet Okullarında ve Özel Okullarda Çalışan Öğretmenlerin Stres Düzeyleri İle Stresin Faktörleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik Döneminde Stres ve Başa Çıkma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*. 6 (2),20-37.
- Eryılmaz, S. (2012). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlık İyiliği Yordamada, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağının*

İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

Fırat, N. (2015). *Yurtta ve Ailesinin Yanında Kalan Öğrencilerin Sosyal Destek Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.

Güçüyeter, N. (2003). *Lise Öğrencilerinin Kullandıkları Başa Çıkma Stratejileri İle Kendini Kabul Düzeyi Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Gülveren, H. (2008). *Lise Son Sınıf Öğrencilerinde İç-Dış Kontrol Odağı, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı İle Zeka Arasındaki İlişkinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Gürol, Ö. (2008). *İlköğretim Okullarında Görev yapan Öğretmenlerin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Stresle başa Çıkma becerileri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Hefferon K., Boniwell. I. (2014). *Pozitif Psikoloji. Kuram, Araştırma ve Uygulamalar*. (T. Doğan, Çev.) Ankara: Nobel.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2002), *Kültürel Psikoloji, Kültür Bağlamında İnsan ve Aile*, Sosyal Psikoloji Dizisi, İstanbul: Evrim.

Karadeniz, E. (2005). *Üniversite Giriş Sınavına Hazırlanan Lise Son Sınıf Öğrencileri ve Velilerinin Kaygı Düzeyleri, Başetme Yolları ve Denetim Odağı Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Korkut, F. (1991). *Yetiştirme Yurdundaki Öğrencilerle Gestalt Yaklaşımına Dayalı Olarak Yapılan Bireysel Danışmanın Sürekli Kaygı ve Denetim Odağı Üzerindeki Etkileri*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Kulaksızoğlu, A. (2004), *Ergenlik Psikolojisi*. (5. Basım). İstanbul. Remzi.
- Kutanis, R.Ö., Yıldız, E. (2014). Pozitif Psikoloji İle Pozitif Örgütsel Davranış İlişkisi ve Pozitif Örgütsel Davranış Boyutları Üzerine Bir Değerleme. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*. 5 (11), 135-154.
- Oral, A. (1994). *Ergenlikte Stres Kaynakları ve Baş Etme Yolları*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Oral, E.A. (2004). *Ergenlik Döneminde Stresle Başa Çıkma: Stresle başa Çıkma Programının Geliştirilmesi ve Etkililiğinin Değerlendirilmesi*. (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Önder, A., Gülay H. (2008). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*. 23, 192-197.
- Özarslan, Z. Ve Ark. (2013). Depresyon Hastalarının Stres İle Başa Çıkma Stratejileri. *Marmara Medical Journal* 26,130-5.
- Özcan, Z. (2015). *Lise Öğrencilerinin Kişilerarası Şemaları İle Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özer, İ. (2001). *Ergenlerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Benlik İmajı İle İlişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Özgan, H., Balkar, B., Eşkil, M. (2008). Eğitim Fakültesi Öğrencileri Tarafından Algılanan Stres Nedenleri ve Kişisel Değişkenlerin Strese Olan Etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. www.esosder.org. 7 (24), 337-350.

- Parlak, S. (2014). *Yüksek Öğrenim Kredi Yurtlar Kurumunda Barınan Kız Öğrencilerin Yaşam Anlam Düzeyleri İle Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki (İstanbul Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Pehlivan, İ. (1995). *Yönetimde Stres Kaynakları*. Ankara:Pegem.
- Sağlam, D. (2015). *Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Öğretmen Adaylarının İç-Dış Denetim Odağı Eğilimleri İle Öğrenme Stillерinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Yakın Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, KKTC.
- Sarı, S. V. (2011). *Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Mesleğe Karar Verme Öz-Yeterliliklerini Yordamada Umut, Kontrol Odağı ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin Rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Sarıkaya, A. (2015). *14-18 Yaş Arası Ergenlerin Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sümer, M. (2008). *Okulöncesi Öğretmenliği Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stilleri ve Bazı Değişkenlere Göre Mizah Tarzlarının Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Sümer, A. S. (2008). *Farklı Öz-Anlayış (Self-Compassion) Düzeylerine Sahip üniversite Öğrencilerinde Depresyon Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Sürücü, M., Bacanlı, F. (2010). Üniversiteye Uyumun Psikolojik Dayanıklılık ve Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30 (2), 375-396.

- Şahin, N., (1998) *Stresle Başa Çıkma, Olumlu Bir Yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şahin, N. H. (2003). 2003 “*Stres ve Yönetimi*”. Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans Ders Notları.
- Şenel, G. (2013). *Alkol Sorunu Yaşayan ve Yaşamayan Bireylerin Suçluluk Utanç Duyguları, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve İç Dış Kontrol Odağı Açısından Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şengüder, Ş. (2006). *Lise I-III. Sınıf Öğrencilerinde Denetim Odağı ile Ruhsal Sorunlar Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi ve Akademik Başarı ile Kıyaslanması*.(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 3 (26), 87-96.
- Kararımak, Ö. ve Siviş, Ç. (2011). Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 35, 30-43.
- Karasar, N. (2000). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel.
- Kevenk, F. R. (2003). *Ergenlerin Cinsiyet ve Stres Düzeylerinin Stresle Başa Çıkma Stratejileri Üzerine Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Korkut, F. (1986). *İlkokul Öğrencilerinin Kendilerine ve Ailelerine İlişkin Bazı Değişkenlerin Denetim Odakları Üzerine Etkisi*. (Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Korkut, F. (2007). *Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. Ankara: Anı

- Lüzumlu, U. (2013). *Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Aleksitimi Düzeylerine Göre İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Sipahioğlu, Ö., (2008). *Farklı Risk Gruplarındaki Ergenlerin Psikolojik Sağlıklarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Şahin, N. H., Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Tan, S. (2006)., *Ergenlerde Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Atılganlık Düzeyi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Taşköprü, M. (2013). *Evlilik Doyumu İle Problem Çözme Becerileri, Stresle Başa Çıkma ve Evlilik Süresi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- TDK. (2013). *Türk Dil Kurumu Sözlüğü*. <http://www.tdk.gov.tr>
- Tekeli, G. (2010). *Lise Son Sınıf Öğrencileri ile Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Karşılaştırma: Akademik Benlik Yeterliği, Denetim Odağı, Stresle Başa Çıkma ve Problem Çözme Becerisi*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 9. 1-9.
- Toprak, H. (2014) *Ergenlerde Mutluluk Ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu*. (Yayınlanmamış

Yüksek Lisans Tezi).Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Turgut, Ö. (2015). *Ergenlerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin, Önemli Yaşam Olayları, Algılanan Sosyal Destek ve Okul Bağlılığı Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Tümlü, G. Ü., (2012). *Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Türküm, S. (1999). *Stresle Başa Çıkma Biçimi, İyimserlik, Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkiler: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma*. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 2000-2001.

Yamaç, Ö. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek İle Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Yaşar, V. (2006). *Farklı Liselerde Öğrenim Görmekte Olan Farklı Liselerde 16-18 Yaş Grubundaki Öğrencilerin Denetim Odağı Düzeyleri İle Bazı Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Yavuzer, H. (2005). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi

Yeşilyaprak, B. (1988). *Lise Öğrencilerinin İçsel ya da Dışsal Denetimli Oluşlarını Etkileyen Etmenler*. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yeşilyaprak, B. (2003). *Eğitimde Rehberlik Hizmetleri. Gelişimsel Yaklaşım*. Ankara: Nobel.

Yıldırım, P.K. (2014). *Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık İle Benlik Kurgusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Yılmaz, O. (2016). *Travmaya Bağlı Stres Belirtilerinin Psikoloji ve Tıp Öğrencilerinin Kontrol Odağı ve Dünyaya İlişkin Varsayımlar Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.



EKLER

EK-1

Sevgili Gençler,

Bu araştırma İstanbul Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü tarafından desteklenen, lise öğrencileri üzerinde yürütülmekte olan bir yüksek lisans çalışmasıdır.

Sizden beklenen, önce aşağıda kendinizle ilgili bilgileri ve daha sonraki bölümlerde yer alan tüm cümleleri eksiksiz ve samimi şekilde işaretlemenizdir. Hiçbir sorunun boş bırakılmaması araştırma sonuçları açısından çok önemlidir. Cevaplarınız gizli kalacak, araştırma dışında kimseyle paylaşılmayacaktır. Lütfen formlara adınızı ve soyadınızı yazmayınız.

Katkılarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Selviye Güngüz
Psikolojik Danışman

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz() Kız () Erkek

2. Annenizin eğitim durumu

- () Okur yazar değil
() İlkokul
() Orta okul
() Lise
() Yüksek okul (2 yıl)
() Üniversite
() Lisans üstü

3. Babanızın eğitim durumu

- () Okur yazar değil
() İlkokul
() Orta okul
() Lise
() Yüksek okul (2 yıl)
() Üniversite
() Lisans üstü



EK-2

STRESLE BAŞAÇIKMA TARZI ÖLÇEĞİ

Bu ölçek, kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarınızla uygunluk derecesini işaretleyin.

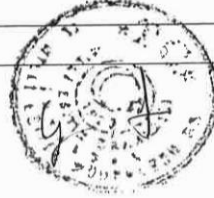
		Sizi ne kadar tanımlıyor / Size ne kadar uygun			
BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Uygun	Tamamen Uygun
1	Kimsenin bilmesini istemem				
2	İyimser olmaya çalışırım				
3	Bir mucize olmasını beklerim				
4	Olayı/olayları büyütmeyip üzerinde durmamaya çalışırım				
5	Başta gelen çekilir iye düşünürüm				
6	Sakin kafayla düşünmeye ve öfkelenmemeye çalışırım				
7	Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim				
8	Olayın değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım				
9	İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem				
10	Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde hissederim.				
11	Olanları kafama takıp sürekli düşünmekten kendimi alamam				
12	Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım				
13	İş olacağına varır diye düşünürüm				
14	Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bu yolda uğraşırım				
15	Problemin çözümü için adak adarım				
16	Her şeye yeniden başlayacak gücü bulurum.				
17	Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım				
18	Olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım				
19	Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım.				
20	Problemi adım adım çözmeye çalışırım				
21	Mücadeleden vazgeçerim				
22	Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm				
23	Hakkımı savunabileceğime inanırım				
24	Olanlar karşısında kaderim buymuş derim				
25	Keşke daha güçlü bir insan olsaydım diye düşünürdüm				
26	Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim				
27	Benim suçum ne diye düşünürüm				
28	Hep benim yüzümden oldu diye düşünürüm				
29	Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım				
30	Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilip beni rahatlatır				

EK-3

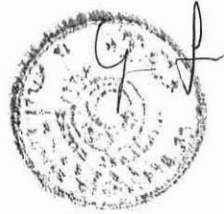
RİDKOÖ

Bu anket, bazı önemli olayların insanları etkileme biçimini bulmayı amaçlamaktadır. Her maddede 'a' ya da 'b' harfleriyle gösterilen iki seçenek bulunmaktadır. Lütfen, her seçenek çiftinde sizin kendi görüşünüze göre gerçeği yansıttığına en çok inandığınız cümleyi (yalnızca bir cümleyi) seçiniz ve bir yuvarlak içine alınız.

1	(a)	Ana-babaları çok fazla cezalandırdıkları için çocukları problemlı olur.
	(b)	Günümüz çocuklarının çoğunun problemi, ana-babaları tarafından aşırı serbest bırakılmalarıdır.
2	(a)	İnsanların yaşamındaki mutsuzluklarının çoğu, biraz da şanssızlıklarına bağlıdır.
	(b)	İnsanların talihsizlikleri kendi hatalarının sonucudur.
3	(a)	Savaşların başlıca nedenlerinden biri, halkın siyasete yeterince ilgilenmemesidir.
	(b)	İnsanlar savaşı önlemek için ne kadar çaba harcarsa harcasın, her zaman savaş olacaktır.
4	(a)	İnsanlar bu dünyada hak ettikleri saygıyı er geç görürler.
	(b)	İnsan ne kadar çabalasa çabalasın ne yazık ki değeri genellikle anlaşılmaz.
5	(a)	Öğretmenlerin öğrencilere haksızlık yaptığı fikri saçmadır.
	(b)	Öğrencilerin çoğu, notların tesadüfi olaylardan etkilendiğini fark etmez.
6	(a)	Koşullar uygun değilse insan başarılı bir lider olamaz.
	(b)	Lider olamayan yetenekli insanlar fırsatları değerlendirememiş kişilerdir.
7	(a)	Ne kadar uğraşsanız da bazı insanlar sizden hoşlanmazlar.
	(b)	Kendilerini başkalarına sevdiremeyen kişiler, başkalarıyla nasıl geçinileceğini bilmeyenlerdir.
8	(a)	İnsanların kişiliğinin belirlenmesinde en önemli rolü kalıtım oynar.
	(b)	İnsanların nasıl biri olacaklarını kendi hayat tecrübeleri belirler.
9	(a)	Bir şey olacaksa, eninde sonunda olduğuna sık sık tanık olmuşumdur.
	(b)	Ne yapacağıma kesin karar vermek kadere güvenmekten daima daha iyi olur.
10	(a)	İyi hazırlanmış bir öğrenci için, adil olmayan sınav hemen hemen söz konusu olmaz.
	(b)	Sınav sonuçları derste işlenenle çoğu kez o kadar ilgisiz oluyor ki, çalışmanın anlamı kalmıyor.
11	(a)	Başarılı olmak, çok çalışmaya bağlıdır şansın bunda payı ya hiç yoktur ya da çok azdır.
	(b)	İyi bir iş bulma temelde, doğru zamanda doğru yerde bulunmaya bağlıdır.
12	(a)	Hükümetin kararlarında sade vatandaş da etkili olabilir.
	(b)	Bu dünya güç sahibi birkaç kişi tarafından yönetilmektedir ve sade vatandaşın bu konuda yapacağı fazla bir şey yoktur.
13	(a)	Yaptığım planları yürütebileceğimden hemen hemen eminimdir.
	(b)	Çok uzun vadeli planlar yapmak her zaman akıllıca olmayabilir, çünkü birçok şey zaten iyi ya da kötü şansa bağlıdır.
14	(a)	Hiçbir yönü iyi olmayan insanlar vardır.
	(b)	Herkesin iyi bir tarafı vardır.



15	(a)	Benim açımdan istediğimi elde etmenin şansa bir ilgisi yoktur.
	(b)	Çoğu durumda, yazı-tura atarak da isabetli kararlar verebiliriz
16	(a)	Kimin patron olacağı, genellikle, doğru yerde ilk önce bulunma şansına kimin sahip olacağına bağlıdır.
	(b)	İnsanlara doğru şeyleri yaptırmak bir yetenek işidir; şansın bunda payı ya hiç yoktur ya da azdır.
17	(a)	Dünya meseleleri söz konusu olduğunda, çoğumuz anlayamadığımız ve kontrol edemediğimiz güçlerin kurbanıyızdır.
	(b)	İnsanlar siyasal ve sosyal konularda aktif rol alarak dünya olaylarını kontrol edebilirler.
18	(a)	Birçok insan, rastlantıların yaşamlarını ne derecede etkilediğinin farkında değildir.
	(b)	Aslında 'şans' diye bir şey yoktur.
19	(a)	İnsan, hatalarını kabul edebilmelidir.
	(b)	Genelde en iyisi insanın hatalarını örtbas edebilmesidir.
20	(a)	Bir insanın sizden gerçekten hoşlanıp hoşlanmadığını bilmek zordur.
	(b)	Kaç arkadaşımızın olduğu, ne kadar iyi olduğunuzu bağlıdır.
21	(a)	Uzun vadede, yaşamınızdaki kötü şeyleri iyi şeyler dengeler.
	(b)	Çoğu şanssızlıklar yetenek eksikliğinin, ihmalin, tembelliğin ya da her üçünün birden sonucudur.
22	(a)	Yeterli çabayla siyasal yolsuzlukları ortadan kaldırırlarız.
	(b)	Siyasetçilerin kapalı kapılar ardında yaptıkları üzerinde halkın fazla bir kontrolü yoktur.
23	(a)	Öğretmenlerin verdikleri notları nasıl belirlediklerini bazen anlamıyorum.
	(b)	Aldığım notlarla çalışma derecem arasında doğrudan bir bağlantı vardır.
24	(a)	İyi bir lider, ne yapacaklarına halkın bizzat karar vermesini bekler.
	(b)	İyi bir lider herkesin görevinin ne olduğunu bizzat belirler.
25	(a)	Çoğu kez başıma gelenler üzerinde çok az etkiye sahip olduğumu hissederim.
	(b)	Şans ya da talihin yaşamımda önemli bir rol oynadığına inanırım.
26	(a)	İnsanlar arkadaşça olmaya çalışmadıkları için yalnızdırlar.
	(b)	İnsanları memnun etmek için çok fazla çabalamanın yararı yoktur, sizden hoşlanırlarsa hoşlanırlar.
27	(a)	Liselerde atletizme gereğinden fazla önem veriyorlar.
	(b)	Takım sporları kişiliğin oluşumu için mükemmel bir yoldur.
28	(a)	Başıma ne gelmişse, kendi yaptıklarımdandır.
	(b)	Yaşamımın alacağı yön üzerinde bazen yeterince kontrolümün olmadığını hissediyorum
29	(a)	Siyasetçilerin neden öyle davrandıklarını çoğu kez anlayamıyorum.
	(b)	Yerel ve ulusal düzeydeki kötü idarelerden uzun vadede halk sorumludur.

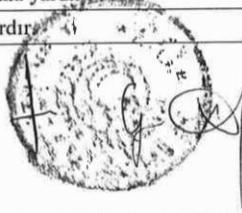


EK-4

ERGEN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ (EPDÖ)

Sevgili Öğrenciler,

Lütfen aşağıdaki maddeleri dikkatle okuyarak her maddede yer alan ifadenin size ne derece uygun olduğuna (sizi ne derece tanımladığına) karar veriniz. Vereceğiniz cevapların doğru ya da yanlış yoktur. Verdiğiniz karara göre aşağıdaki ifadeleri dikkate alarak yanındaki boşluklardan bir tanesine çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen boş bırakmadan hepsini işaretlemeye çalışınız. Samimi olarak cevap vereceğinize inanıyor ve katılımınızdan dolayı teşekkür ediyorum.		Bana Çok Uygun	Bana Uygun	Bana Uygun Değil	Bana Hiç Uygun Değil
1	Ailem benimle gerçekten ilgilenir.				
2	Ailem başarılı olacağıma inanır.				
3	Ailemle eğlenceli zaman geçiririm.				
4	Aile içinde alınan kararlarda fikirlerim dikkate alınır.				
5	Yaşam zorluklarına karşı dayanıklıyım.				
6	Zor şartlarda dahi serinkanlı davranabilirim.				
7	Genelde olaylara kötümser bakarım.				
8	Ailem paylaşacak bir şeyim olduğunda beni dinler.				
9	Ailem sorunlarım olduğunda bunu fark eder.				
10	Öğretmenlerimden benimle gerçekten ilgilenen kimse yok.				
11	Öğretmenlerim içinde yaptığımı takdir eden kimse yok.				
12	Ailemin yanında bulunmaktan mutluluk duyarım.				
13	Şartlar değiştiğinde ne yapmam gerektiğini çabucak anlarım.				
14	Kendimde hedeflerime ulaşacak kararlılığı göremiyorum.				
15	Sorumluluk almak bana zor geliyor.				
16	Hayat, bana pek yaşanılabilir gelmiyor.				
17	Öğretmenlerim arasında beni dinleyecek kimse yok.				
18	Hayal ettiğim geleceğe ulaşabileceğime inanıyorum.				
19	Bir kişinin bir olay ya da durum karşısında nasıl hissedeceğini anlamakta iyiyimdir.				
20	Diğer insanlara ilgi göstermekten hoşlanırım.				
21	Karşımdaki kişinin o anda neler hissettiğini anlayabilirim.				
22	Okulda olmasam hiçbir öğretmenim bunu fark etmez.				
23	Okulda güzel bir şey yaptığımda kimse bunu takdir etmez.				
24	Yokluğumu fark edecek arkadaşlarım vardır.				
25	Sorunlarımı anlatabileceğim arkadaşlarım vardır.				
26	Yaşamımın alacağı yön üzerinde yeterince kontrolümün olmadığını hissediyorum.				
27	Zor zamanlarımda kendisine güvenebileceğim arkadaşlarım vardır.				
28	Zor durumda kaldığımda arkadaşlarım bana yardım eder.				
29	Güzel zaman geçirdiğim arkadaşlarım vardır.				



İZİN ONAYI



T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 59090411-44-E.253266
Konu: Anket ve Araştırma İzin Talebi

08.01.2016

Sayın: Selviye GÜNGÜZ

İlgi: a) 31.12.2015 tarihli dilekçeniz.
b) Valilik Makamının 08.01.2016 tarih ve 224726 sayılı oluru.

"Ortaöğretim Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları, Kontrol ve Psikolojik Dayanıklık Düzeylerinin İncelenmesi" konulu teziniz hakkındaki ilgi (a) dilekçe ilgi (b) valilik onayı ile uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve söz konusu talebiniz; bilimsel amaç dışında kullanılmaması, **uygulama sırasında bir örneği müdürlüğümüzde muhafaza edilen mühürlü ve imzalı veri toplama araçlarının uygulanması**, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun müdürlüğümüzden izin alınmadan kamuoyuyla paylaşılmaması koşuluyla, gerekli duyurunun araştırmacı tarafından yapılmasını, okul idarelerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim -öğretimi aksatmayacak şekilde ilgi (b) Valilik Onayı doğrultusunda işlem bittikten sonra 2 (iki) hafta içinde sonuçtan Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme Bölümüne rapor halinde bilgi verilmesini rica ederim.

Mustafa YİĞİT
Şube Müdürü

EK:1- Valilik Onayı
2- Ölçekler

Elektronik İmza Aali Sistemimizde Mevcuttur	
Adı Soyadı :	BALTA ÇELEBİ
Ünvanı :	Bölüm Şefi
Tarih :	08.01.2016
İmza :	

İl Millî Eğitim Müdürlüğü
E-Posta: sgb34@meb.gov.tr

A. BALTA VHKİ
Tel: (0 212) 455 04 00-239
Faks: (0 212)455 06 52

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 5958-d4c6-3559-9514-459d kodu ile teyit edilebilir.

ÖZGEÇMİŞ

İstanbul ili Bakırköy ilçesinde doğdum. İlk ve orta öğrenimimi İstanbul İli Esenler İlçesi'nde tamamladım. Lisans eğitimime Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nde 2000 yılında başladım ve 2004 yılında mezun oldum.

2004-2006 yılları arası Kültür Koleji, 2006-2010 yılları arası Bağcılar Münir Nurettin Selçuk İlköğretim Okulu, 2010-2015 yılları arası Fatih Selçuk Mesleki Ve Teknik Anadolu Lisesi'nde rehber öğretmen ve psikolojik danışman olarak görev yaptım. 2015 yılından itibaren halen Bayrampaşa Aliya İzzetbegoviç Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde rehber öğretmen ve psikolojik danışman olarak görev yapmaktayım.

Psikolojik testler eğitimi, Anadolu Üniversitesi İlköğretimde Kaynaştırma ve Drama Sertifikası Programı Eğitimi, Yaşam Becerileri Eğitimi, Gestalt Bakış Açısına Giriş Temel Kavramlar Eğitimi, Gelişimsel Geriliği Olan Çocuklarda Erken Eğitim Programı eğitimini tamamladım.

Yabancı dilim İngilizcedir. Özel ilgi alanlarım çocuk ve ergen danışmanlığıdır.

Selviye GÜNGÜZ