

**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
UYGULAMALI PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**BAĞLANMA STİLLERİ ALGILANAN SOSYAL
DESTEK BENLİK SAYGISI ve KİŞİLİK
ÖZELLİKLERİ BAKIMINDAN ERGENLERİN
STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Ebru GAZİOĞLU**

**Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Pervin Sevda BIKMAZ**

İstanbul – 2015

T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

.....Psikoloji.....Anabilim/Anasanat Dalı Uygulamalı Psikoloji Programı Tezli Yüksek Lisans
öğrencisi Ebru GAZİOĞLU tarafından hazırlanan
“ Başlanma stilleri Algılanan Sosyal Destek Benlik Saygısı ve Kıskançlık Özellikleri
Bakımından Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tercihleri ”
adlı bu çalışma jürimizde Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Sınav Tarihi : 01/02/2016

(Jüri Üyesinin Ünvanı, Adı, Soyadı ve Kurumu) :

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. P. Sevdâ BİKMÂZ

Danışman: Halic, Üniv. Psikoloji ASD/ABD Öğr. Üyesi

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Z. Bonu SAYINER

Halic, Üniv. Psikoloji ASD/ ABD Öğr. Üyesi

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Aslı BURÇAK TAŞKİREN

Nispetiye, Üniv. İngilizce Psikoloji ASD/ ABD Öğr. Üyesi

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Seda BAYRAKTAR

Abderrahman, Üniv. Psikoloji ASD/ ABD Öğr. Üyesi (Yedek)

Jüri Üyesi: Prof. Dr. S. Leman BİLGE

Halic, Üniv. Psikoloji ASD/ ABD Öğr. Üyesi (Yedek)

T.C. Halic Üniversitesi
Psikoloji Bölümü Başkanı
Yrd. Doç. Dr. P. Sevdâ BİKMÂZ

(Signature)

(Signature)

TEŐEKKÖR

Bu alıŐma, ergenlerin bağlanma stilleri, algıladıkları sosyal destek, benlik saygısı ve kişilik özelliklerinin stresle başa çıkma tarzlarını yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Öncelikle araştırmaya katkıda bulunan, beni her aşamada bilgilendiren ve yetiŐtiren tez danıŐmanım, sevgili hocam, Yard. Doç. Dr. Pervin Sevda BIKMAZ'a, tezimi okuyarak değerli katkılarda bulunan jüri üyesi Yard. Doç. Dr. Zehra Banu SAYINER'e ve Yard. Doç. Dr. Aslı Burçak TAŐÖREN'e teŐekkürlerimi sunuyorum.

AraŐtırmayı yapmama izin veren İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğüne, araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilere ve öğretmenlerine, araştırmanın her aŐamasında bana yardımcı olan arkadaşım Kadriye SANCAR ve Uzman Psikolog Tuğba GÖRCAN'a teŐekk r ederim.

Yüksek lisans hayatım boyunca bana güvenen ve destekleyen anne ve babam Atife ve Turgut BAYSU'ya, kardeŐlerime ve özelikle kız kardeŐim Esra BAYSU'ya, her türlü sıkıntıda her zaman yanımda olan, beni cesaretlendiren ve destekleyen sevgili eŐim Hamdi Efe GAZİOğLU'na ve bu sürecin sabırla bitmesini bekleyen canım kızım Dila Zümra GAZİOğLU ve oğlum  mer Faruk GAZİOğLU'na bana gösterdikleri anlayış ve destek için sonsuz teŐekk r ediyorum.

İstanbul, 2015

Ebru GAZİOğLU

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

KISALTMALAR LİSTESİ	IV
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	V
TABLOLAR LİSTESİ	VI
ÖZET	VII
ABSTRACT	VIII
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem	1
1.2. Araştırmanın Amacı	7
1.3. Araştırmanın Denenceleri.....	7
1.4. Araştırmanın Önemi	9
1.5. Sayıtlar	9
1.6. Sınırlılıklar.....	9
1.7. Tanımlar	10
2. KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	12
2.1. Ergenlik	12
2.1.1. Ergenlik Tanımları ve Genel Özellikleri	12
2.1.2. Ergenlik Dönemi Gelişim Görevleri.....	14
2.1.3. Ergenlik Dönemi Kuramları	15
2.1.3.1. Özünü Yineleme Kuramı: G. Stanley HALL.....	16
2.1.3.2. Psikanalitik Kuram: S. FREUD ve A. FREUD	17
2.1.3.3. Alan Kuramı: K. LEWİN	19
2.1.3.4. Kişilerarası İlişkiler Kuramı: H.S. SULLIVAN	20
2.1.3.5. Öğrenme Kuramı: B.R.MC. CANDLESS ve A. BANDURA.....	21
2.1.3.6. Bireysel Farklılıklar Kuramı: E. SPRANGER.....	23
2.1.3.7. Bilişsel Kuram: J. PIAGET	23
2.1.3.8. Psikososyal Kuram: E. ERİKSON.....	25
2.1.3.9. Odaksal Aşama Kuramı: J.H. COLEMAN.....	26
2.2. Stres ve Stresle Başa Çıkma Tarzları	27
2.2.1. Stresin Tanımı ve Stres Kaynakları	27
2.2.2. Stresi Açıklayan Kuramlar	30
2.2.2.1. Fizyolojik Stres Kuramı.....	30

2.2.2.2. Psikanalitik Kuram	31
2.2.2.3. Davranışçı Yaklaşım.....	32
2.2.2.4. Etkileşim Kuramı.....	32
2.2.3. Stres ile Başa Çıkma Tarzları	34
2.2.4. Ergenlikte Stres ile Başa Çıkma	37
2.3. Bağlanma	40
2.3.1. Bağlanma Kuramları.....	42
2.3.1.1. Bağlanma Kuramı.....	43
2.3.1.2. Bağlanma Stilleri	47
2.3.1.3. Bartholomew'in Dörtlü Bağlanma Modeli	49
2.3.2. Ergenlik Döneminde Bağlanma.....	53
2.4. Aileden ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek	55
2.4.1. Algılanan Sosyal Destek.....	55
2.4.2. Sosyal Destek Modelleri.....	58
2.4.3. Ergenlik Döneminde Algılanan Sosyal Destek.....	59
2.5. Benlik Saygısı	60
2.5.1. Ergenlik Döneminde Benlik Saygısı.....	63
2.6. Kişilik Özellikleri	64
2.6.1. Kişilik Tanımları.....	64
2.6.2. Kişilik Kuramları.....	66
2.6.3. Beş Faktör (Büyük Beşli) Kişilik Modeli	72
2.7. İlgili Araştırmalar	76
2.7.1. Konuya İlişkin Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar.....	76
2.7.2. Konuya İlişkin Yurtdışında Yapılan Çalışmalar	81
3. YÖNTEM	86
3.1. Araştırma Modeli.....	86
3.2. Evren ve Örneklem.....	86
3.3. Veri Toplama Araçları.....	87
3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu	87
3.3.2. İlişki Ölçekleri Anketi - Ergen Formu (İÖA - ER).....	87
3.3.3. Aile ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	88
3.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)	89
3.3.5. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT)	90
3.3.6. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÇTÖ)	90
3.4. Verilerin Toplanması.....	91
3.5. Verilerin İstatistiksel Analizi.....	92
4. BULGULAR	94

4.1. Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerine İlişkin Analizler	94
4.2. Regresyon Analizine İlişkin Bulgular.....	103
4.2.1. Stresle Etkili Biçimde Başa Çıkma Alt Boyutunun Yordanmasına İlişkin Aşamalı Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları	103
4.2.1. Stresle Etkisiz Biçimde Başa Çıkma Alt Boyutunun Yordanmasına İlişkin Aşamalı Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları	106
5. TARTIŞMA ve ÖNERİLER	110
5.1. Tartışma.....	110
5.1.1. Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması	110
5.1.2. Stresle Etkili ve Etkisiz Biçimde Başa Çıkma Alt Boyutlarının Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	112
5.2. Öneriler.....	118
6. KAYNAKLAR.....	119
7. EKLER	136
EK 1: Sosyodemografik Bilgi Formu	137
EK 2: İlişki Ölçekleri Anketi - Ergen Formu	138
EK 3: Aileden ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	140
EK 4: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	142
EK 5: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi.....	143
EK 6: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	145
EK 7: Etik Kurul Onay Belgesi	146
EK 8. İl Milli Eğitim Müdürlüğünden Alınan İzin Belgesi	147
EK 9: Bilgilendirme ve Onam Formu	148
8. ÖZGEÇMİŞ.....	149

KISALTMALAR

ASD-AL	: Aileden algılanan sosyal destek
ASD-AR	: Arkadaştan algılanan sosyal destek
Çev	: Çeviren
Ed	: Editör
İÖA-ER	: İlişki Ölçekleri Anketi-Ergen Formu
RBSÖ	: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
SBÇTÖ	: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği
SDKT	: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi

ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa No.
Şekil 2.1: Bartholomew Ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli.....	51
Şekil 2.2: Beş Faktör Kişilik Modeli.....	75
Şekil 4.1: Stresle etkili biçimde başa çıkma alt boyutunu yordayan değişkenler.....	104
Şekil 4.2: Stresle etkisiz biçimde başa çıkma alt boyutunu yordayan değişkenler.....	107

TABLULAR LİSTESİ

	Sayfa No.
Tablo 3.1: Lise Öğrencilerinin Betimleyici Özellikleri	92
Tablo 4.1: Lise Öğrencilerinin Sosyodemografik Özellikleri	95
Tablo 4.2: Lise Öğrencilerinin Ailelerinin Aylık Gelir Durumuna Göre Dağılımları.....	96
Tablo 4.3: Lise Öğrencilerinin Yaşlarına Göre Dağılımları.....	97
Tablo 4.4: Lise Öğrencilerinin Ebeveyn Yaşlarına Ait Betimleyici İstatistikler.....	97
Tablo 4.5: Öğrencilerin Kardeş Sayısı ve Doğum Sıralarına Ait Betimleyici İstatistikler.....	98
Tablo 4.6: Öğrencilerin Anne ve Babasının Birlikte ya da Ayrı Olma Durumuna Göre Kullandıkları Stresle Başa Çıkma Tarzları.....	98
Tablo 4.7: Öğrencilerin Annelerinin Eğitim Durumuna Göre Kullandıkları Stresle Başa Çıkma Tarzları.....	99
Tablo 4.8: Öğrencilerin Babalarının Eğitim Durumuna Göre Kullandıkları Stresle Başa Çıkma Tarzları.....	99
Tablo 4.9: Anne ve Babalarının Hayatta Olma Durumuna Göre Öğrencilerin Kullandıkları Stresle başa Çıkma Tarzları.....	100
Tablo 4.10: Cinsiyet ve Sınıf Düzeylerine Göre Oluşturulan Grupların Değişkenlerden Aldıkları Puanlar Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	101
Tablo 4.11: Stresle Etkili Biçimde Başa Çıkma Boyutunu Yordayan Değişkenler.....	105
Tablo 4.12: Stresle Etkisiz Biçimde Başa Çıkma Boyutunu Yordayan Değişkenler.....	107

GENEL BİLGİLER

Adı ve Soyadı : Ebru GAZİOĞLU
Anabilim Dalı : Psikoloji
Programı : Uygulamalı Psikoloji
Tez Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Pervin Sevda BIKMAZ
Tez Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans – Aralık 2015

BAĞLANMA STİLLERİ ALGILANAN SOSYAL DESTEK BENLİK SAYGISI VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ BAKIMINDAN ERGENLERİN STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI

ÖZET

Bu çalışmanın amacı başa çıkma stratejilerinin bağlanma tarzları, algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve kişilik özellikleri ile arasındaki yordama ilişkisini incelemektir. Bu araştırmanın örneklemini lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmadaki kızların toplam sayısı 396 (%55) iken, erkeklerin toplam sayısı ise 324'tür (%45). Katılımcıların sosyodemografik özellikleri hakkında bilgi edinmek için Kişisel Bilgi Formu, benlik saygıları hakkında bilgi edinmek için Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ), stresle başa çıkma tarzları hakkında bilgi edinmek için Stresle Başa Çıkma Envanteri (SBÇE), aile ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek düzeyi hakkında bilgi edinmek için Aile ve Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (AL-ASDÖ, AR-ASDÖ), kişilik özellikleri hakkında bilgi edinmek için Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT) ve bağlanma tarzları hakkında bilgi edinmek için İlişki Ölçekleri Anketi-Ergen Formu (İÖA-ER) katılımcılara uygulanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla güvenli bağlanma düzeyleri, aile ve arkadaşlarına yönelik algıladıkları sosyal destek düzeyi ve dışadönüklük kişilik özelliği düzeyi daha yüksekken, erkeklerin kızlara oranla korkulu bağlanma düzeyleri daha yüksektir. Ayrıca, aileden algılanan sosyal destek düzeyinin, yumuşak başlılığın ve sorumluluk düzeyinin yüksek olması, öğrencilerin stresle etkin bir biçimde başa çıkmasına yol açmaktayken, korkulu bağlanma, ve nevroz düzeyinin yüksek olması öğrencilerin stresle etkisiz bir biçimde başa çıkmasına yol açmaktadır. Son olarak, benlik saygısı düzeyi yüksek öğrencilerin stresle başa çıkarken daha başarısız oldukları gözlenmektedir.

Anahtar Kelimeler: stresle başa çıkma tarzları, bağlanma, algılanan sosyal destek, benlik saygısı, kişilik özellikleri

GENERAL KNOWLEDGE

Name and Surname : Ebru GAZİOĞLU
Field : Psychology
Programı : Applied Psychology
Supervisor : Assist. Prof. Dr. Pervin Sevda BIKMAZ
Degree Awarded and Date : Master – December 2015

ADOLESCENTS' STRESS COPING STYLE IN TERMS OF ATTACHMENT STYLE, PERCEIVED SOCIAL SUPPORT, SELF-ESTEEM AND PERSONALITY TRAITS

ABSTRACT

The purpose of this study is to investigate the predicted relations between attachment, perceived social support, self-esteem and personality traits with coping strategies,. The sample of this research is composed with high school students. While the total number of girls was 396 (%55), and the total number of boys was 324 (%45). Participants were given a Demographic Information Form to gather information about socio-demographic features, The Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) to collect information about their self esteem, Ways of Coping with Stress Inventory (WCSI) to collect information about their coping ways about stress, Perceived Social Support From Friends and Family Scale to collect information about their social support from their family and friends, Adjective Based Personality Scale (ABPT) to collect information about their personality features and the Attachment Styles Scale to collect information about their attachment styles in this study. According to the results, it is observed that while girls' secure attachment level, social support from family and friends and extraversion are higher than boys; boys show fearful attachment than girls. Moreover, while the higher perceived social support from family, agreeableness and conscientiousness lead students to be more effective while they are coping with stress, the higher fearful attachment and neuroticism lead student to be ineffective in coping. Also, the students who have low self-esteem are ineffective while they are coping with stress.

Keywords: coping with stress, attachment, perceived social support, self-esteem, personality traits

1. GİRİŞ

1.1.Problem

Ergenlik dönemi karmaşık bir gelişim evresi olup, çocukluk ile yetişkinlik arasında bir geçiş dönemidir (Patterson ve McCubbin, 1987; Cenkseven-Önder ve Yılmaz, 2012). Ancak bu geçiş döneminde ne bir yetişkin ne de bir çocuk olarak kabul edilmeyen ergenler bu sürece uyum sağlamak konusunda zorluk yaşamaktadırlar (Cenkseven-Önder ve Yılmaz, 2012). Ergenliğin yaşamın diğer dönemlerine göre daha sorunlu bir dönem olduğu konusu sürekli tartışılmış olmakla beraber, çoğu araştırmacı bu dönemin sorunlu olduğu konusunda görüş birliğine varmıştır. Bu dönemin, çocukluk dönemine kıyasla ruh sağlığı sorunlarının hızla arttığı ve duygusal olarak iniş çıkışların yoğun bir şekilde gözlemlendiği bir dönem olduğu çoğu araştırmacı tarafından kabul edilmektedir (Eskin, 2000; Bal, 2010: 1).

Ergenlik döneminde ergenlerin psikolojik, fizyolojik ve sosyal olarak çocukluk ve yetişkinlik arasında uyum sağlama çabası içinde olması ve bu iki süreç içinde bir denge kurma ihtiyacı içinde olması, ergen için stresle başa çıkma sürecini kaçınılmaz hale getirmektedir.

Stresle başa çıkma, birey için strese neden olan olay ya da etkenlere karşı direnç göstermesi ve bu duruma karşı durmak için gösterdiği bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerin tümüdür. Kişiler strese neden olan olayların olumsuz etkilerini en aza indirmek ya da tamamen ortadan kaldırmak amacıyla bazı etkili ya da etkisiz stresle başa çıkma tarzlarını kullanmaktadır. Kullanılan başa çıkma tarzı başarılı olursa stres giderek ortadan kalkar; ancak başarısız olursa kaygı ile başlayan çeşitli ruhsal ve fiziksel tepkilerin ortaya çıkmasına neden olur (Lazarus and Folkman, 1984: 117-150).

Baş çıkma Stratejilerinin, strese neden olan olaylar ya da etkenlerin olumsuz etkilerini azaltmak ya da tamamen ortadan kaldırmak için kullanılması evrensel bir tutumdur (Ağargün ve diğ., 2005; Folkman ve Lazarus, 1984: 150, Lazarus, 1993). Folkman ve Lazarus (1984) ve Lazarus (1993), problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki türlü başa çıkma tutumundan bahsetmektedir. Problem odaklı başa

çıkma; bireyin stresli durumun kendini değiştirmesi olarak tanımlanırken, Duygu odaklı başa çıkma ise; bireyin durumun duygusal etkisini düzenlemesi olarak tanımlanmaktadır. Duygu odaklı başa çıkma, duygusal açıdan baskıyı azaltma ya da bu baskıyı kontrol altına almayı amaçlamaktadır. Stres kaynaklarının çoğu, iki başa çıkma tarzı ile de ilişkili olsa da, bireyler yapıcı bir şeyler yapabileceğini düşündüklerinde sorun odaklı başa çıkmayı, stresin kaynağının sonlandırılması gereken bir şey olduğunu hissettiklerinde ise duygu odaklı başa çıkmayı kullanmaktadır (Folkman ve Lazarus (1984: 152-157; Carver, Scheier, ve Weintraub, 1989; Compas, ve diğ., 2001). Ayrıca bireyler strese neden olan bir olay ya da durumla karşılaştıklarında hem problem odaklı hem de duygu odaklı başa çıkmayı kullanabilmektedir (Folkman ve Lazarus, 1980; Atkinson ve diğ., 2006: 509; Taylor, Peplau ve Sears, 2007: 465).

Ergenlik döneminde yeterli ve uygun başa çıkma stratejilerin kullanılması; sağlıklı bir benlik gelişimine, davranış problemlerinin ortaya çıkma sıklığının azalmasına, benlik saygısının yüksek olmasına, depresif belirtilerin daha az ortaya çıkmasına ve uyumun daha olumlu bir şekilde sağlanmasına neden olmaktadır. Bu yüzden ergenlerin uyum sorunlarının çözümü için uygun başa çıkma stratejisi kullanması büyük önem taşımaktadır (Kaya ve diğ., 2007).

Ergenlerin hangi başa çıkma stratejisini kullanacağını etkileyen bireysel, ailesel, çevresel, toplumsal ve durumsal faktörler vardır. Bu çalışmada bu faktörlerden, bağlanma stilleri, sosyal destek kaynakları (aile ve arkadaş), benlik saygısı, kişilik özellikleri ve bazı sosyo-demografik özellikler (Cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, ekonomik durum, ebeveynlerin hayatta olup olmama, birliktelik, eğitim ve meslek durumu) üzerinde durulacaktır.

İnsanoğlu anne karnında embriyo olarak var olduğu andan itibaren yaşamak ve sağlıklı bir gelişime sahip olmak için kendisini koruyan birinin varlığına gereksinim duyar. Doğduktan sonra ilk gülüş, ilk konuşma, ilk yürüyüş ve ilk dostluk gibi toplumsal gelişiminin ilk basamaklarını ailesiyle yaşar. Bebeğin annesiyle kurduğu bağ onun varlığının devamlılığını sağlarken, anne ve bebek arasındaki bu bağlılık bir etkileşim olarak yaşamın ileriki dönemlerinde bireyin bütün hayatını etkileyen bir yaşam biçimi şekline gelir. (Korkut, 2012: 1). Yaşamın ilk evrelerinde, çocuğun annesi ile arasında kurulan bu etkileşimden çıkardığı sonuçları özümsemesi sonucunda çocuğun kişiliğinin ve ruhsal yapısının temelleri atılmakla beraber,

meydana gelen bağlanma sonucu oluşan bağlanma davranışı da, bireylerin yetişkinlik sürecindeki bağlanma davranışı üzerinde etkili olmaktadır (Deniz, 2006).

Bağlanma, bireylerin kendileri için önemli gördükleri diğer bireylere karşı geliştirdikleri güçlü duygusal bağlar olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 1982: 166). Bowlby (1982: 173-176) belirli bireyler ile yakın duygusal bağlar kurma eğiliminin insan doğasının temel bileşenleri arasında olduğunu ve bu eğilimin yaşam boyunca devamlılık gösterdiğini belirterek bireylerin ebeveynler, kardeş, arkadaş ve öğretmen gibi kendisi için önemli olan diğer kişiler ile güçlü duygusal bağlar kurma eğiliminin nedenlerini açıklamaya çalışmıştır. Ona göre bebeklik ve çocukluk dönemlerindeki duygusal bağlar koruma, rahatlama ve destek kaynakları olan anne ve baba ile kurulmakta olup, gençlik ve yetişkinlik yıllarında bu bağlar, genellikle akranlar, arkadaşlar ve karşı cinsle kurulan yeni bağlar ile tamamlanarak varlıklarını sürdürmektedir.

Bowlby (1958) bağlanmayı güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan olmak üzere üç temel gruba ayırmıştır. Bowlby'in bağlanma kuramını temel alan Bartholomew ve Horowitz (1991), dörtlü yetişkin bağlanma tarzı geliştirmiştir. Bunlar güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma şeklindedir. Güvenli bağlanma stili, kişinin kendisi ve başkası hakkındaki algılarının olumlu olduğu stildir ve bu bağlanma tarzına sahip bireyler; olumlu benlik algısına sahip, kendilerini sevmeye değer bulan, diğer insanların güvenilir, destek veren ve iyi niyetli olduğuna ilişkin olumlu beklentilere sahip kişilerdir. Bireyin kendisi hakkında değersizlik duygularına ve başkaları hakkında olumlu değerlendirmelere sahip olduğu stil, saplantılı bağlanma stildir. Bu bağlanma tarzına sahip bireyler; kendilerini değersiz hissedip sevmeye değer bulmazlar, yakın ilişkilerinde kendilerini doğrulama veya kanıtlama ihtiyacı içindedirler ve ilişkilerinden beklentileri gerçekçi nitelik taşımamaktadır. Kayıtsız bağlanma tarzı, saplantılı bağlanmanın aksine kişinin kendisine ilişkin olumlu bir algısına sahip olduğu, başkalarına ilişkin algının olumsuz olduğu bir örüntüdür. Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler; yüksek benlik saygısına sahip, özerkliğe aşırı derecede önem veren, başkalarına ilişkin olumsuz algısı olan, başkalarına olan ihtiyaçlarını ve yakın ilişkilerin gerekliliğini kabul eden kişilerdir. Kişilerin hem kendisine hem de başkasına ilişkin algılarının olumsuz olduğu bağlanma tarzı da korkulu bağlanma stildir. Bu bireyler çok kaygılı, düşük benlik saygısına sahip, diğer insanları güvenilmez ve reddedici olduğuna dair beklentileri olan kişilerdir.

Ergenlik döneminde ergenlerin bağlanma davranışları ve ilgileri anne ve babalarından çok akranlarına yönlendiği için bağlanma stilleri değişikliğe uğrar. Bu değişim sırasında ergenin çocukken bakımını sağlayan kişilere karşı geliştirdiği bağlanma ilişkisi büyük önem taşımakla beraber, ergen için kalıcı ve güçlü bir etkiye sahiptir (Hamarta, 2004).

Bağlanma ve bağlanma stilleri insan yaşamı üzerinde çok önemli sonuçları yordamaktadır. Hamarta, Deniz ve Durmuşoğlu-Saltalı (2009) tarafından yapılan bir çalışmada, güvenme bağlanma gerçekleştiren bireylerin duygularının daha fazla farkında oldukları, sorunlarla başa çıkmada daha çok özgüvene sahip oldukları daha uyumlu davranışlar sergiledikleri ve stresle başa çıkmada yüksek motivasyona sahip oldukları belirtilmiştir. Brown ve Wreight (2003)'ın bağlanma stilleri ile ergenlerin psikopatolojileri arasındaki ilişkiyi incelediği bir çalışmada ise psikopatoloji göstermeyen grubun %73'ünün, psikopatoloji gösteren grubun ise %13'ünün güvenli bağlanma tarzına sahip olduğu görülmüştür. Bu araştırmanın sonuçlarından yola çıkarak güvensiz-dirençli bağlanmış ergenlerde anksiyete, depresyon, sanrısız bozukluklar ve sosyal kabul görme gereksinimleri diğer gruplara oranla daha fazla olduğu ve borderline kişilik bozukluğuna sahip ergenlerde bu bağlanma stilinin daha fazla görüldüğü belirtilmiştir. Bunun yanı sıra davranım bozukluğu, madde kötüye kullanımı ve buna bağlı olarak anti sosyal kişilik bozukluğunun kaçınılmaz bağlanmış ergenlerde daha sık görüldüğü de ifade edilmiştir (aktaran Tüzün ve Sayar, 2006). Allen, Hauser ve Borman-Spurrel (1996), ergenlerde güvensiz bağlanma ve ilaç kullanımı, suç davranışı, psikolojik stres ve kendilik değeri arasında pozitif yönde ilişki olduğunu ve yetişkinlikte de güvensiz bağlanma ile suç davranışı ve ilaç kullanımı arasındaki ilişkinin devam ettiğini saptamıştır. Ergenlerle yapılan bir başka çalışmada, bu bulguları destekler nitelikte güvensiz bağlanan ergenlerin suç işleme, anti-sosyal davranışlar, düşük öz saygı, yakın ilişki kurmada güçlük, yalnızlık hissi ve utanç gibi duyguları yoğun olarak yaşadıkları belirtilmiştir (Cooper, Shaver ve Collins, 1999, aktaran Deniz, 2006). Ülkemizde Terzi ve Cihangir-Çankaya (2009)'nın yaptığı bir çalışmada güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız olarak ifade edilen bağlanma stillerinin benlik saygısı düzeylerini ve stresle başa çıkma tarzlarını anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Bu konuda incelemelerde bulunan araştırmacıların elde ettiği bulgular Bowlby'in, erken dönemde gerçekleşen bağlanma yaşam uzamı boyunca kişiyi etkilediği fikrini desteklemektedir.

Ergenlerin stresle başa çıkma tutumlarını etkileyen faktörlerden biri de sosyal destek kaynaklarıdır. Kişinin çevresinden elde ettiği sosyal ve psikolojik destek, sosyal destek olarak tanımlanmaktadır (Yıldırım, 1997). Sosyal destek ve işlevlerinin yeterliliğine ilişkin kişinin kendi yargısı ise “algılanan destek” olarak tanımlanmaktadır. Günlük yaşamda etkili uyum ve gelişim için aile, arkadaşlar, sosyal çevre ve sosyal destek sistemi içerisindeki diğer etmenler kişiler üzerinde etkisini arttırmaktadır. Kişinin kendisi ya da destek kaynaklarındaki değişiklikler kişinin algıladığı sosyal destek düzeyini değiştirebilmektedir (Bal, 2010: 31). Herhangi bir olumsuz durumda destek alınabilecek birilerinin olması veya stres yaratan bir olayla karşılaşıldığında nasıl davranılacağı ile ilgili olarak önceden alınmış olan bir desteğin varlığı, bireyin kendisini iyi ve güvenli hissetmesi, kendine güvenmesi gibi olumlu etkilere neden olmaktadır. Sosyal desteğin birey üzerindeki olumlu etkilerine bakıldığında bu iki şekilde meydana gelmektedir. Bunlardan ilki olan temel etkide, sosyal desteğin varlığı birey üzerinde güvene dayalı olumlu bir etkiye neden olacaktır. Ters durumda sosyal desteğin olmaması kişinin kendini yalnız ve desteksiz hissetmesine yol açarak birey üzerinde olumsuz etki bırakacaktır. İkincisi sosyal desteğin tampon etkisidir. Stres yaratan durumlarda sosyal destek ile iyi olma arasında olumlu yönde bir ilişki vardır. Sosyal destek olumsuz durumlarda bu durumla başa çıkmayı kolaylaştırarak veya bu durumun olumsuz etkilerini azaltarak ruh sağlığını korumayı sağlamaktadır (Cohen, Underwood ve Gottlieb, 2000, aktaran Ekşisu, 2009: 7-8).

Ergenlik döneminin tipik özelliklerinden biri aile ve arkadaş grubunda kabul edilme ve ait olma ihtiyacının karşılanmasıdır. Ergen bu ihtiyaçlarını karşılayamama durumunda yeterli sosyal desteği hissedemez (Bal, 2010: 126) ve bu durum stres yaratan durumlarda ergenin olumsuz başa çıkma tutumlarını kullanmasına neden olabilmektedir.

Benlik kavramı duygusal, cinsel, sosyal, ahlaki ve dini yönden pek çok değişimlerin yaşandığı ergenlik döneminde oldukça önemli dinamik bir süreçtir. Ergenlikte kişiler, yetişkinliğe hazırlanmakla beraber duygusal ve ekonomik olarak bağımsızlığını kazanma, sorumluluk alma, kişiliğini ve benliğini oluşturma çabası içine girmektedir. Bu süreçte ergenlerin benliğini oluşturma ve geliştirme çabası içindeyken bir takım sorunlar yaşadığı bilinmektedir (Yiğit, 2010: 1-2).

Ancak Ergenlerin yaşamlarını farklı açılardan etkileyen bir kişilik değişkeni olan benlik saygısı, sağlıklı bir benlik gelişimi için ön koşuldur. Ergenlik döneminde benlik saygısının, ergenin yaşantısına, ailesine ve sosyal çevresine göre değişerek azalıp çoğalma gösterebileceği bilinmekle beraber, (Çuhadaroğlu, 1986, aktaran Kahriman ve Polat, 2003), birçok araştırma benlik kavramının stresle başa çıkma yollarını yordamada önemli bir değişken olduğunu ortaya koymuştur. Ergenler ile Yapılan araştırmalarda yüksek benlik saygısına sahip ergenlerin düşük benlik saygısına sahip olan ergenlere kıyasla problemlerle daha etkin bir şekilde baş ettikleri bulunmuştur (Mooy ve diğ., 2000). Bu noktada aktif başa çıkma stratejilerini kullanmak, karşılaşılan sorunlara problem odaklı yaklaşmak, benlik kavramı ve stresle baş etme tutumları arasında önemli bir yere sahiptir (Erdem, 2013: 20).

Kişilik Özellikleri de stresle başa çıkma tutumlarını etkileyen etmenler arasında önemli bir yere sahiptir. Kişilik özellikleri, yetenek, inanç, tutum ve kişiler arası ilişkiler gibi çevre ile uyumda kullanılan temel kişisel yönelimleri temsil etmektedir (Ballı, 2005: 2). Başa çıkma tarzları ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki alan yazın da bulunan bulgularla tutarlıdır.

Carver ve Connor-Smith (2010) tarafından yapılan bir meta analiz çalışmasında nörotizm ile duygu odaklı başa çıkma tarzları arasında, Connor-Smith ve Flachsbart (2007) tarafından yapılan başka bir meta analiz çalışmasında dışadönüklük ile yardım arama ve problem çözme davranışları arasında ve Lee-Baggeley, Preece ve DeLongis (2005) tarafından ise deneyime açıklık ve sorumluluk kişilik özellikleri ile problem odaklı başa çıkma yollarıyla olumlu yönde ilişkiler olduğu belirtilmektedir. Bardavit (2007)'in yaptığı bir araştırmada dışadönüklük kişilik özelliği ile ilgili anlamlı bulgular elde edilemezken; nörotizm ile duygu odaklı başa çıkma stillerinden çaresiz ve boyun eğici yaklaşım arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (aktaran Yılmaz, 2012: 19-20).

Alan yazına bakıldığında, Stresli durumlarda kişilerin göreceli olarak değişmez yapıları olan stresle başa çıkma tutumları ile kişilik özelliklerinin arasında anlamlı ilişkiler olduğu söylenebilir. Yapılan çalışmalarda belli kişilik özelliklerinin, belli stresle başa çıkma tarzlarına eşlik ettiği görülmekte olup, bireyleri ve sahip oldukları psikopatolojileri anlamak için, kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma tutumlarının gösterdikleri bütünlükleri bir arada değerlendirmenin, kişilik

özelliklerinin ve stresle başa çıkma tutumlarının ayrı ayrı incelenmesinden daha verimli sonuçlar vereceği düşünülmektedir (Yılmaz, 2012: 20).

Bütün bu açıklamaları şu şekilde özetlenebilir: Birçok kuramcı tarafından hızlı ve genelde de sorunlu bir şekilde yaşandığı kabul edilen ergenlik döneminde, ergenlerin hangi başa çıkma stratejisini kullanacağı konusunda etkili olan bazı etmenler bulunmaktadır. Bunlardan en önemlilerinin yukarıda da belirtilen bağlanma stilleri, sosyal destek kaynakları (aile ve arkadaş), benlik saygısı, kişilik özellikleri ve bazı sosyo-demografik özellikler (Cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, ekonomik durum, ebeveynlerin hayatta olup olmama, birliktelik ve eğitim durumu) olduğu düşünülmektedir. Bu yüzden bu araştırmanın problemi, ergenlerin bağlanma stilleri, aileden ve arkadaştan algıladıkları sosyal destek, benlik saygısı, kişilik özellikleri ve bazı sosyo-demografik özelliklerinin stresle başa çıkma tarzları ile yordama ilişkisinin olup olmadığıdır.

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, ergenlerin bağlanma stilleri, algıladıkları sosyal destek, benlik saygısı, kişilik özellikleri ve bazı sosyodemografik özelliklerinin kullandıkları başa çıkma stratejilerini yordayıp yordamadığını bilimsel yöntemlerle açık bir şekilde ortaya koyabilmektir. Bu doğrultuda öncelikle cinsiyet ve sınıfın değişkenler üzerindeki etkisi ele alınacak, ardından da bağımlı değişkeninin alt boyutlarını (stresle etkili ve etkisiz biçimde başa çıkma) yordayan değişkenler incelenecektir.

1.3. Araştırmanın Denenceleri

Şimdiye kadar özetlenen alan yazın ışığında araştırmanın denenceleri aşağıdaki gibidir:

- 1) Çalışmanın bağımlı değişkeni (stresle başa çıkma tarzları) üzerinde cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu, ekonomik durum, ebeveynlerin hayatta olup olmama, birliktelik ve eğitim durumu açısından farklılık beklenmektedir

Özgül olarak;

1.a) Kadınların erkeklere göre stresle etkili bir biçimde başa çıkma düzeylerinin daha yüksek olması beklenmektedir.

1.b) Sınıf derecesi yüksek olanların alt sınıflara göre stresle etkili bir biçimde başa çıkma düzeylerinin daha yüksek olması beklenmektedir.

1.c) Kardeş sayısı arttıkça stresle etkili bir biçimde başa çıkma düzeylerinin daha yüksek olması beklenmektedir.

1.d) İlk çocuk ve son çocukların stresle etkili bir biçimde başa çıkma düzeylerinin daha düşük olması beklenmektedir.

1.e) Ekonomik durum ne kadar iyiye stresle etkili bir biçimde başa çıkma düzeyinin daha yüksek olması beklenmektedir.

1.f) Ebeveynleri yaşayan ergenlerin stresle etkili bir biçimde başa çıkma düzeylerinin daha yüksek olması beklenmektedir.

1.g) Ebeveynleri birlikte olan ergenlerin stresle etkili bir biçimde başa çıkma düzeylerinin daha yüksek olması beklenmektedir.

1.h) Ebeveynlerin eğitim düzeyi arttıkça ergenlerin stresle etkili başa çıkma düzeylerinin artması beklenmektedir.

2) Kişilik özellikleri, benlik saygısı, algılanan sosyal destek ve bağlanma türleri alt boyutlarının stresle başa çıkma becerileri değişkeninin alt boyutlarını (stresle etkili ve etkisiz biçimde başa çıkma) anlamlı olarak yordaması beklenmektedir.

Özgül olarak;

2.a) Nevrotizm kişilik özelliği, algılanan sosyal destek(aile ve arkadaşan algılanan sosyal destek), benlik saygısı ve bağlanma türlerinden korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanmanın; stresle başa çıkma alt boyutlarından etkisiz biçimde stresle başa çıkma alt boyutunu pozitif yönde yordaması beklenmektedir.

2.b) Güvenli bağlanma türü ve kişilik özelliklerinden, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk alt boyutlarının stresle başa çıkma alt boyutlarından etkili biçimde stresle başa çıkma alt boyutunu pozitif yönde yordaması beklenmektedir.

1.4 Araştırmanın Önemi

Ergenlerin bağlanma stilleri, algıladıkları sosyal destek, benlik saygısı, kişilik özellikleri ve sosyodemografik özelliklerinin stresle başa çıkma tarzları ile arasındaki yordama ilişkisini belirlemek amacıyla yapılan bu araştırmadan elde edilecek bilgilerin, stresle başa çıkmada daha etkin davranış ve tutum geliştirebilmeleri konusunda ergenler ile çalışan tüm ruh sağlığı çalışanlarına, ergene özgü müdahale planı hazırlama ve müdahalede bulunma sürecinde özellikle hangi faktörler üzerinde çalışılması gerektiği konusunda önemli ipuçları sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca Alan yazına baktığımızda ergenlerin; stresle başa çıkma tutumları, bağlanma stilleri, algıladıkları sosyal destek, benlik saygısı, kişilik özellikleri ve sosyodemografik özelliklerine ilişkin birçok çalışma bulunsa da, bütün bu değişkenlerin birlikte ele alınarak incelendiği başka bir araştırma bulunmamaktadır. Bu yüzden bu araştırmanın alan yazına önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.5. Sayıtlar

1. Bilgi toplamak amacıyla kullanılan ölçekler geçerli ve güvenilirlerdir.
2. Örneklemi oluşturan Liseye devam eden ergenler ölçekteki maddeleri içtenlikle yanıtlayacaklardır.

1.6. Sınırlılıklar

1. Araştırma bulguları İstanbul ili sınırları içindeki Eyüp ilçesinde bulunan ve araştırmanın yapılmasına izin verilen liselerde öğrenim gören öğrencilere genellenebilir ve bu öğrencilerden elde edilen bilgilerle sınırlıdır.
2. Araştırma kapsamında incelenen ergenlerin stresle başa çıkma tarzları ile ilişkili olduğu düşünülen bağlanma stilleri, algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve kişilik özellikleri ile ilgili veriler “Sosyodemografik Bilgi formu”, “İlişki Ölçekleri Anketi-Ergen Formu”, “ Aileden ve Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek Ölçeği”, “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”,

“Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi ” ve “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Ergenlik Dönemi: Ergenlik; fiziksel, bilişsel, duygusal, cinsel ve sosyal tüm gelişim alanlarında değişimlerin yaşadığı, kişiliğin her açıdan olgunlaştığı (Ceylan, 2013: 1), ve bireylerin çocukluktan erişkinliğe geçtiği, süresi kişiden kişiye göre değişen (Uluman, 2011: 22) yaklaşık olarak 12 ile 19 yaş aralığındaki (Atkinson ve diğ., 2006: 108) bir dönem olarak tanımlanabilir.

Bağlanma: Bağlanma, bireylerin kendileri için önemli olan diğer bireylere karşı geliştirdikleri güçlü duygusal bağlar olarak tanımlanabilir (Bowlby, 1982: 166).

Bağlanma stilleri: Bowlby’in bağlanma kuramını temel alan Bartholomew ve Horowitz (1991), dörtlü yetişkin bağlanma tarzı geliştirmiştir. Bunlar:

1. Güvenli bağlanma tarzı; kişinin kendisi ve başkası hakkındaki algılarının olumlu olduğu,
2. Saplantılı bağlanma tarzı; bireyin kendisi hakkında değersizlik duygularına ve başkaları hakkında olumlu değerlendirmelere sahip olduğu,
3. Kayıtsız bağlanma tarzı, saplantılı bağlanmanın aksine kişinin kendisine ilişkin olumlu bir algısına sahip olduğu, başkalarına ilişkin algının olumsuz olduğu,
4. Kaygısız bağlanma tarzı; yüksek benlik saygısına sahip, özerkliğe aşırı derecede önem veren, başkalarına ilişkin olumsuz algısı olan, başkalarına olan ihtiyaçlarını ve yakın ilişkilerin gerekliliğini kabul eden bir örüntüdür.

Sosyal Destek: Sosyal destek kişilerin ilgilenildiğine, sevildiğine, değerli olduğuna ve karşılıklı yükümlülükler ağının bir üyesi olduğuna inanmasını sağlayan bir bilgidir (Cobb, 1976).

Algılanan Sosyal Destek: Sosyal destek ve işlevlerinin yeterliliğine ilişkin kişinin kendi yargısı ise “algılanan destek” olarak tanımlanmaktadır (Bal, 2010: 31).

Benlik: Bireylerin kendilerini nasıl gördüğünü ve nasıl değer biçtiğini anlatan benlik kavramı, kişilerin kendilerini algılayış ve kavrayış şekli olarak tanımlanmaktadır (Kahriman, 2002: 6).

Benlik Saygısı: Bireyin kendisine karşı olumlu veya olumsuz tutumunu ifade eder (Rosenberg ve Simmons, 1971: 9)

Kişilik: Kişilik, bireylerin fiziksel ve sosyal çevreleriyle etkileşim tarzını belirleyen ayırt edici ve belirleyici duygu,düşünce ve davranış örüntüleri olarak tanımlanabilir (Atkinson ve diğ., 2006: 459).

Stres: Stres, bireyin içeriden ya da dışarıdan gelen, var olan dengeyi ya da duygusal, bilişsel, sosyal işleyişi bozma eğilimi gösteren ve bireyi bu dengeyi korumaya ya da bozulan dengeyi tekrar kurmak amacı ile yeni davranışlara zorlayan gerçek veya algılanan uyarıcılara verdiği fiziksel-ruhsal-bilişsel tepkiler olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2005: 700).

Başa Çıkma: Başa çıkma, birey için strese neden olan olay ya da etkenlere karşı direnç göstermesi ve bu duruma karşı durmak için gösterdiği bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkiler bütünü olarak tanımlanabilir (Lazarus ve Folkman, 1984: 117).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde ergenlik dönemi, bağlanma stilleri, aile ve arkadaşan algılanan sosyal destek, benlik saygısı, kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma tarzları ile ilgili kuramsal açıklamalar ve ilgili araştırmalar yer almaktadır.

2.1. Ergenlik

2.1.1. Ergenlik Tanımları ve Genel Özellikleri

“Ergenlik” Latince kökenli bir kelime olup, “adolescere” (“ad”: doğru; “olecere”: büyümek)’den türemiş ve “... ye doğru büyümek” anlamına gelen bir ifadedir. Ergenliğin kesin bir tanımı olmamakla beraber, kesin olarak tanımlanması; gelişimin biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutuna göre farklılık gösteren tanımları ile boyutlar ve sınırlar sorununu ortaya çıkarmaktadır (Cloutier, 1982).

Ergenlik dönemi, bedensel ve duygusal süreçlerin ortaya çıkardığı psikososyal ve cinsel olgunlaşma evresi olması nedeniyle psikolojik gelişim süreci açısından önemli bir dönemdir (Akdemir ve Çuhadaroğlu-Çetin, 2008). Çocukluktan erişkinliğe geçiş evresi olan ergenlik, bireyin çocukluğun bağımlılığından ve hamlığından sıyrılarak olgunluğa ve bağımsızlığa yöneldiği bir dönemdir. Bu dönemde ergenin cinsel özelliklerinde, vücut imajında, cinsel ilgisinde, sosyal rollerinde, zihinsel gelişiminde ve benlik kavramında önemli ve çoğu kez rahatsız edici değişiklikler meydana gelmektedir. Ergenlikte başlangıç yaşı ırka, beslenme alışkanlıklarına, iklime ve vb. bağlı olarak değişim göstermekte (Budak, 2005: 268) olup, genel olarak başlangıç ve bitiş süresi bakımından yaş sınırları net bir şekilde belirgin değildir. Ancak bu dönem kabaca 12 yaş ile 10’lu yaşların sonuna ve fiziksel gelişimin hemen hemen tamamlandığı bir dönemi kapsamaktadır (Atkinson ve diğ., 2006: 108).

Ergenlik dönemi; bedensel, psikolojik, biyolojik ve sosyal olarak hızlı büyüme, gelişme ve olgunlaşma süreçlerinin yaşandığı çocukluktan yetişkinliğe geçiş evresi olup, bireyin yeniliğe ve değişime açık olma özelliklerine bağlı olarak bir fırsat dönemi şeklinde değerlendirilebilir (Kıdak, 2008). Ergenlik kişinin bir yetişkine özgü ayrıcalıklarının kendisine verilmediğini hissettiğinde ortaya çıkan ve kişiye toplum tarafından bir yetişkinin tüm gücü ve sosyal konumu verildiğinde sonlanan gelişim evresidir (Gander ve Gardiner, 1993, aktaran Bulut, 2010: 9).

Güney (1998)'e göre ergenlik puberte ile başlayan ve kimliğin kazanılmasıyla sonlanan; çocukluk ile genç-erişkinlik arasında geçen; ergenin akranları ve erişkinlerle yeni yaşantılar, yeni ilişkiler deneyimlediği, fiziksel, sosyal ve psikolojik gelişim sürecinden geçtiği bir dönemdir. Arslan (2008: 9) ergenlik dönemini fiziksel olgunlaşmanın hızlandığı, sosyal rollerin ne olacağına dair düşüncelerin ortaya çıktığı çocukluk ile yetişkinlik arasındaki bir ara dönem olarak tanımlamış ve Aysev (2012) tarafından bu tanıma paralel bir tanım yapılarak, ergen için bu dönemin, yetişkin yaşama ön hazırlığın yapıldığı bir geçiş dönemi olduğunu belirtmiştir.

Parman (1998) ergenliği büyümenin ve değişimin gerçekleştiği bir dönem olarak tanımlarken, bunun bir metamorfoz olduğunu savunur ve Fransız psikiyatrist ve psikanalist Françoise Dolto'nun, görüşünden yola çıkarak, ergenliğin ikinci doğum olduğunu belirtir. Doğum, fetüs halinden bebeklğe geçişi, ergenlik döneminde de çocukluktan yetişkinliğe geçişi ifade eder. Dolto, ergenlerin gözlerini dünyaya yeni açmış bebekler gibi kırılgan ve dayanaksız olduklarını ifade ederek onları kabuk değiştirme döneminde zayıf ve savunmasız olan ve yaralandıkları taktirde bütün hayatları boyunca bu yara izini taşıyan ıstakozlara benzeter. Bu nedenle ergenlik döneminin, ergenin zayıf ve savunmasız olduğu tehlikeli bir evre olarak nitelendirir (aktaran Dinçel, 2006: 13).

Ergenlik; bireyde fiziksel, boyca büyümenin gözlendiği; cinsel, sosyal, duygusal, kişisel ve zihinsel değişim ve gelişimin gözlendiği, fiziksel olarak büyümenin sona ermesi ile sonladığı düşünülen bir dönemdir. Ergenlik kavramı yerine sıklıkla gençlik kavramı da kullanılmakta olup, gençlik döneminin başlangıcı olan ergenliğin yerine “gençlik” kavramının kullanılması yanlış olarak değerlendirilemez; çünkü gençlik kavramı ile ergenlik olarak tanımlanan büyümenin ve gelişmenin olduğu özel bir dönem kastedilmektedir (Gürsoy, 2010: 32).

2.1.2.Ergenlik Dönemi Gelişim Görevleri

Ergenlik birçok uzmana göre karmaşa ve tepkilerin yaşandığı bir evredir. Bu dönemde ergenin başarması beklenen bir takım gelişim görevleri bulunmaktadır (Ünüvar, 2003:8). Aysev (2012) bu görevleri; cinsel kimliğe ilişkin sosyal rolleri benimsemek, her iki cinsten akranlarla da yeni ve daha olgun ilişkiler geliştirmek, fiziksel değişimleri kabullenerek uyum sağlamak, otorite figürlerinden duygusal olarak bağımsızlaşarak hayata hazırlanmak, mesleki olarak ne istediğini belirleyerek karar vermek, toplumsal açıdan sorumluluk alıp sağlıklı bir kimlik geliştirmek şeklinde belirtmiştir. Bu görevler; diğer gelişim dönemi görevlerinde olduğu gibi, aşamalı ve ardışık bir şekilde tekrarlanmakta ve bir kısmı da erişkin rollerine uygun davranış örüntülerine ulaşmış niteliktedir (Ünüvar, 2003: 8).

Ergenlikte başarılması beklenen gelişim görevlerini sıralamak gerekirse aşağıdaki şekilde sıralanabilir (Türktan ve Savran, 2011: 259-271; Kılıççı, 1992; Sarı, 2008: 45):

- Cinsel rolü kabullenme ve bu role uygun davranış örüntüleri geliştirebilme,
- Duygusal bağımsızlığı kazanma ve kendisini ilgilendiren konularda önemli kararları tek başına verebilme,
- Akranlar arasında kabul görme arkadaşlık, işbirliği kurma ve liderlik yeteneklerini geliştirebilme,
- Kendine uygun bir yaşam felsefesi oluşturabilme ve çatışan değerleri uzlaştırabilme,
- Meslek seçimi için gereken ön hazırlıkları yapma ve kendine uygun olan mesleği seçebilme,
- Kendi benliğini, kimliğini bulup kabullenme.

Ergenlik döneminde yerine getirilmesi beklenen bu görevler birbiri ile bağlantılı olup, örneğin gelişim görevlerinden; aileden bağımsızlaşma duygusu, duygusal çelişkileri kabul edebilmeyi öğrenme, otorite figürleri ile olan ilişkileri düzenleyebilme, cinselliğe ilişkin psikolojik olgunlaşmaya ulaşma, kendini güvende hissetme ergenden gerçekleştirmesi beklenen kimlik duygusunun yerleşmesinde önemli rol oynamaktadır (Sarı, 2008: 45-46).

Ergenlik dönemi gelişim görevlerinin zamanında yerine getirilmesi, ergenin çevresi ile uyumlu ilişkiler geliştirmesine yol açmaktadır. Ergenin bu uyumu onun performansını, üretkenliğini ve verimliliğini artırır. Başarılamayan her gelişim görevi ise ergenin çevresi ile uyumunda bir sorun ve güvensizlik durumuna neden olmaktadır. Bu durum da ergenin performansını, verimliliğini düşürür ve ergen üzerinde baskı oluşturur (Kılıçcı, 1992: 57). Ayrıca ergenden yerine getirilmesi beklen bütün bu görevlerin yarattığı; sinirlilik, gerginlik ve öfke patlamaları gibi zorlanmalar ergende normal gelişimsel özellikler olarak değerlendirilebileceği gibi psikiyatrik belirtilerle de karıştırılabilir (Aysev, 2012).

2.1.3. Ergenlik Dönemi Kuramları

Çocukluk ile yetişkinlik arasında bir geçiş dönemi olan ergenlik, yaşamın fiziksel döngüsünde kayıtlı olması dolayısıyla şüphesiz insanoğlunun kendisi kadar uzun zamandır var olmakla beraber, insanoğlunun bu gelişim dönemine ilişkin görüşleri tarih boyunca çok fazla değişim göstermiştir. Ergenliğin kuramsal olarak ele alınışı yunan filozofları çağından başlamakta olup, ilk olarak Platon (İ.Ö. 427-347) ve Aristo (İ.Ö. 384-222) tarafından kuramsal bir zemine oturtulmuştur. Ortaçağda teolojinin egemenliği nedeniyle gelişimdeki evre kavramı dikkate alınmamış ve ergenlik de diğer gelişim dönemleri ile birlikte fiziksel ve zihinsel büyümenin yalnızca ilahi yaratmanın aşamalı ve niceliksel bir büyütme işlemi yaklaşımı olarak ele alınmıştır. Rönesans döneminde ise kronolojik sırasıyla; Çek (Moravya'lı) psikopos Comenius (1592-1670) insan gelişimi kavramının yeni şekillerini ortaya koyarak dört evreden oluşan ve çocuk gelişimini baz alan bir okul örgütlenmesi önerisi ile ergenlerin matematik, hitabet, etik gibi konularda gelişiminin desteklenip kendini denetleme ve istenç gelişiminin arttırılmasını savunması; İngiltere'de John Locke (1632-1704)'un yeni doğmuş bir çocuğun zihnini, çocukluğun bilişsel etkinliğinden ergenliğin zihinsel etkinliğine doğru bütün deneyimlerin kaydedildiği bir beyaz sayfa olarak tanımlaması, İsviçre'de Jean-Jacques Rousseau (1712-1778)'nun Locke'un görüşlerinden etkilenmesi üzerine insanın daha duygusal bir varlık olduğu düşüncesiyle toplumun, doğal gelişimin uyumuna zıt olan sınırlayıcı kurallar ve normlar yararına çocuğun doğasını tanımlayarak ona zarar vermektan sakınılması gerektiğini savunması ve bu

doğrultuda 4 gelişim evresi tanımlayarak ergenliği bilincin geliştiği, ahlakın ortaya çıktığı, duygusal olgunlaşmanın gerçekleştiği, özerk öğrenme sürecine ve etkin keşfetmeye öncelik tanıyan akılcı bir eğitim ile desteklenmesi gereken bir dönem olarak belirtmesi modern dönem ergenlik kuramlarına ilham vermiş olup, bu kuramlarda yukarıda bahsedilen görüş ve bu görüşlere ait kavramlara rastlanabilmektedir. (Cloutier, 1982).

Ergenlik dönemindeki değişim süreçlerinin ne olduğu, ortaya çıkış nedenleri ve nasıl geliştiğini inceleyen birçok kuram vardır. Bu kuramların birbiriyle paralel ve birbirini tamamlayan yönleri olmakla beraber, birbirine zıt düşen yönleri de bulunmaktadır. Aşağıda bu kuramlardan Özünü Yineleme Kuramı, Psikanalitik Kuram, Alan Kuramı, Kişilerarası İlişkiler Kuramı, Öğrenme Kuramı, Bireysel Farklılıklar Kuramı, Bilişsel Kuram, Psikososyal Kuram ve Odaksal Aşama Kuramına yer verilecektir.

2.1.3.1. Özünü Yineleme Kuramı: G. Stanley HALL

Kuramın öncüsü G.Stanley Hall, Burnham'ın "Study of Adolescence" adlı eserinden etkilenerek bu alanda çalışmaya başlamış ve 1896 yılında Gençlik Bilimi (Hebelogy) kürsüsünü kurarak ergenlikle ve gençlikle ilgilenen bir bilim dalının ortaya çıkmasını sağlamıştır (Parman, 1998). Bu yüzden ergen psikolojisinin kurucusu olarak kabul edilir.

Hall'e göre; insan türünün gelişim planı her bireyin genetik yapısında kayıtlı olup; evrimin başlangıcından itibaren insanlığın geçtiği ve genetik olarak iz bırakmış olduğu evrelerin her birey tarafından yeniden özetlenmesi evrime denk düşmektedir. Bundan dolayı kuram biyogenetik "özünü yenileme" kuramı olarak adlandırılmıştır (Cloutier, 1982).

Ergen psikolojisinin babası olarak bilinen Hall'in kuramı, Darwin'in evrim teorisindeki görüşlerine dayalı bir şekilde gelişimi ön planda tutan psikolojik bir kuramdır. Hall'in ergenlik dönemi konusundaki en önemli katkısı, ergenliği bireyselliğin geliştiği bir dönem olarak ele almasıdır. Ona göre fırtınalı ve stresli bir dönem olan ergenlik dönemi bireyin yeniden yapılanmasını sağlar (Orhan ve Dağcı, 2014).

Ergenlik dönemini “stres ve fırtınalar dönemi” olarak tanımlayan Hall’e göre ergenlik ilköğretimden uygarlığa geçiş dönemi olup, bu dönem ergen için sosyal rollerin belirlendiği, değerlerin ergenin akıl yürütme, bilinçli ve olgun kişilerarası ilişkilere girme yeteneklerine bağlı olarak geliştiği, ergenin gelecek yaşamını şekillendireceği çok önemli bir evredir (Cloutier, 1982).

Stanley Hall, ergenlikteki ruh hali değişimi konusunda ise; ergenin enerji ve coşkuya karşı kayıtsızlık ve sıkılma, neşe ve kahkahaya karşı hüznün ve melankoli, kibirlilik ve övünmeye karşı aşağılanma ve utangaçlık, duyarlılığa karşı vurdumduymazlık, şefkatliliğe karşı acımasızlık gibi çelişki içeren eğilimler gösterdiğini belirtmiş ve psikolojiye ergen karmaşası kavramını kazandırmıştır (Berzonsky, 2000: 29).

2.1.3.2. Psikanalitik Kuram: S. FREUD ve A. FREUD

Sigmund Freud tarafından kurulan Psikanalitik Kuram yetişkin kişiliği temellerinin yaşamın ilk beş veya altı yılındaki deneyimler sonucu oluştuğunu savunan bir kişilik kuramıdır (Burger, 2006: 85). Bu sebepten olsa gerek Psikanalitik Kuramda, çocukluk dönemine kıyasla ergenlik dönemi ikinci planda kalmıştır. A. Freud’un 1957’de Worcester Ergen Rehberlik Merkezi’nin 35. kuruluş yıldönümü dolayısıyla yaptığı konuşmasındaki çocukluk dönemi bilinenlerine kıyasla ergenlik döneminin ihmal edildiği, Psikanalitik Kuramda yetişkinlik dönemi ve çocukluk dönemine ilişkin önemli derecede ilerleme kaydedilmiş olmasına rağmen ergenlik dönemine ilişkin kuramsal ve uygulama alanında yeterli düzeyde bilgilerinin olmadığı ifadelerinden de bu durumu kabul ettiği anlaşılmaktadır (Parman,1988).

Bireylerin davranışları ve zihinsel etkinliklerinin ruhsal gelişimden sorumlu Libido (hazza yönelik cinsel içgüdüden kaynaklanan temel ruhsal enerji) tarafından denetlendiğini savunan Freud (Cloutier, 1982), kişilik gelişimi kuramında psikolojik olguları genellikle cinsel temalar üzerine oturtmuş ve her bireyin çocukluğunda bazı gelişim dönemlerinden geçtiğini belirtmiştir. Her dönem için cinsel yönden birincil derece duyarlı olan bölgelerinin temel belirleyici nitelikte olması ve bu dönemlerin yetişkin kişiliğini etkilemesi nedeniyle Psikoseksüel gelişim dönemleri olarak adlandırılan bu dönemler; oral (0-18 ay), anal (1,5-3 yaş), fallik (3-6 yaş) ve latent

(6-12 yaş) ve genital (12-18 yaş) dönem olarak 5 grupta ele alınır (Burger, 2006:87-90) ve bu gelişim süreçleri evrensel niteliktedir (Özyurt, 2007:18).

Freud'a göre ergenlik dönemini kapsayan genital dönemde birey cinsel olgunluğa ulaşır ve fallik evreye bir gerileme olur. Bu evrede ergen, baba yerine yaşlılarla özdeşim kurmaya başlar ve anneye olan bilinçdışı arzu yerine karşı cinsle bilinçli ilişki kurmaya yönelir (Cloutier, 1982) .

Freud gelişim konusunda biyolojik süreçlerin önemini vurgulamış olsa da ona göre biyolojik olarak belirlenen güdüler yalnızca bireylerin davranışlarını yönlendirmektedir. Ancak bu güdüsel yönlendirmeler bireylerin içinde bulunduğu sosyal çevreden etkilenmekte ve yine sosyal çevre tarafından şekillendirilmektedir. Ayrıca sosyal çevre çocuğun duygusal gelişiminde önemli bir role sahip olmakta ve bireysel farklılıkların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Özyurt, 2007: 18).

Freud bir makalesi hariç, çalışmalarında çok fazla ergenliğe yer vermemiştir. Söz konusu makalesinde de ergenlik döneminde oidipus kompleksinin yeniden uyanmasından bahsetmiştir. Kızı Anna Freud ise "Ego ve savunma mekanizmaları" isimli çalışmasında ergenlerin oidipus kompleksine karşı iki türlü savunma mekanizması kullandıklarından bahsetmiş olup, bu mekanizmaların çile çekme ve düşünceleştirme olduğunu belirtmiştir. Çile çekme savunma mekanizması; günahlardan alıkoyarak ve normal yaşamın zevklerini inkar ederek kaygıyı azaltmayı hedefleyip, ergenin hazdan kaçınmasına ve dürtü kontrolünü sağlamak için her türlü riskten uzak durmasına neden olmakta iken, düşünceleştirme savunma mekanizması ergenin fikirler üzerine düşünmesini, nedenleri doldurmasını, ahlaki ve etik konuları tartışmasını sağlayarak, ergenin soyut düşünmesini ve bu şekilde çatışma ve kararsızlıktan uzaklaşmasına hizmet eder (Ünüvar 2003: 9-10).

Anna Freud çocukluk cinsel dürtüleri ile ergenlik dönemi cinsel dürtüleri arasındaki farklılığa dikkat çekerek ergenlik dönemindeki cinsel dürtülerin kişiler arası ilişkiler aracılığı ile insanların biyolojik olarak devamlılığını sürdüren bir işlevi olduğunu belirtmiştir. Ona göre ergenlik sonucu ortaya çıkan cinsel enerji artışı kişisel denetimi tehdit ederek, ergende tepkiselliğe ve engellenmeye dayanma eşiğinde düşüşe neden olabileceği gibi, cinsel dürtülerin aşırı kontrolü ergendeki gerilimlerin patlayacak kadar birikmesine de yol açabilir. Bu iki durumda, aşk/nefret, yalnızlık/aşırı sosyallik, benmerkezcilik/aşırı paylaşımcılık gibi ergen davranışının birçok alanına yansır (Cloutier, 1982).

2.1.3.3. Alan kuramı: K. LEWIN

Alan kuramının kurucusu olan Kurt Lewin kuramına ilişkin düşüncelerini öncelikle fizik bilimindeki kavramlarla açıklamış ve daha sonra bu kavramları psikolojiye uyarlamıştır (Öner ve Eren-Gümüş, 2000). Bu sebeple Lewin'in kuramını anlamak için öncelikle bu kurama özgü "yaşam alanı, çevre, psikolojik çevre ve davranış" kavramların ve bu kavramlar arasındaki ilişkinin iyi anlaşılması gerekmektedir.

Kurt Lewin alan kuramı ile Sosyal desteğin kuramsal temeli oluşturmuş olup, bireyin yaşam alanını belirli bir zaman içinde davranışları etkileyen faktörlerin tamamı, davranışı ise çevre ve bireyin fonksiyonları şeklinde tanımlamıştır. Lewin'in davranışa ilişkin bu tanımında yer alan çevre kavramı psikolojik çevreyi de kapsamakta olup, bireyin davranışlarında değişim sağlama istendiğinde bireyin psikolojik çevresinde değişikliğe gidilmesi gerektiğine işaret eder (Yıldırım, 1997).

Lewin yaşam alanına ilişkin bireyin yaşamındaki tüm olguları içermediğini, geçmişteki yaşantılar ile içinde bulunulan zamandaki mevcut yaşantıların davranışla dolaylı bir ilişkisi olduğunu, ancak doğrudan bir ilgisinin olmaması nedeniyle bu olguların yaşam alanında gösterilmemesi gerektiğini savunmuştur. Ayrıca Psikolojik çevreninde bireyin bilincinde var olduğuna inandığı çevre olarak tanımlamaktan uzak durarak, psikolojik çevreyi davranışa olan etkisi üzerinden tanımlamıştır. Bu tanıma göre Lewin fiziki nesnelere birtakım algısal süreçlerle psikolojik olarak anlam bulduğunu, bu algısal sürecin ne şekilde işlendiğini, nesnelere durumlarına göre nasıl algılandıklarını ve bireyler için nasıl bir psikolojik anlam ifade ettiğinin önemli olduğunu belirtmiştir (Öner ve Eren-Gümüş, 2000).

Lewin'e göre bireyin yaşam alanı; yaş, zeka, cinsiyet, özel yetenekler gibi kişisel faktörler ve aile, arkadaş, yaşanılan çevre gibi çevresel faktörlerden oluşmakta olup, bu yaşam alanı içerisinde kendine bazı hedefler belirler. Yaşamın ilk dönemlerinde yaşam alanı daha basit ve hedefler daha azken, birey büyüdükçe yaşam alanı çeşitlenir ve bölümlere ayrılır. Birey bu bölümleri önem sırasına koymaktan ve düzenlemekten sorumludur. Yaşam alanındaki kişisel ve çevresel faktörler sürekli bir değişim içindedir. Bu değişim yavaş olduğu sürece bireyi düzenleme yapmak ve değişime uyum sağlamak konusunda zorlamazken; değişimin hızlı olması durumunda birey düzenlemeyi yapamaz ve değişime ayak uyduramaz duruma gelir.

Bu da bireyin yoğun stresli bir döneme girmesine neden olur. Lewin ergenlik evresinin böyle bir dönem olduğunu (Gallatin, 1995, aktaran Ceylan, 2013: 16) ve bu dönemde ergenin yaşam alanının bozulduğunu ifade etmektedir. Çünkü bu dönemde ergen hem fiziksel gelişimi ile başa çıkmakla sorumlu olduğu gibi aniden bir takım beklenti ve isteklerle karşılaşır. Çocukluk ile yetişkin dünyası arasında marjinal bir eleman gibi duran ergenden çocukluk döneminde öğrendiği davranışlar ile bir yetişkin olarak yapması gereken davranışlar arasında doğrudan ve basit bir ilişki olmayıp, çocukluklarındaki amaç ve değerlerinden vazgeçmeye zorlanırlar ve bu zorlamanın sonucu ortaya çıkan konumsuzluk, ergende yoğun bir çelişki ve strese neden olur (Gallatin, 1995, aktaran Dinçel, 2006: 22-23).

2.1.3.4. Kişilerarası İlişkiler Kuramı: H. S. SULLIVAN

Sullivan, insanı toplumsal bir varlık olarak tanımlamıştır ve ona göre kişilik gelişimi diğer insanlarla olan ilişkilere dayanmaktadır. Bu nedenle kişilik incelenirken, bireyin değil bireyin diğer insanlarla kurduğu etkileşimin incelenmesi gerektiğini savunmuştur (Kocabacak, 2011: 78).

Sullivan'ın gelişim kuramı “bebeklik (0-1 yaş), çocukluk(1-5 yaş), ilk gençlik (6-8 yaş), ön ergenlik (9-12 yaş), erken ergenlik (13-17 yaş), geç ergenlik (18 yaş - 20’li yaşın başı, yetişkinlik” olmak üzere yedi evreden oluşmaktadır. Sullivan'ın gelişim kuramının temel özelliği, bu yedi evreden ergenlik yıllarını kapsayan üç evreye verdiği önemdir. Çünkü Sullivan, gözlemlerine dayanarak yetişkin hastalarının birçoğunun problemlerinin, ergenlik döneminde tatmin edici ilişkiler kuramamalarından kaynaklandığını belirtmiş, bu gözlemlerinden yola çıkarak yetişkinlik yıllarında tatmin edici ilişkiler yürütebilme için ön ergenlik ve bunu izleyen yıllarda yaşananların önemini vurgulamıştır. Ön ergenlik evresi çocuğun akranlarıyla yakın ilişki kurmaya ihtiyaç duyduğu dönem olup önemli psikolojik işlevi vardır. Çocuk kurduğu bu ilişki ile karşısındakilerin gereksinimlerine duyarlı olmayı öğrenmenin yanı sıra, kendini kabul edilen ve sevilen biri olarak hissedip kendi değerini bulmuş olur. Erken ergenlik evresinde cinsel dürtü ve karşı cinsten biriyle yakın ilişki kurma ihtiyacı ortaya çıkar. Fiziksel değişimleri ile birlikte cinsel çekicilik olgusunu da keşfeden pek çok ergen bu dönemde özgüven sarsıntısı yaşar. Çünkü bu dönemde özgüven ve kendisine verdiği değer, çoğunlukla cinsel çekicilik

ve başarıyla ölçülmeye başlanır ve kendisini cinsel olarak çekici bulmayan, cinsel etkinliklerde akranlarının gerisinde kaldığını düşünen ergenin özgüveni sarsıntıya uğrar. Geç ergenlik evresinde ise ergenin uzun süreli cinsel ilişki kurma arzusu; mesleki ve maddi konulara ilgisi artar ve bu dönemde, bu sürece kadar kullanılan kaygı giderici stratejilerin bedeli ödenmeye başlanır (Burger, 2006: 179-181).

Sullivan'a göre ergenlik döneminde gerçekleştirilmesi beklenen en önemli gelişimsel görev, karşı cinsle kurulan ve diğer insanla geliştirilen ilişkilerde samimi, iyi ilişkiler geliştirebilmektir. Geç ergenlik, ergenler arası ilişkilerde güvenlik, samimiyet ve cinsel ihtiyaçların mantıklı bir şekilde bütünleştirilmesi başarılmaya başlandığında başlamaktadır. Bazı bireyler yaşı kaç olursa olsun bu bütünleşmeyi sağlayamadığı için geç ergenlik dönemini atlatamazlar. Sullivan geç ergenlikte olgunlaşmayı engelleyen olası kaygı ve olumsuz benlik saygısı üzerinde durmuş; şiddetli kaygının olgun nitelikteki ilişkileri engellediğini ve hatta durdurabildiğini belirtmiştir. Sullivan'a göre bu dönemde ergenin kendisi ile ilgili bir takım olumsuz fikirlere girerek kendini sevilmeye değer bulmaması sonucu kişiler arası ilişkiler engellenmektedir. Ancak bu dönemin kaygıları iyi yönetilirse ergenin çatışmalara önem vermeyen, sınırları, ilgileri, olasılıkları ve kaygıları anlayan ve bunlarla baş edebilen bir birey haline geldiği görülmektedir (Ünüvar, 2003: 11-12).

2.1.3.5. Öğrenme Kuramı: B.R. MC. CANDLESS ve A. BANDURA

Albert Bandura geliştirmiş olduğu sosyal öğrenme kuramında içsel durumların, çevrenin ve davranışın karşılıklı bir şekilde birbirini etkilediğini, insanların sıklıkla kendi davranışlarını düzenlediğini ve hedefleri doğrultusunda geleceğe yönelik düşüncelerini ifade etmiştir. Bandura kuramını davranışçı yaklaşımı kullanarak açıklamaya çalışmış ve öğrenmenin yalnızca klasik ya da edimsel koşullanmayla sınırlı olmadığını, diğer insanları gözlemleyerek de öğrenmeyi gerçekleştirilebileceğini, ancak gözlemlenen davranışın ortaya çıkma ihtimalinin bireyin ödül ya da cezaya bağlı beklentileri ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. (Burger, 2006: 533-557).

Sosyal öğrenme kuramını sistemleştirerek ana hatlarını çizen Bandura model olarak öğrenmenin bir yolu olan gözlemleyerek öğrenmede sadece davranışların sonuçları değil, gözlemleyen karakteristlik yapısı da büyük önem arz ettiğini ileri

sürmüştür. Ona göre, model alarak öğrenmede, model alınan kişi bir ünlü, bir bilim insanı, bir kahraman veya bir çizgi film kahramanı olabilmektedir (Demirbaş ve Yağbasan, 2005). Bandura çocuklukta ebeveynlerin ve okul çağında ise öğretmenlerin model olarak etkili olduğunu, ancak ergenlikte bu iki modelinde etkilerinin azalarak yerine akranların etkisinin arttığını (Wood, 1997, aktaran Dinçer, 2008: 12) ileri sürerek, model alan kişinin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal özelliklerindeki değişimin modelin gözlenmesinden sonra gerçekleştiğini, model ile gözlemleyen karakteristlik olarak benzerlikleri davranışın model alınma oranını arttığını ve model alınan kişinin statüsü, yaşı, cinsiyeti, karakteri ve benzerlikleri rekabet gücü, modelin toplumda diğer insanlarla olan etkileşimi modellemenin ne kadar gerçekleşeceğine ilişkin bilgi verdiğini belirtmiştir (Demirbaş ve Yağbasan, 2005).

Bandura modellemenin kişilik gelişimi üzerindeki olası etkisi üzerinde durarak (Dinçel, 2006: 25), ergenlik döneminin bunalımlı bir dönem olduğu fikrine karşı çıkmış, gelişimin sürekliliğine vurgu yaparak gelişimin aşamalı olmadığını, bu dönemdeki değişimlerin ergen, ebeveyn, akran, öğretmenlerle ilişkiler, kültürel bağlam ve sosyal beklenti gibi etmenlerle açıklanabileceğini savunmuştur. Ona göre ergenlikte bunalım geçirenlerin yeteri kadar sosyalleşmemiş ergenler olup; düzenli, tutarlı ve sevecen ailelere sahip ergenlerin bu dönemi bunalımsız geçirdiği, bu ergenlerin sağlıklı bir sosyalleşme gerçekleştirdiği ve geleneklere uygun davranışlarının pekiştirildiği gözlenmektedir (Yılmaz, 2000: 13).

Sosyal öğrenme kuramının esaslarını ergenliğe uyarlamaya çalışan McCandless'a göre ergenler yetişkinlerin yaptığı şeyleri yaparlar. McCandless modellemenin kişilik gelişimini etkilediğini ve öğrenmenin diğerlerini gözleme yoluyla gerçekleştiğini belirterek, ergen gelişiminin çevreden gelen sosyal uyarıcılar sonucunda tamamlandığını ve ergenliği sorunlu geçirmenin yeteri kadar sosyalleşmemeden kaynaklandığını savunur (Orhan ve Dağcı, 2014).

McCandless (1970) cinsellik, saldırganlık, merak, kaygı gibi dürtülerin insan davranışını harekete geçirdiğini ve bireyin deneme yanılma yolu ile hangi davranışın hangi dürtüyü doyuma ulaştırdığını öğrendiğini belirtir. Ona göre cinsellik ve bağımlılık dürtüleri, ergeni rahatsız eder ve yoğun bir şekilde yaşanan cinsellik dürtüsü, yaşanan kültür baskısı nedeniyle uygun çıkış yolu bulmakta zorlanır. Ayrıca kültür tarafından ergenin yetişkinlere ve otoriteye bağımlı olması istenirken

aynı zamanda ergenden bağımsız olması istenmekte olup, bunun sonucunda yaşanan ikilem, ergende kaygı ve strese yol açmaktadır. Bu yüzden McCandless'e göre, ergenin dürtülerini doyuma ulaştıracak davranışlarının toplum ve kültürel değerler tarafından engellenmesi ergenlik döneminde huzursuzluğa neden olmaktadır (aktaran Saföz-Güven, 2008: 16).

2.1.3.6. Bireysel Farklılıklar Kuramı: E. SPRANGER

Edward Spranger ergenliğin çocukluk ve yetişkinlikten farklı olarak benzersiz özellikleri barındıran özel bir gelişimsel olduğuna inanmakta olup, çalışmalarının büyük çoğunluğunu ergenlik üzerine yapmış birkaç psikologdan biridir. Spranger'e göre ergenlik sadece çocukluktan fizyolojik olgunluğa geçiş dönemi değil, aynı zamanda çocuğun nispeten farklılaşmamış zihinsel yapılarının da tamamıyla olgunlaştığı dönemdir (Berzonsky, 2000: 35).

Spranger ergenlik gelişimi kuramında bireyselliğin değişebilirliğine vurgu yaparak ve bu değişebilirlik dolayısıyla bütün insanlar için geçerli ortak kurallar oluşturmanın imkânsız olduğunu savunmuştur (Orhan ve Dağcı, 2014). Ayrıca bireyin biricikliği kavramını kuramına yerleştirmiş ve buradan yola çıkarak, ergenlikte kişiyi üç gruba ayırarak değerlendirmiştir. Birinci gruptaki ergenler, fırtına ve stresle başı derde girenlerdir; bu ergenler için çocukluktan yetişkinliğe geçiş süreci oldukça zor ve sancılıdır. İkinci gruptakiler ergenlik dönemini hiç zarar görmeden, sakin ve rahat geçiren ergenlerdir. Bu iki grup arasında yer alan ergenler ise üçüncü grubu oluşturmakta olup, kendi gelişimlerine doğrudan katılırlar. Bu ergenler bunalım yaşayabilirler ama bununla bilinçli bir şekilde başa çıkabilir ve üstesinden gelmeye çalışırlar (Gallatin, 1995, aktaran Dinçel, 2006: 26-27). Spranger gruplar arası ergenlik döneminin niteliğindeki bu farklılığın ergenin kişiliğiyle ilişkili olduğunu belirtmiştir (Orhan ve Dağcı, 2014).

2.1.3.7. Bilişsel Kuram: J. PIAGET

Bilişsel gelişim doğumla başlayan bir süreç olup, organizmanın çevreye yönelik bir tür uyumdur. Bu uyum sürecinde organizma çevresinden gelen uyarıcıları alır, işler, değiştirir ya da olduğu gibi kabul eder. Sonuç olarak,

organizmanın alıp işlediği, değiştirdiği ya da aynı şekilde kabul ettiği bu uyarıcılar birbiriyle uyumlu bir bütün oluşturacak şekilde bir araya getirilir (Ahioğlu-Lindberg, 2011).

Jean Piaget çocuk ve ergenlerin zihinsel süreçlerini en kapsamlı şekilde inceleyen bilim adamıdır. Günümüzde ergenlerin bilişsel gelişimi ile ilgili mevcut bilgilerin büyük çoğunluğu onun bilişsel gelişim kuramına dayanmaktadır.

Piaget, çalışmalarında doğumdan ergenliğe kadar olan bilişsel gelişimi ayrıntılı bir şekilde ele almış ve bilişsel gelişimin beynin ve sinir sisteminin olgunlaşmasına paralel olarak bireyin çevreye uyum sağlaması sonucunda gerçekleştiğini belirtmiştir. Piaget bilişsel gelişimi; duyu-sal-hareket dönemi (0-2 yaş), işlem öncesi dönem (2-7 yaş), somut işlem dönem (7-11 yaş) ve soyut işlem dönemi (11-12 yaş ve üstü) olmak üzere dört evreye ayırmıştır. Piaget'e göre bir dönemde kazanılması gereken bilişsel yapılar oluştuğunda o dönemdeki gelişim tamamlanmakta ve gelişim aşamalarının sırasıyla geçirilmesi gerekmektedir. Ancak gelişim dönemlerine girme ve tamamlama yaşları birbirinden farklı olabilir (Özdemir ve diğ., 2012).

Piaget kuramında çocuk ve ergenlerde düşüncenin gelişimini sistematik bir şekilde incelemiş (Cloutier, 1982) ve bireylerin sırasıyla duyu-hareket, işlem öncesi ve somut işlemler evreleri olmak üzere üç evreyi tamandıktan sonra, 11-12 yaşlarında soyut işlemler evresine girdiğini savunmuştur. Bu kurama göre son gelişim evresi olan soyut işlemler dönemini ergenlik dönemine denk gelmekte olup, bu dönemde ergenlerin çeşitli seçenekleri değerlendirme ve düşünme yeteneğinin geliştiği belirtilmektedir. Bu evrede ergenler varsayımlarda bulunabilir, mantıksal sonuçlar çıkarabilir, somut ya da soyut olarak sunulan karmaşık sorunları sistemli bir şekilde çözebilirler (Gallatin, 1995; Gander ve Gardiner, 1995, aktaran Dinçel, 2006: 27).

Ergenlik döneminde bireyler; politika, etik, hayat, meslek ve karşılıklı ilişkilerde karşılaşılan problemleri bilişsel yapılarını kullanarak sorgulamaktadır. Bu sorgulamada ergenin kullandığı bilişsel yapılar; onun daha üst düzeyde bilişsel işlem ve yapıları kullanarak düşünmesini ve var olanla yetinmeyip, daha üst düzeyde sonuçlar elde etmesini, sorunlarla ilgili yeni çözüm alternatifleri üretmesini sağlamaktadır (Ahioğlu-Lindberg, 2011).

2.1.3.8. Psikososyal Kuram: E. ERIKSON

Erikson bireyin çocukluktan yetişkinliğe kadar geçirdiği gelişimi sekiz döneme ayırmıştır. Ona göre, her dönemde bireyin kimliğini bütünüyle koruyarak, çevrenin gerekleri ile uyum içinde çözmek zorunda olduğu çatışmalar ve gerilimler bulunmaktadır. Bu gerilimler büyümenin enerji kaynakları olup, doyurucu bir şekilde çözülmedikleri takdirde gelişimi duraksatır ve bazen de psikopatolojiye neden olur (Cloutier, 1982).

Erikson'un gelişim tanımı bir yolu çağrıştırmaktadır. Bu yolda bebeklikten yetişkinliğe kadar yürürüz; ancak ilerlediğimiz yol sekiz ayrı noktada çatallaşır ve ilerlemek için iki yoldan birini seçmek zorunda kalırız. Erikson'un kuramında bu çatallanmalar, kişilik gelişiminde dönüm noktaları olarak temsil edilir. Erikson bu dönüm noktalarını bunalımlar olarak ifade eder. Sırasıyla Erikson'un gelişim dönemleri ve bu dönemlerde yaşadığı bunalımlar; bebeklik döneminde güvene karşı güvensizlik, yürümeye başlama döneminde özerkliğe karşı utanma ve şüphecilik, erken çocukluk döneminde girişkenliğe karşı suçluluk duygusu, ilkokul döneminde başarıya karşı aşağılık duygusu, ergenlik döneminde kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası, genç yetişkinlik döneminde yakınlık kurmaya karşı soyutlanma, yetişkinlik döneminde üretkenliğe karşı durgunluk ve yaşlılık döneminde ise benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluktur (Burger, 2006: 165).

Erikson kuramında ergenlik döneminin kalıtım ve içinde yaşanılan çevre arasındaki etkileşime bağlı olduğunu (Orhan ve Dağcı, 2014) savunarak, ergenliği ergenin kendisini ve toplumdaki rollerini tanıdığı ve bu yüzden rol karmaşası yaşadığı bir dönem olarak tanımlamıştır (Ertem ve Yazıcı, 2006).

Erikson'a göre kimliğin ergenlik sonrasında oluşmasının zihnin olgunlaşmasıyla ilişkilidir. Bu olgunlaşma ile ergen, kim olduğuna ve gelecekte ne olabileceğine ilişkin olasılıkları düşünebilecek beceriye ulaşmaktadır. Bu dönemde zihinsel, sosyal, fiziksel ortamı tarafından yetişkin rollerine yöneltildiğinin farkında olan ergen, kimlik arayışı içine girmektedir (Grotevent, 1995, aktaran Yılmaz, 2000: 6) ve "Ben kimim?" sorusuna başarılı bir şekilde yanıt veren ergenler, bir kimlik duygusu geliştirerek kişisel değerleri ve dinsel inançları konusunda sağlam kararlar veren; kim olduklarını anlayan, bunu kabul eden ve takdir eden bireyler haline gelirler. Ancak çoğu ergen güçlü bir kimlik duygusu oluşturamaz ve bu da ergende

rol karmaşasına (Burger, 2006: 167), kargaşaya veya sürekli bir yabancılık duygusunun ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Cloutier, 1982).

2.1.3.9. Odaksal Aşama Kuramı: J.H. COLEMAN

Ergenlik üzerine çalışan İngiliz psikolog John C. Coleman, ergenlikle ilgili kuramsal ve görgül yayınları inceleyerek, bu konuda psikanalitik ve sosyolojik yaklaşım olmak üzere iki büyük yaklaşım olduğu kanaatine varmış ve bu iki yaklaşımın da temelde farklı görüşleri savunmasına karşın ergenliği bir bunalım evresi olarak tanımlamaları açısından birleştiklerini belirtmiştir. Coleman'a göre psikanalitikçilerin klinik vakalardan; sosyologların ise baskı grupları yani gençlik hareketlerinden yola çıkarak kuramlarını oluşturmaları dolayısıyla bu iki kuram genel olarak ergen gerçekliğinden uzak, anormalliğe dayalı kuramlar olup, ergen çoğunluğunun normal gelişimini açıklamakta yetersiz kalmaktadır. (Cloutier, 1982). Ayrıca Coleman (1978) son yüz yılda öne sürülen klasik kuramlarda ergenlik döneminin fırtına ve stres dönemi olarak tanımlandığını; ancak son zamanlarda yapılan görgül çalışmalara göre çalışmaların çok az bir kısmının bunu desteklediğini, çoğu çalışmanın ergenliğin sakin ve uyumlu bir dönem olduğunu, ebeveynlerle olumlu ilişkilerin devam ettiğini, kuşaklar arası derin bir çatışma olmadığını gösterdiğini belirtmiştir.

Coleman benlik kavramının, ebeveynlerle ve akranlarla ilişkilerin vb. incelenmesine dayanan Odaksal Kuram diye adlandırılan yeni bir kuram öne sürmüştür. Bu kurama göre ergenin ebeveynleri, yaşlıları ve karşı cinsle olan ilişkileri ile ilgili tutumları ergenlik döneminde değişmekte; ancak bu faktörler önem açısından farklılık göstermekle birlikte, farklı zamanlarda ortaya çıkmaktadır (Cloutier, 1982). Coleman ergenlerin psikolojik ve toplumsal düzenleme ile ilgilendiğini, toplumsal yaşamın kurallarına uyum sağlamaktan sorumluyken aynı zamanda kendi sistemini de oluşturduğunu ve bu durumun başa çıkılması gereken zor bir durum olduğunu vurgulamıştır. Ona göre bu durumla başa çıkmak zorunda olan ergen, odaklanmayı kullanır ve ilgilenilmesi gereken şeyleri sıraya koyarak belirli bir zaman dilimi içinde, daha önce belirlediği konu için yeterli enerjiyi harcamış olur ve böylece önce bir konuyu ve daha sonra da diğerini çözmeye

çalışarak uyum sağlama sürecini yıllara yayar (Özbay, 2000, aktaran Dinçel, 2006: 33).

Coleman kuramında ergenlerin çoğunun ebeveynlerle çatışma, arkadaşlar tarafından reddedilme korkusu ve karşı cinsle ilişkiler karşısındaki kaygı gibi pek çok problemle aynı anda uğraşmak durumunda olduğunu ve bu yüzden bir problemin çözümü bir diğer aşamaya geçmek için temel koşul olmadığını savunmuştur. Ona göre ergenlik olayları oluş sırası açısından değişebilir ve sosyo-kültürel çevre tarafından etkilenebilir. Ayrıca Coleman çoğu ergenin ergenlikteki değişimlerin büyük bir kısmını önemli bir hasar almadan atlatabilmesinin, sorunları ve değişim süreçlerini yıllara yayarak deneyimlemesinden kaynaklanabileceğini belirtmektedir (Cloutier, 1982).

2.2. Stres ve Stresle Başa Çıkma Tarzları

2.2.1. Stresin Tanımı ve Stres Kaynakları

İnsanlar yaşamları boyunca fiziksel, zihinsel ve ruhsal olmak üzere pek çok uyaranla karşı karşıya gelmekte olup, bu uyaranlar bireyin içinde bulunduğu denge, düzen ve uyum durumunu etkileyebilmektedir. Yaşanan olay, bireye sıkıntı veren, tekrar uyum sağlamayı gerektiren, alışılmış yaşam ve çözüm şekillerini sorgulatan veya değiştiren bir nitelik taşıyorsa kişi, bu zorlu yaşantının üstesinden gelebilmek ve tekrar rahatlayıp uyum sağlayabilmek adına çaba harcayacaktır. Bu noktada stres ve stresle başa çıkma kavramları ön plana çıkmaktadır (Basut, 2006).

Stresin kelime anlamına bakıldığında zorlanma, gerilme ve baskı anlamında kullanılan Latince’de “estricia”, eski Fransızca’da “estree” kelimesinden geldiği görülmektedir. Bu kavram 17. yüzyılda felaket, bela, musibet, dert, keder, elem gibi anlamlarda kullanılmıştır. 18. yy ve 19. yüzyıllarda ifadeye yüklenen anlam değişerek nesnelere, bireye, organa veya ruhsal yapıya yönelik yaşanan güç, baskı, zorluk gibi anlamlarda kullanılmış ve bu doğrultuda da stres, nesne ve kişinin bu tür güçlerin etkisi ile şeklinin bozulmasına veya çarpıtılmasına karşı bir direnç anlamında kullanılmaya başlanmıştır. Bunlara ek olarak kavram “bütünlüğü koruma” ve “asıl duruma dönmek için çabalama” durumunu da ifade etmekte olup, 19. yy. ortalarında ve 20. yy. başlarında bilimsel olmasa da sezgi yolu ile fiziksel ve ruhsal

hastalıkların sebebi olarak düşünülmüştür. Ancak 1950'li yıllarda Amerikan Psikoloji Derneği'nin raporlarında stres; endişe, gerginlik, çatışma, duygusal çöküntü, ağır dış koşullar, benlik tehdidi, engellenme, güvenliğin tehdidi, uyarılma ve daha pek çok terimin yerine kullanılarak psikoloji alanında bilimsel bir ifade olarak kendine yer bulmuştur. (Baltaş ve Baltaş, 2004: 304-307).

Günümüzde üzerinde uzlaşmış ortak bir tanımı bulunmayan stres'i (Yöndem, 2006:15) Baltaş ve Baltaş (2011:23), organizmanın fiziksel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması sonucu oluşan bir durum olarak tanımlamaktadır. Davison ve Neale (2004:51)'e göre ise stres en genel anlamıyla biyolojik veya psikolojik olabilecek bazı nahoş ya da zararlı uyarıcılardır.

Yapılan araştırmalar, her bireyin kendine özgü bir stres tanımı olduğunu göstermektedir. Örneğin üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada öğrencilerden stresi tanımlamaları istenmiştir ve araştırma sonucunda öğrenciler aşağıdaki gibi farklı cevaplar vermişlerdir (Şahin, 2010: 1):

- Sıkıntı, endişe, üzüntü ve gerginlik süresinin uzaması.
- İçten ya da dıştan gelen etkilerle duygu ve davranışlarda görülen rahatsız edici bir durum ve bundan duyulan rahatsızlık.
- Etkilenmek istemediği durumlardan etkilenme, kontrol dışında kalan fiziksel davranışlar, psikolojik problemlerin fiziksel etkileri.
- Bunalım, gerginlik.
- Genelde anlamlı olan şeylerin anlamsız gelmesi.
- Bir şey yapmak istememe.
- Günlük yaşamda birey üzerinde baskı yapan faktörlerin bileşkesi.

Atkinson ve diğerleri (2006: 489) kişilerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarına karşı tehdit olarak algıladıkları olaylar ile karşı karşıya geldiklerinde stresin ortaya çıktığını, bu olayların stres nedeni, bireylerin bunlara verdiği tepkilerin de stres tepkileri olarak bilindiği ifade etmiştir. Lazarus (1993) stres tepkilerinin ortaya çıkmasında zihinsel süreçlere vurgu yaparak, stres tepkisinin strese neden olan uyarıcının algılanması ile değil, bu uyarıcının bireyin zihnindeki yorumlama sonucunda tehlikeli olduğu kanaatine varması sonucunda başladığını ve verilecek stres tepkisinin çevresel ve bireysel özellikler doğrultusunda, bu zihinsel değerlendirme ve başa çıkma örüntüleri ile şekillendiğini belirtmiştir.

Atkinson ve diğeri (2006: 490-493) strese neden olan olayların özelliklerini: a) travmatik olaylar, b) denetlenemeyen olaylar, c) tahmin edilemeyen olaylar, d) kişinin sınırlarını zorlayan olaylar ve e) içsel çatışmalar şeklinde sıralamıştır.

Aydemir (2005), iş ve özel yaşam ile ilişkili stres kaynaklarını araştıran birçok çalışmayı inceleyerek bu kaynakları dört gruba ayırmıştır (aktaran Tekeli, 2010: 62-63). Bunlar:

1. Kişinin kendisi ile ilgili stres kaynakları: Stresin temel kaynağı, kişi ve algılama süreci ile yakın ilişkili olması dolayısıyla, kişinin kendisidir. Kişiyile ilgili olan başarıma hırsı, gerçekçi olmayan hedefler, kazanma hırsı, açgözlülük, kişisel değerlerin örgütsel değerlerle çatışması, diğer insanlarla çatışma, arkadaşlık ilişkilerinin ve iletişimin güçlü olmaması ve dedikodu strese yol açabilmektedir.
2. Kişinin iş yaşamı ile ilgili stres kaynakları: İşin sevilmemesi, aşırı yoğun veya yeterli olmayan iş yükü, zaman baskısı, rollerdeki belirsizlik, rol çatışması, yetki ve sorumluluk dengesizliği, iş güvencesinin olmaması, ücretlerin düşüklüğü, yükselme ve gelişme konusunda güçlükler, yetersiz veya hızlı yükselme gibi birçok etmen strese yol açabilmektedir.
3. Kişinin sosyal çevresi ile ilgili stres kaynakları: Kişinin hem özel yaşamında hem de iş yaşamında diğer bireyler, yöneticiler ve iş arkadaşları ile ilişkilerinde ve iletişimlerinde yaşadığı problemler, aile üyelerinin sağlık sorunları, aile üyelerinin kişiden beklentileri strese neden olabildiği gibi, kişinin çevresinden yeteri kadar sosyal destek görememesi de strese yol açabilmektedir.
4. Kişinin fiziksel çevresi ile ilgili stres kaynakları: Kişinin özel ve iş hayatının içinde bulunduğu fiziksel çevreye ilişkin kötü aydınlatma, gürültü ve çalışma şartlarının özel hayatın korunmasını ya da diğerleri ile etkileşimi engellemesi strese neden olabilmektedir.

Aydemir'in bu çalışmasına bakılıp, bu çalışmanın örnekleme göz önünde bulundurulduğunda, iş hayatında karşılaşılan stres kaynakları okul hayatında karşılaşılan stres kaynakları olarak uyarlanabilir.

2.2.2. Stresi Açıklayan Kuramlar

Yaşamda denetlenemeyen, kestirilemeyen ya da bireyin kendisine dair düşüncelerini altüst eden olaylar, stresi ortaya çıkaran olaylar olarak yaşanma eğilimi gösterir. Bazı bireylerin olayları bu şekilde değerlendirmesi ve bu olaylara ilişkin stres tepkileri geliştirme olasılığı diğerlerine oranla daha yüksektir (Atkinson ve diğ., 2006: 505). Bu kişilerin olayları niçin stres kaynağı olarak değerlendirdiklerini açıklayan bazı yaklaşımlar bulunmaktadır.

2.2.2.1. Fizyolojik Stres Kuramı

Cannon ve Selye 'nin öncülüğünü yapmış olduğu fizyolojik stres kuramında bedenin stresli durumlarda sergilediği tepki stres olarak ele alınmış ve bununla ilgili çalışmalar yapılmıştır (Yöndem, 2006: 16).

Stresin fizyolojisi üzerinde çalışan biyolog Walter B. Cannon stresi bir “acil durum tepkisi” şeklinde tanımlayarak stresin temelinde “biyolojik varoluş ve uyum” gereksinimi olduğunu savunmuştur. Cannon'a göre stres, canlının yaşamını ve çevre ile uyumunu tehdit eden bir uyarıcıya karşı gösterdiği, varoluşsal değere sahip bir “savaşma ya da kaçma” tepkisi olup, doğanın canlı organizmalara bir hediyesidir (Şahin, 2010: 6). Organizma bir tehdit ile karşı karşıya kaldığında kendini korumak için “savaş veya kaç” tepkisi olarak adlandırılan bir tepki zinciri geliştirir. Kendisi için tehdit olarak gördüğü tehlikeli durum ile ya başa çıkamayacağını düşünüp bu tehlikeden uzaklaşır ya da başa çıkacağını düşünüp tehlike ile savaşır ve bu şekilde yeni duruma uyum sağlar (Baltaş ve Baltaş, 2011: 23).

Hans Selye stresin fizyolojisi üzerinde çalışan bir diğer bilim adamı olup, Cannon'un görüşleri üzerinde çalışmalarını sürdürerek strese neden olan uyarıcıların organizma üzerindeki kısa ve uzun süreli etkilerini incelemiştir (Şahin, 2010: 6). Bu doğrultuda Selye (1950) Genel uyum sendromu olarak adlandırdığı üç aşamalı stres tepkisinden bahsetmiştir. Bunlar:

1. Aşama-Alarm reaksiyonu: Bu aşamada, stres yaratan durum fark edilir, organizma biyokimyasal tepki zincirini harekete geçirerek kendini korumaya hazırlanır. Bu aşamada duygular daha şiddetli kişi daha duyarlı ve enerjiktir. Organizmada kalp atım ve solunum hızının artması, kaslarda

gerilme gibi pek çok anatomik değişimler görülür. Bu değişimler tekrar kontrolün ele geçirilmesi için organizmanın kaynaklarını harekete geçirmesine yarar ve böylelikle kişi direk baş etme veya savunma mekanizmaları gibi kaynaklarını kullanmaya başlar (Selye, 1991, aktaran Yöndem, 2006: 17-18). Burada amaç, mücadele ya da kaçınma yolu ile organizmayı korumak için iç dengenin tekrar kurulmasıdır (Selye, 1977, aktaran Baltaş ve Baltaş, 2011: 26).

2. Aşama-Direnç Dönemi: organizma tehdit ve tehlikeye karşı kendini korumaya devam eder. Strese uyum sağlandıkça direnç artar, fizyolojik stres belirtileri ve diğer zorlanma işaretleri yavaş yavaş belirmeye başlar. Çabalar etkili veya etkisiz olabilir (Selye, 1991, aktaran Yöndem, 2006: 18). Eğer direnç dönemi başarılı bir şekilde atlatılırsa vücut normal koşullarına döner, başarısız olunursa da vücut kuvvetsizleşir ve çöker (Selye, 1977, aktaran Baltaş ve Baltaş, 2011: 27).
3. Aşama-Tükenme dönemi: Strese neden olan durum devam eder ya da vücudun gösterdiği direnç yetersiz kalırsa bu aşamaya geçilir. Stresi kontrol etmek için gitgide daha etkisiz stratejiler kullanılır ve duygusal ya da davranışsal sorunlar görülür. Dikkat toplayamama, sinirlilik, erteleme, her şeyin anlamsızlaşması ve değersizleşmesi gibi psikolojik tükenme belirtileri ve cilt sorunları, mide rahatsızlıkları, madde kullanımı gibi etkisiz yöntemlere yönelme gibi fizyolojik ve davranışsal problemlerin gitgide arttığı gözlenir. Ayrıca Selye, stresin uzun sürmesi durumunda vücutta sistematik yıpranmalara, hasara ve hatta ölüme neden olabileceğini belirtmiştir (Selye, 1991, aktaran Yöndem, 2006: 18).

2.2.2.2. Psikanalitik Kuram

Psikanalitik yaklaşımda bireylerin zarar görebileceği bir duruma karşı uygun bir tepki olan objektif kaygı ile gerçek bir tehlike ile orantılı olmayan nevrotik kaygı arasında bir ayırım bulunmaktadır. Freud'a göre nevrotik kaygı ya bireyin kabul edilemeyen id talepleri ile ego ve süperegonun dayattığı sınırlamalar arasında yaşadığı bilinçdışı çatışmalar neden olmaktadır. İdin bir çok talebi, bireysel ve toplumsal taleplerle çelişmesi dolayısıyla birey için tehdit oluştur. Bu kurama göre

herkesin bilinçdışı çatışması olup, bazı bireyler için bu çatışmalar daha ağır ve sayıca daha fazladır ve bu bireyler kendi hayatlarında daha fazla olayı stres sebebi olarak görürler (Atkinson ve diğ., 2006: 505).

2.2.2.3. Davranışçı Yaklaşım

Freud stres tepkilerinin kaynağı olarak bilinçdışı çatışmaları görürken, davranışçılar bireylerin stres tepkilerini belirli durumlar ile birleştiren öğrenme stilleri üzerinde durmuşlardır (Atkinson ve diğ., 2006: 505).

Davranışçı yaklaşım edimsel koşullama ya da her ikisinin birleşimi ile açıklar. Stres kuramı için koşullanmanın iki boyutu da önem arz etmektedir. Öncelikle, kaygı gibi duygusal tepkiler karmaşık olup, davranışsal, ruhsal ve bedensel bileşenleri içinde barındırır. Kaçınma davranışı kişiyi strese neden olan uyarıcıdan olabildiğince uzaklaştırır. Birey korkulan obje, kişi ya da olayla yüz yüze geldiğinde içsel gerilim yaşar. Beden fizyolojik olarak uyarılır. İkinci olarak koşullanma meydana geldikten sonra, kaygı tahmin edilebilir bir duruma gelebilir. Korkulan uyarıcı ile karşılaşmak bir yana, sadece onunla ilgili konuşmak ya da onu düşünmek dahi kaygıyı uyandırabilir. Edimsel koşullamada ise ödül sağlayan davranışın sıklığı artarken, olumsuz sonuçlara neden olan davranışın sıklığı azalır. Strese neden olan uyarıcıdan uzaklaşmak, bireyi stres yaşamaktan kurtaracağı için kaçınma davranışı artacaktır. Kaçınma davranışı, öğrenilmiş korku ya da kaygının azaltılmasında rol oynar. İnsanlar genellikle gerilimi azaltmaya ya da gerilimi ortaya çıkaran durumdan uzaklaşmaya çalışır. Genellikle kaygıya neden olan stresli durumlar, kaçma ya da kaçınma davranışını ortaya çıkarır (Rice, 1999, aktaran Binar, 2011: 43).

2.2.2.4. Etkileşim Kuramı

Lazarus (1966)'nın üzerinde durduğu etkileşim kuramında stres, dışarıdan kaynaklı bir tehlike ya da tehdidin algılanması ile meydana gelen bilişsel bir değerlendirme olarak ele alınmıştır (aktaran Yöndem, 2006: 20). Bu kurama göre stresi ortaya çıkaran olay bireyin bütünüyle dışında gelişen olaylar olamayıp, aynı zamanda kişinin yaralanabilirliği-incinebilirliği ve savunma sisteminin yeterli olup olmamasına bağlı olarak deneyimlenen bir durumdur. Bu yüzden durum ya da içinde

bulunulan koşul, direkt stresi ortaya çıkaran değil, stresi harekete geçiren etken olarak düşünülebilir. Lazarus Stresin, bireyin uyum kaynaklarının yetersiz kaldığı ve bu kaynakları zorlayan çevresel veya içsel talepler olduğunda meydana geldiğini ve nasıl oluşursa oluşsun genellikle olumsuz bir duygu olduğuna vurgu yapmıştır. Özellikle öfke, kıskanma, korku, kaygı, suçluluk, depresyon, üzüntü ve utanç gibi olumsuz duygular deneyimlendiğinde psikolojik stresten bahsedilebileceğini belirtmiştir (Yöndem, 2006: 20-21).

Lazarus (1966)'un etkileşimsel stres kuramına göre, kişinin psikolojik olarak bütünlüğünü tehdit eden ve potansiyel olarak kişi tarafından tehlikeli olarak algılanan olayı stres olarak değerlendirmesi, kişinin değerler sistemi ya da kişiliği doğrultusunda ortaya çıkıp kişinin duygu ve davranışlarını etkileyen bilişsel beklentilerinin meydana gelmesine yol açar. Birey herhangi bir durumu potansiyel tehlike olarak algıladığında, bu durumun kendisi için ne kadar tehdit edici olduğunu değerlendirir ve kendisine gelebilecek zararı azaltmak için hangi baş etme stratejisini kullanmasının onun psikolojik bütünlüğü açısından faydalı olacağına karar verir. Bu bakımdan kişinin stres yaşantısını değerlendirme şekli, kullandığı başa etme stratejisini etkileyeceği gibi, kullanılacak stratejinin çeşidini değerlendirmeyi ve baş etme çabalarını da etkilemektedir (aktaran Aysan, 1988: 56).

Lazarus stresin, birey tarafından bir tehdit olarak görülmesinde bilişsel bir değerlendirmeden bahsetmiştir. Ona göre bu bilişsel değerlendirme; birincil değerlendirme ve ikincil değerlendirme sistemleri olmak üzere iki boyutta gerçekleşmektedir. Birincil değerlendirme deneyimlenen durumun algılanması ve birey açısından ne anlam ifade ettiğinin değerlendirilmesidir. Bu dönem, hayatın anlamını keşfetme evresidir. Burada kişiye uymayan bir durumun olup olmadığına bakılarak, kişi tarafından herhangi bir şekilde kendisini etkilemiyor olarak değerlendirilirse nötr bir yaşantı, onun iyiliğini destekliyor veya onu koruyor olarak değerlendirilmesi durumunda da olumlu bir yaşantı olarak görülür. Durumun strese verici olarak değerlendirilmesi için bu yaşantının kişiyi zedelemeyeceği, mücadele etmeye zorlayacağı yani tehdit edeceği şeklinde düşünülmesi gerekir. İkincil değerlendirme ise bireyin yaşantıyı stres verici olarak değerlendirmesiyle olayı yönlendirme ve olay ile başa çıkma yolları ile ilgilidir. Birey imkanları doğrultusunda bu konuda ne kadar etkin olabileceğini değerlendirir. Bu aşamada da baş edebilme davranışını yetersiz bulur ise artık tamamen stresin varlığı söz konusudur. Bunun üzerine birey psikolojik ve fizyolojik düzeyde stres tepkisi

geliştir. Yani düşünce, duygu ve davranış düzeyindeki yıkıcı ve olumsuz tepkiler ile beraber, vücuttaki alarm tepkileri devreye girer (Baltaş ve Baltaş, 2011: 33-34).

Bu kurama göre stres ile uyum arasındaki ilişkiye bakıldığında, Lazarus stresin genel olarak yaşam problemleri ile uğraşmada kişinin uyumsuzluk düzeyini arttırdığını, bazı durumlarda olağanüstü güçlü ve etkin uyum tarzlarını harekete geçirebilse de genellikle bireyin olayla ilgili algısını, yorumunu ve değerlendirmesini gerçeğe uygun bir şekilde ortaya koymasını engellediğini belirtmiştir. Herhangi bir sorun yaşanma durumunda kişi sorun ile yüzleşmek için yeterli kaynaklara sahipse kişi stresi harekete geçirici bir güç olarak kullanabilir; ancak stres bazı durumlarda travmatik sonuçlar da doğurabilir (Yöndem, 2006: 21).

Stresin vücut üzerindeki olumsuz etkileri dışında, uyum sağlayıcı etkisi de iki sebepten dolayı bireye zarar verebilir. Bunlardan birincisi stres duyguları bireyin dikkatini dağıtabilir, yaratıcı düşünmesini ve etkili davranmasını engelleyerek bazı şaşkınlıklara neden olabilir. İkincisi ise stres duyguları ya da strese neden olan koşullar, kişinin her şeyi göze almasını ve genellikle gerçekçi olmayan çabaları harekete geçirerek kişinin var olan tehlike dışında kişinin başka bir tehlikeye atılmasına yol açabilir. Böylece kişi asıl stres nedeni dışında zincirleme başla problemler yaşayabilir. Birey tehdit altında iken mevcut problem ile ilgili düşünmekten kaçınır ve bu tehlide ilişkin yapıcı bir şeyler yapma konusunda genellikle başarısız olur. Ancak yaşamın potansiyel stres kaynakları ile yüzleşmede, kaçınma, inkar ve suçlama gibi savunma mekanizmalarının kullanılması sonucu meydana gelen uyumsuz davranışlar, rahatsız edici duyguların oluştuğunun bir işaretidir. Bu savunma mekanizmaları tehdit edici durumla yüzleşmeye veya bu durum üzerinde düşünerek rahatsız edici duyguların denetimine ilişkin engelleyicidir. Bu durum, kişinin etkili olarak aşamalı bir şekilde problemi ele almasını engellemesi dolayısıyla uyumsuz bir davranıştır. Bütün bu olumsuz etkileri sebebiyle stres, alan yazında baş edilmesi gereken olumsuz bir durum olarak ele alınmaktadır (Yöndem, 2006: 22).

2.2.3. Stres ile Başa Çıkma Tarzları

Stres, kişinin yaşam kalitesini düşürerek psiko-sosyal ve fiziksel bakımdan güçsüzlük yaşamasına sebep olabilmektedir. Sürekli stresin bireyin ruhsal ve

fizyolojik sağlığına y6nelik 6nemli bir risk olduğu d6ş6n6ld6đ6nde, stres kaynakları ile karşılaşıldığında g6sterilen başa 7ıkma tepkilerinin bilin7li olması, stresin olumsuz etkilerini azaltabilmektedir. Bu y6zden stresle başa 7ıkabilmek i7in bir takım y6ntemlerin kullanılması gerekmektedir. Bunlar stresin olumsuz etkilerini daha da arttıran yetersiz y6ntemler veya stresin olumsuz etkilerini azaltan yeterli y6ntemler olabilmektedir (Tekeli, 2010: 54).

Strese neden olan durumların yarattığı duygular ve psikolojik uyarılma olduk7a rahatsız edici olup bu rahatsızlık, bireyi olumsuz durumu azaltmak i7in bir şeyler yapmaya g6d6ler. Bir bireyin bunu stresi ortaya 7ıkaran durumlarla uğraşma s6recine başa 7ıkma denir (Atkinson ve diğ., 2006: 509). Lazarus (1966) başa 7ıkmayı birincil değerlendirme, ikincil değerlendirme ve başa 7ıkma olmak 6zere 67 aşamadan oluşan bir s6re7 olarak ele almış olup, bunlar (Carver, Scheier, ve Weintraub, 1989):

1. Birincil değerlendirme, bireyin kendisine y6nelmiş bir tehdidi algılama s6reci olup, bireyin sorun durumunu kabul etmesi ya da etmemesi şeklinde sonu7lanabilir. Kişi bu durumu kendisi i7in zararsız olarak değerlendirirse başka bir şey yapmaya gerek duymayabilir. Ancak kişi bu durumu başa 7ıkma davranışlarını harekete ge7irecek kadar tehdit edici olarak değerlendirse kendisine “Bu etkileşimde ne yapmalıyım?” diye sorar ve soruya verilen yanıt yaşanan duygunun niteliğine ve yoğunluğuna g6re değişebilir.

2. İkincil değerlendirme, bireyin tehdide ilişkin olası tepkilerini aklından ge7irme s6reci olup, birey sorun durumunu tehdit edici olarak algıladıktan sonra harekete ge7mek i7in alternatiflerini d6ř6n6r. Bu aşamada bireyin tepki geliştirmek i7in kaynaklarını ve d6ř6ncelerini değerlendirmesi ger7ekleşir. Birey kendisine “Ne yapabilirim?, Başa 7ıkmak i7in planlarım nedir?, Davranışlarıma 7evre nasıl bir tepki g6sterir?” gibi sorular sorar ve bu soruların yanıtları başa 7ıkma şekillerini etkiler.

3. Başa 7ıkma ise tepkiyi ger7ekleştirme, eyleme ge7irme s6reci olup, bu s6re7te bireyin tehdit edici duruma bir şekilde tepki g6stermesi ve stratejilerini uygulaması beklenir. G6sterilecek olan tepki, bireyin muhtemel tepkileri arasından se7ilir.

Başa 7ıkma stilleri sorunun 76z6m6ne y6nelik olan problem odaklı ve sorunla ilgili duygusal d6zenlemeye y6nelik olan duygu odaklı başa 7ıkma olmak 6zere iki sınıfta toplanabilir. (Folkman ve Lazarus, 1980; Lazarus ve Folkman, 1984: 157;

Lazarus, 1993). Problem odaklı başa çıkma sorununun çözümüne ilişkin stres yaratan durumu değiştirmek için olumlu bir şey yapma girişimleridir. Duygu odaklı başa çıkma ise stres kaynağına yönelik duygusal tepkileri düzene koyma çabalarıdır (Taylor, Peplau ve Sears, 2007: 465). Burada birey çevresi ile ilişkisini değiştirmek için doğrudan başa çıkma davranışlarının kullanıyorsa problem odaklı başa çıkmanın, bu değişimi çevreyi yorumlamasında yapıyorsa da duygu odaklı başa çıkmanın kullanımı söz konusudur. Problem odaklı başa çıkmanın kullanımı dış koşulların değişimine yol açarken, duygu odaklı başa çıkma da içsel bir değişime neden olur (Lazarus, 1993).

Problem odaklı başa çıkma sorunu tanımlamayı, alternatif çözümler geliştirebilmeyi, bu alternatifleri maliyet ve fayda açısından değerlendirmeyi, aralarından seçim yapmayı ve seçilen alternatifi uygulamayı gerektirir. Problem odaklı yöntemler içe de yönelebilir; yani birey çevresini değiştirmek yerine kendisiyle ilgili olan bir şeyi de değiştirebilir. Bireyin bu yöntemleri etkin bir şekilde nasıl uygulayacağı, kişinin deneyimlerine ve kendisini kontrol edebilme kapasitesine bağlıdır (Atkinson ve diğ., 2006: 509-510).

Duygu odaklı başa çıkma ise problem denetlenemez bir hal aldığı anda bireylerin olumsuz duygularının kontrolüne girmemesi ve bu duyguların sorun çözme girişimlerini etkilememesi için kullanılır (Atkinson ve diğ., 2006: 510). Duygu odaklı başa çıkma edilgen bir yöntem olup, kişi stres kaynakları ile ilgili duyguları açıklama, toplumsal destek arama, suçlama, kendini eleştirme, stres kaynaklarından kaçmaya çalışma gibi tepkiler ile hoş olmayan duyguları ortadan kaldırmayı hedefler (Compas ve diğ., 2001). Olumsuz duygularla başa çıkmanın birçok yolu olup, araştırmacılarla davranışsal ve bilişsel stratejiler olarak ikiye ayrılmıştır. Davranışsal stratejiler bir sorunu zihinden atmamak için fiziksel egzersiz yapmayı, alkol ya da madde kullanmayı, öfke dışavurumunu ve çevresindekilerden duygusal destek aramayı içerirken bilişsel stratejiler, problemle ilgili düşünceleri geçici olarak bir kenara bırakmayı ve durumu yeniden anlamlandırarak tehdidi azaltmayı içerir (Atkinson ve diğ., 2006: 510).

Stresle başa çıkma karmaşık bir süreçtir. Bireyler stresle karşı karşıya kaldıklarında başa çıkma stratejilerinin birçoğunu kullanır. Hangi başa çıkma stratejisinin kullanılacağı kişinin stres durumunu değiştirmek için bir şeylerin yapıp yapılmayacağına dair yaptığı değerlendirmeye bağlı olup, kişi bir şeyler

yapılabileceğini düşünüyorsa problem odaklı başa çıkmayı, eğer hiçbir şey yapılamayacağını düşünüyorsa duygu odaklı başa çıkmayı kullanır. Ayrıca bireyin hangi başa çıkma stratejini tercih edeceği cinsiyetten bağımsız olup, kadın ve erkekler oldukça benzer başa çıkma örüntülerine sahiptirler. Kullanılan başa çıkma stratejisinin etkililiği ise, karşılaşılan stresin türüne, stresi deneyimleyen bireyin kişiliğine, ve öznel iyilik durumu, sosyal işlevsellik veya sağlık gibi hedeflenen sonucun biçimine göre çeşitlenir (Lazarus, 1993).

Kişilerin başa çıkma yaklaşımlarında her iki başa çıkma yöntemi birlikte bulunabilmekte ve kullanılan başa çıkma yöntemi kişisel özelliklere göre değişiklik gösterebilmektedir (Folkman ve Lazarus, 1980). Ancak kullanılan başa çıkma tarzı her zaman başarılı olmayabilir. Lazarus (1993)'a göre başa çıkma tarzlarının ikisinin de aslında iyi ya da kötü olmadığını, fakat stres kaynağının gerektirdiği başa çıkma yöntemi ile bireyin kullandığı başa çıkma stratejisinin uygunluğu ile ilişkili olarak iyi ya da kötü sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Bireyler stres yaratan bir olayla karşılaştığında fizyolojik tepkiler ve bilişsel bozukluklar geliştirebileceği gibi anksiyete, öfke, saldırganlık, doyumsuzluk, depresyon vb. duygusal tepkilerde geliştirebilir (Atkinson ve diğ., 2006: 495-497). Sonuç olarak bu tür olumsuz durumların ortaya çıkması kullanılan başa çıkma yönteminin etkisiz olmasıyla ilişkilidir. Bu yüzden sağlık açısından etkili başa çıkma tarzlarının kullanımı büyük önem arz etmektedir.

2.2.4. Ergenlikte Stres ile Başa Çıkma

Ergenlik dönemi hızlı bir şekilde gerçekleşen biyolojik, psikolojik gelişim ve gencin ailenin etkisinden çıkarak akranlarının etki alanına girmesi nedeniyle ayrıcalıklı bir dönem olup, ev ve aile hayatından uzaklaşması, toplumdaki yerini araması, onu yeni değerler oluşturmaya ve planlar yapmaya zorlar. Bu dönemde yaşanan bütün bu değişimler ile başa çıkmakta zorlanan ergen kim olduğunu ve ne tür imkanlara sahip olduğunu yanıtlayacak bir kimlik oluşturmak için kimlik arayışına girerek, yeni bir yaşam felsefesi, dünya görüşü, basit fakat tartışılmaz ahlaki değerler geliştirmek zorunda kalır. Bu değişimler ergenin yeni denemelerde bulunmasını kaçınılmaz kılar ve bu şekilde sigara alkol, cinsellik ve bağımsızlık gibi

çeşitli davranış ve rolleri dener. Bütün bu sebepler dolayısıyla ergenlik gelişimsel streslerin en yoğun şekilde yaşandığı dönemdir (Demirtaş, 2007: 52).

Hemen hemen bütün toplumlarda fırtınalı bir dönem olarak tanımlanan ergenlik döneminde yaşanan problemler birbirinden çok farklı sebeplere bağlı bir şekilde ortaya çıkmakla birlikte, bu problemlerin ergenlikteki fiziksel, toplumsal, cinsel ve psikolojik gelişimin ergende meydana getirdiği değişimlere bağlı bir şekilde açıklanması da mümkündür. Ergendeki bu değişimler sonucunda karmaşık geçen bu dönemin sağlıklı geçirilebilmesi için ergenin baş etme davranışları oldukça önemlidir (Işık, 2006: 30). Daha da açmak gerekirse ergenlik döneminde yeterli ve uygun baş etme tarzlarını kullanması; sağlıklı bir benlik gelişimine, davranışsal problemlerinde sıklığın azalmasına, yüksek benlik saygısına, depresif belirti sıklığının azalmasına ve uyumun olumlu yönde olmasına neden olmaktadır. Uygun başa çıkma tarzlarının kullanımı, ergenin uyum problemlerinin çözümüne yönelik önemli katkılar sağlamaktadır (Steiner ve ark., aktaran Tekeli, 2010: 57).

Çocukluk ve yetişkinlik arasında bir geçiş evresi olan ergenlik döneminde gelişen psikolojik, zihinsel, cinsel ve sosyal değişimler, ergenin yaşamında bir takım gerginlikler yaşamasına ve bu dönemi stresli geçirmesine yol açar. Ergenin bu süreçte yaşadıklarını algılama biçimi, kullandığı başa çıkma stratejileri ve yaşadığı stres karşısındaki duruşu etkiler (Yakınlar, 2006: 30-31) .

Ergenler stresle başa çıkma tutumlarını edinirken bazı kaynaklardan faydalanmaktadır. Patterson ve McCubin (1987) bu kaynakları; benzer durumlar ile başa çıkmada daha önceki kişisel yaşantılar, başta aile üyeleri olmak üzere diğerlerinin başarı ve başarısızlıklarının gözlemlenmesi ile oluşan farklı yaşantılar, kendi fizyolojilerine dair algı ve hassasiyetleri ile ilgili düşünceleri ve son olarak da özellikle ebeveyn, akran ve önemli diğer bireylerce yapılan sosyal yönlendirmeler olmak üzere dört başlık altında gruplamıştır.

Ergenlik döneminin ilk yıllarında ergenler, duygusal, biyolojik ve psikolojik olarak pek çok stres kaynağı ile karşı karşıyadırlar; ancak henüz yeterli baş etme becerilerine sahip değildirler. İlerleyen yıllarda ergenler artan tecrübeleri sayesinde bu becerilerini geliştirirler. Bütün bu süreçte aile ve yetişkinlerin etkisi önem arz eder. Kişiler, okul öncesi ve ilköğretim döneminde yetişkinleri örnek alarak sorun çözme becerilerini geliştirirken; çocukluğun son dönemlerinde ve ergenliğin ilk dönemlerinde de duygularla ilgili farkındalığın gelişimi ve duyguları yönetme

becerisinin artması sonucunda duygu odaklı başa çıkmayı geliştirirler (Compas ve diğ., 1997, aktaran Eryılmaz, 2009: 36). Ayrıca ergenlik dönemindeki gelişimsel kazanımlar onların başa çıkma becerilerine temel oluştursa da başa çıkma becerilerindeki yetersizlikleri de onlar için stres kaynağı olabilir (Eryılmaz, 2009: 37). Ergenlikte yaşanan problemlere etkili çözümler bulunamaması, örneğin problemlerden uzaklaşmak için alkol ve maddeye yönelmek gibi, ortaya çıkan başa çıkma davranışının kendisinin de bir stres kaynağı olmasına yol açabilir (Basut, 2006).

Ergenlik dönemi gelişimsel özelliklerine paralel olarak stres kaynakları göz önünde bulundurulduğunda, başa çıkma süreci gelişimsel özellikler temelinde işlemektedir (Oral, 2004: 44). Bu yüzden ergenlik döneminde stresle başa çıkma yöntem ve yaklaşımlarının etkili ya da etkisiz oluşu, hem stres yaşama hem de başa çıkma davranışları bakımından yaşa ve kişisel özelliklere bağlı değişimler olduğu göz önünde bulundurularak değerlendirilmelidir. Bununla beraber, stresle başa çıkma sürecinde duygu ve problem odaklı başa çıkma yollarının, etkili ya da etkisiz yöntemler olarak kullanılmasından çok, ergenin hazır oluşuna ve kullanılan yolun işlevselliğine göre değerlendirilmesi daha uygun bir yaklaşımdır. Herhangi bir durumun stres verici olarak algılanması ve var olan veya yeni başa çıkma yöntemlerinin seçilip kullanılabilmesi, tecrübe eksikliği olan ergen için yetişkinlerin deneyimlediğinden daha farklı ve karmaşık bir süreç olması dolayısıyla, başa çıkma davranışının strese neden olan durumun bağlamına göre değerlendirilmesi ergenlik dönemi bakımından büyük önem taşır. Bu şartlarda uygun ve yeterli gelişimsel özelliklere, tecrübeye ve bilgiye sahip olmayan ergenden, sadece sorun odaklı başa çıkma yöntemlerini kullanması beklenemez. Ayrıca yine aynı şartlar altında özellikle var olan bilgi ve yeteneğin diğer alanlara aktarımı da ergen açısından zor olabilir. Bu yüzden ergenin problemlerinin değerlendirilmesinde ve bu problemlerin çözümüne yardım edilmesinde problemi belli bir çerçevede tutmak ve bu çerçevedeki bütün etkenleri ele almak önemli görünmektedir (Oral, 2004: 60).

Stres örüntüsü içinde engellenme, tehdit ve çatışma kavramları önemli bir yere sahiptir. Engellenme bireyin içsel ve dışsal nedenlerden kaynaklı bir engel dolayısıyla çok istediği bir amacına ulaşamaması ya da amacına ulaşmanın ertelendiğinde yaşanan bir durumken, tehdit kişinin karşılaşabileceği herhangi bir hasarın, arzu etmediği bir sonucun gerçekleşme beklentisidir. Tehdit ile engellenme arasındaki en önemli fark, tehdidin geleceğe yönelik, engellenmenin ise var olan ve

geçmiş deneyimlerle ilgili bir psikolojik durum olmasıdır. Çatışma ise iki ayrı eğilim veya amacın birlikte gerçekleştirilemeyeceği durumlarda ortaya çıkan, tehdit veya engellenmeyi kaçınılmaz kılan bir kavram (Aysan, 1988: 39-41) olup, kişiler sürekli bir şekilde çatışmadan kaynaklı tehdit ve engellemelerle başa çıkmak durumundadır. Çünkü çatışma psikolojik stresin nedeni olması, kişiye tehdit veya engellenme yaşatması dolayısıyla psikopatolojiye neden olabilir (Lazarus, 1969, aktaran Aysan 1988: 42).

Ergenlik dönemi özellikleri göz önünde bulundurulduğunda ergenin kişilik gelişimi için çatışma gerekli bir yaşantıdır. Ergenler kaynağından bağımsız olarak çatışmaya neden olan durumlara çatışmayı çözmek için girişimde bulunmak, kişiliği fazla zarar görmeyecek şekilde stresin etkisini azaltmak için orta bir yol bulmaya çalışmak ve çatışmaya neden olan durumdan uzaklaşmak olmak üzere üç değişik biçimde yaklaşmaktadır. Çatışmaların çözülmesinde başarısız olunduğu durumlarda erden gerçeklerden uzaklaşarak kendisine bir hayal dünyası yaratıp bu şekilde isteklerine doyum sağlayabilir. Yani çözülmemiş çatışmalar bütün davranış örüntüsünü etkileyerek ve kişilik çözülmesine neden olarak ergenin kişilik bozukluğu geliştirmesine yol açabilir (Crow ve Crow, 1965, aktaran Aysan, 1988: 42-43).

Ergenlik döneminde ilk kez karşılaşılan ve toplum tarafından gerçekleştirilmesi beklenen hedefler ile ergenin başa çıkması oldukça zordur. Ergenin belirsiz, önceden kestirilemeyen stresli durumlarla karşılaştığında bu durumla başa çıkabilmesi için bilişsel, toplumsal ve davranışsal becerilerini esnek bir biçimde kullanması gerekir. Bu yüzden stres ve başa çıkma ile ilgili çalışmalarda ergenlik dönemi oldukça önemlidir. Yapılan çalışmalarda ergenin kullandığı başa çıkma örüntülerinin, yetişkinlikteki başa çıkma örüntülerinin temelini oluşturduğu, sağlıklı bir yetişkinliğin temellerinin bu dönemde önemli oranda atıldığı ve ergenlikteki yaşantıların izlerinin yetişkinlik dönemine aktarıldığı görülmektedir (Patterson ve McCubbin, 1987).

2.3. Bağlanma

Bağlanma iki kişi arasında gerçekleşen yakın duygusal bir ilişkidir ve bu ilişki, karşılıklı sevgi ve yakınlığı sürdürme arzusu olarak tanımlanır.(Shaffer, 2005: 131; Bee, 2000: 320). Bağlanma anne –babaya, çocuğa, iş-mesleğe, din-tarıya, politik

inançlara, kardeş(ler)e, arkadaş(lar)a, öğretmen(ler)e, sevgi-eşe vb. kişi ya da durumlara karşı gerçekleşebilir (Solmuş, 2010: 4-5). Bağlanma terimi ise bebekler ile birincil bakım veren kişi (genellikle anneler) arasında kurulan olumlu duygusal ve yardım edici bir ilişkiyi temsil eder (Tüzün ve Sayar, 2006). Bir başka şekliyle Pehlivan Türk (2004) bağlanmayı çocuk ve bakımını sağlayan kişi arasında gerçekleşen; ilişki kurma, çocuğun; bakımını sağlayan kişiyi araması ve yakınlık arayışı davranışı sergilemesi şeklinde, özellikle stres durumlarında belirginleşen ve sürekliliği olan duygusal bir bağ olarak tanımlamıştır.

Aile çocuğun ilk etkileşimine girdiği sosyal ajandır ve aile ile çocuk arasındaki ilişki, çocuğun kişiliğinin temellerinin atıldığı ilk sosyal ortam niteliği taşımaktadır (Kılıç, 2007: 12). Kişiler arası ilişkilerde ilk deneyimler genellikle ebeveynlerle yaşanır. Bu etkileşim sürecinde, hatıralar ve deneyimler bireyin daha ileriki yaşlarda kuracağı ilişkiler üzerinde büyük bir öneme sahiptir (Çapan, 2009). Bireyin doğduğunda annesiyle kurduğu ilişki başlangıçta sadece biyolojik varlığın devamını sağlarken, daha sonraları bu ilişki şekli (bağlanma) çocuk tarafından içselleştirilir ve bu onun bütün hayatını etkileyen bir hal alır (Hamarta, 2004). Yani doğumdan başlayarak aileyle kurulan etkileşimin sonuçlarının içselleştirmesi, kişinin kişiliğinin ve ruhsal yapısının temellerini oluşturur (Deniz, 2006). Alantar ve Maner (2008) erken dönem yaşantılarının çocuğun kişiliği, kişiler arası ilişkilerinin şekillenmesi ve sağlıklı psikolojik gelişiminin gerçekleşmesi açısından belirleyici olduğunu, bu ilişkinin biçim ve niteliğinin çocuğun kendine güvenini ve memnuniyetini yordadığını belirtmiştir. Bunların yanı sıra erken dönem duygusal bağların çocuğun sosyal, duygusal ve entelektüel gelişiminde de önemli bir role sahip olduğu iddia edilmektedir. (Shaffer, 2005: 130).

Bağlanma içsel bir durum olduğu için doğrudan gözlenmez; dolayısıyla kişilerin davranışlarını gözleyerek onların bağlanmaları konusunda bilgi sahibi olunabilir. Bireylerin bağlanma davranışlarına bakılarak, bağlanmanın altında yatan temel güç ve durumlar kestirilemez; ancak bu bireylerin ne zaman ilgiye, desteğe ya da huzura ihtiyaç duyduğu yordanabilir (Bee, 2000: 325).

2.3.1. Bağlanma Kuramları

Shaffer (2005: 135-137) bağlanmayı ilişkin sırasıyla; psikanalitik kuram, öğrenme kuramı, bilişsel-davranışçı kuram ve etiyolojik kuram olmak üzere dört kuramdan bahsetmiştir. Bunlar:

- Psikanalitik Kuram: Freud'a göre anneler bebeklerini besledikleri için onların temel güven ve şefkat kaynağıdır. Fakat Erikson buna katılmakla beraber annenin çocuğun ihtiyaçlarına olan genel tepkilerin daha önemli olduğunu belirtmiştir.
- Öğrenme Kuramı: Öğrenme teorisyenleri farklı sebeplerden dolayı bebeklerin kendilerini besleyen ve ihtiyaçlarını karşılayan kişilere bağlanacağını söyler. Bu sebeplerin en önemlileri; memnun bir bebeğin olumlu tepkileri sonucu bebeğe karşı annenin şefkatini arttırmakta ve bebeğin genelde tüm ihtiyaçlarının anne tarafından karşılamasının bebekte hoşnutluk duygusunu ortaya çıkarmaktadır. Bunun sonucunda çocuk için anne, hoş ve keyifli hisler uyandıran değerli bir figür yani sekonder pekiştereç statüsüne ulaşır.
- Bilişsel – Davranışçı Kuram: Bu kurama göre bebeğin bağlanabilmesi için bağlanma becerisine sahip olması gerekir. Bu beceride ancak bebeğin bilişsel gelişimin annesini tanıyacağını, diğerlerinden ayırt edeceği ve kalıcı olduğu düzeye gelmesiyle ilişkilidir.
- Bowlby'in Etiyolojik Kuramı: Bu kuram bağlanmanın hayatta kalma açışından işlevselliğinin önemini vurgulayarak, bu sebeple bebeklerin bu donanıma sahip bir şekilde dünyaya geldiğini savunmaktadır.

Bu kuramlar birçok şeyi bir arada açıklamaya çalışmış; fakat bağlanma konusunda kapsamlı bir açıklama getirememiştir. Ancak sadece bağlanma konusu ele alan, bundan dolayı adı Bağlanma Kuramı olarak adlandırılmış bir kuram vardır. Bu kuramın temelleri Etiyolojik Kurama dayanıp, John Bowlby tarafından ortaya atılmış; daha sonrada iş arkadaşı Mary Ainsworth'un katkılarıyla da gelişmiş bir hal almıştır.

2.3.1.1. Bağlanma Kuramı

Bebek-ebeveyn ilişkisini konu alan günümüz çalışmalarında en güçlü kurumsal etkiye sahip olan yaklaşım, özellikle *Bowlby* ve *Ainsworth*'un bağlanma kuramıdır (Bee, 2000: 314; Caprara ve Cervone, 2000: 189). *Bowlby* bu kuram ile gelişim psikologlarının dikkatini etiyolojiye çevirmiş (Miller, 2002) ve psikanalize; evrim teorisi, etiyoloji, sistem teorisi ve bilişsel psikolojiden kavramlar eklemiştir (Tüzün ve Sayar, 2006; Caprara ve Cervone, 2000: 189). *Ainsworth* ise onun düşüncelerine ampirik bir temel sağlamış ve klinik uygulama ile sistematik araştırmalar arasında bir köprü kurulmasında önemli bir rol almıştır. *Bowlby* ve *Ainsworth*'un bağlanma üzerine yaptığı bu çalışmalar, onlardan sonra gelen araştırmacıların çalışmalarına temel oluşturmuştur (Caprara ve Cervone, 2000: 189).

Bu kuram ilk olarak niçin bebeklerin bakıcılarına bağlandıklarını ve neden onlardan uzaklaştıklarında duygusal olarak stresli olduklarını açıklamak için geliştirilmiştir (Collins ve Feeney, 2000). *Bowlby* hayvanlarda bebek anne bağını inceleyerek bu bağın bebek için yaşamsal öneme sahip olduğunu, onu yırtıcı hayvanlardan koruduğunu ve etrafındaki maddelerini keşfetmesini sağladığını gözlemlemiş, tüm canlı türlerinde bebeğin anneden ayrılmasının çok tehlikeli bir hata olacağını ne srmştir (Miller, 2002).

Yaşamak ve büyümek için insan yavruları diğerlerine ihtiyaç duyar ve temel biyolojik fonksiyonlar, bebek ve bakıcısı arasında (genellikle anneleri) dengeli bir ilişkiyi gerektirir. Türlerin devamlılığı çocukların bakıcılarından korunma ve bunu elde edebileceği bir ebeveyne sahip olmasını sağlayacak dengeli bir sistem ile düzenlenmesine bağlıdır (Caprara ve Cervone, 2000: 190). Bu doğrultuda *Bowlby* bebekteki bağlanma davranışı sistemini, bir çocuğun bakıcısına olan bağlanma davranışını sürdürmesinin güvenliğini ve yaşama şansını arttırdığını ve bunun doğuştan düzenlendiğini evrim teorisi işığında açıklamıştır (*Bowlby*, 1982: 59; Collins ve Feeney, 2000; Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003).

Erken gelişim boyunca bebekler kendi türlerinin yetişkinlerine bağlanmaya biyolojik olarak yatkın bir şekilde doğar ve bu yüzden insan bebeklerinin sahip olduğu birçok refleks, insan evrimi sırasında işlevsel bir öneme sahip olduğu için evrensel bir nitelik taşır. İnsan bebekleri de diğer canlılar gibi yaşamak için fiziksel olarak bağlanmaya ihtiyaç duyduğundan bu refleksleri kullanır ancak diğer

canlılardan farklı olarak insan bebeklerinin bu tip reflekslerinin yanı sıra sinyal niteliği taşıyan ağlama, gülme vb. davranışları sergilemeleri de işlevsel bir önem arz etmektedir. Çünkü bu işaretler bebek ihtiyaç durumunda yetişkine gidemediğinde yetişkinin onun yanına gelmesini sağlamaktadır. Yapılan araştırmalarda Bowlby'in sinyal davranışlarının doğuştan olduğu fikrini desteklemektedir; çünkü kör ve sağır bebeklerle yapılan çalışmalar onların bu tip sinyal davranışlarını sergilediklerini ve yaklaşık olarak altı haftada sosyal gülümsemeyi kazandıklarını göstermektedir (Miller, 2002). Ainsworth'un öğrencilerinden biri olan Mark Greenberg'in sağır çocuklarla yaptığı çalışma, bu tür çalışmalara öncülük etmiştir (Bretherton, 1992). Bebeklerin sinyal davranışları gibi bir diğer yeteneği ise yüz hareketlerini taklit etmeleridir ve bu yetenekleri onların ebeveynleriyle ilişki kurmalarını kolaylaştırmaktadır. Bowlby bebeklerde yüzlere bakmaya doğru doğal bir yanlılık olduğunu; erken reflekslerin ve sinyal davranışların yetişkinlere bağlanmaya neden olduğunu belirtmiştir. Ayrıca bu bağlanma örüntüsünün de 6-9 ay içerisinde bir yetişkine ya da birkaç özel yetişkine karşı gerçekleşebileceğini ve bebeklerin bu yetişkin(ler)den uzaklaştırıldığında diğer bütün yetişkinlere karşı protesto davranışı sergileyebileceğini de söylemiştir. Bunun yanı sıra anne ile bebek arasındaki bozulan ilişkiler bebeğin yas ya da matem olarak tanımlanan üzüntüye, daha sonra uzaklaşmaya ve bazı vakalarda da psikopatoloji olarak karşılık vermesine neden olmaktadır. Normal bağlanmalar üzerine yapılan çalışmaların sonuçları da ebeveynin ayrılma durumunda bebeğin bunu protesto ettiğini ve ebeveynin geri dönme durumunda ise bebeğin gülümseme gibi davranışlar sergilediğini belirtmiştir. Ayrıca bebeklerin stres altındayken özellikle bağlanma figürlerini aradıkları gözlenmiştir (Miller, 2002).

Bir klinisyen olan Bowlby ikinci dünya savaşının sonunda Havistock Kliniği'nde çocuk bölümünün başına çağırılmış (Bretherton, 1992) ve burada savaşın sona eren ve uzun süre önce annelerinden ayrılan çocuklarda ebeveyn yoksunluğun etkilerini gözlemlemiştir. Bu gözlemleri sırasında bebek ile anne arasındaki erken sosyal bağlanmanın normal gelişim için kritik bir öneme sahip olduğunu fark etmiştir (Miller, 2002).

Bowlby bağlanma davranışının yalnız çocukluk döneminde değil, yaşam uzamı boyunca temel ihtiyaçlar kadar önemli bir insan davranışı olarak görmüştür. Bowlby insanların tuhaf, karanlık, tehlikeli ve bilinmeyen şeylerden korktuğunu ve bunlarla başa çıkabilmek için birilerinin desteğine ve yakınlığına ihtiyaç duyduğunu ve bu

yüzden herkesin bir bağlanma donanımıyla dünyaya geldiğini savunmaktadır. Bağlanma duygusal bir bağ olup, bu bağ, rahatlığı ve güvenliği kapsamaktadır. Bowlby, bağlanma davranışının emme, tutma, gülme gibi içgüdüsel tepkilerden oluştuğunu; bunun anneyi bebeğe ve bebeği de anneye yakınlaştırdığını ifade etmektedir (Bretherton, 1992). Ona göre bebekler bağlanma figürleri ortadan kalktığında üç temel tepki göstermektedir. Birincisi; ağlayarak mevcut durumu protesto etmek, ikincisi; umutsuzluk, üçüncüsü ise; bağlanmanın çözülmesidir. Ayrıca Bowlby, bağlanma ilişkilerinin üç temel işlevi olduğunu, bunların sırasıyla; bakım verene yakın olması, çevreyi keşfederken ve yeni şeylere başlarken destek alabileceği “güvenli üs” olarak anneyi kullanması ve bebeğin anneyi rahatlık, koruma ve destek için ona güvenmesini sağlayan bir sığınak olarak görmesidir (Bowlby, 1982: 188-191).

Bowlby, Freud’un iç dünya kavramını modern bilişsel kuram ışığında incelemiş ve bireylerin içsel çalışma modelleri, kişinin kendi ve bağlanma figürlerine ilişkin çalışma modelleri hakkında fikirler öne sürmüştür. Bu çalışma modelleri kişiler arası etkileşim örüntülerini beklemede bütüncü bir nitelik taşır. Eğer bağlanma figürleri ve beyin ihtiyaçlarına hızlıca cevap verir ve çevreye bağımsız bir şekilde keşfetmesine izin verirse, çocuk da muhtemelen kendini değerli güvenilir olarak tanımladığı içsel çalışma modelleri geliştirir. Bunun aksine bağlanma figürleri onun ihtiyaçlarına hızlıca cevap vermeyip, ihtiyaçlarına ve çevreye bağımsız olarak keşfetme arzusuna saygı duymadığında da kendisini değersiz ve yetersiz olarak tanımladığı içsel çalışma modelleri oluşturur (Bretherton, 1992).

Sümer ve Güngör (1999a) ebeveyn ve çocuk etkileşimi sürecinde ortaya çıkan ve yukarıda da bahsedilen kişinin kendi ve bağlanma figürlerine ilişkin geliştirdiği iki temel zihinsel modeli benlik ve başkaları modeli olarak ifade etmiştir. Benlik modeli çoğunlukla yakın ilişkilerdeki bağlanma kaygısı ile ilişkili olup, çocukların diğer insanlarla ne derece sevildiği veya değer verildiğine dair bilinçdışı şemalardan meydana gelmektedir. Duyarlı, destekleyici ve zamanında olumlu tepkiye dayalı verilen bakım çoğunlukla olumlu benlik modeli, yani yüksek öz saygı ile ilişkilidir. Başkaları modeli ise çoğunlukla yakın ilişkilerde mesafeyi koruma ve kaçınma davranışı ile ilişkili olup diğerlerinin ne derece destekleyici ve güvenilir algılandığına dair inançları kapsamaktadır. Bu iki model de birbirleriyle birbiriyle etkileşim içinde; yakın ilişkilerde beklenti ve inançları yönlendirmekte ve bireylerde

duygu düzenlemeden, stresle başa çıkma ve psikolojik sağlığa kadar birçok dinamiği doğrudan etkilemektedir.

Bowlby'in bağlanma teorisi insan doğasının temel unsuru olarak belirli bireylere yakın duygusal bağlar kurma eğiliminin, yeni doğmuş bir bebeğin oluşum aşamasından yetişkin yaşamı boyunca gösterdiğine dikkat çekmektedir (Bowlby, 1988: 120-121). Caprara ve Cervone (2000: 190) Bowlby in bebek ile bakım veren arasında bu sosyal bağın temel bileşenleri olarak yakınlık karşılıklılık ve biyolojik kökenliliğini incelediğini ve bunun sağlam psikolojik bir bağ olarak kaldığını belirtmiştir. Bu psikolojik miras kişiler arası ilişkilerin zihinsel temsilleri için temel sağlar. Bowlby (1988: 130) ebeveyn ilişkilerini zihinsel temsillerinin etkili çalışma modelleri olarak görev yaptığını bu çalışma modellerinin bireylerin olası gelişmeleri ve çevresel uyumları arasında ilişkinin bilgisini içine aldığını ifade etmiştir. Çocukların zihinsel modelleri; ebeveynlerine davranışlarını, ebeveynleri ve diğerlerin görünümelerini yansıtır. Çocuğun bağlanma deneyimleri çocuğun sevgiye biçtiği değer olarak kendi ve diğerleri hakkındaki inançları ve beklentileri şeklinde içselleştirilir. Sonuç olarak bu inanç ve beklentiler yaşam boyunca kişiliği üzerinde etkisini gösterir (Caprara & Cervone 2000: 190).

Bowlby'in bağlanma kuramı incelendiğinde, Freud'un kişilik kuramını genişletmiş olan ve nesne ilişkileri kuramcıları olarak bilinen Melanie Klein, Donald Winnicot, Margaret Mahler ve Heinz Kohut gibi isimlerin düşüncelerinden etkilendiği görülmektedir. Bu kuramcılar, nesne ilişkileri kuramının farklı yorumlarını sunmuş olsalar da, bakış açısı olarak temel ilkelerde benzerlikler bulunmaktadır. İlk olarak, diğer yeni Freudcular gibi nesne ilişkileri kuramcıları da erken çocukluk deneyimlerine büyük önem verirler; ancak Freud'un tanımladığı iç çatışmalar ve dürtüler yerine, çocuğun hayatında önemli yeri olan kişilerle olan ilişkileriyle ilgilenirler. Çoğunlukla bu kişi çocuğun ebeveynleri ve özellikle de annesidir. İkinci olarak, nesne ilişkileri kuramcıları, çocuğun çevresindeki önemli nesnelerin yansımalarını, bilinçaltında oluşturduğunu belirlemektedirler. Bu sayede çocuğun anne ve babasının bilinçaltı yansımaları, ebeveynler yanında olmadığı durumlarda, çocuğun onlarla ilişkilendirdiği bir nesne görevi görür. Çocuğun ebeveyn imgelerini içselleştirme şekli, gelecekte bir ilişkiye girdiğinde karşısındakini nasıl göreceğinin temelini oluşturur. Diğer bir deyişle, çocukların anne ve babalarına duyduğu bağlılık, yetişkin yaşamlarında diğerleriyle anlamlı ilişkiler kurma becerilerini etkiler (Burger, 2006: 222-223).

Bağlanma kuramının psikanalitik bir yönü olmakla beraber, onu kişilerarası ilişkileri açıklamaya çalışan diğer psikanalitik kuramlardan ayıran birkaç özellik bulunmaktadır. İlk olarak bağlanma kuramı patolojiden çok zihinsel sağlığa vurgu yapmaktadır. İkincisi ise bakıcılarla olan deneyimlerin fantezileri de içine alan “içsel” yönleriyle değil, “gerçek” deneyimlerle ve bunlarla ilgili zihinsel temsillerle ilgilenmektedir. Son olarak bağlanma kuramı sınanabilir önermeler sunmakta ve bunlar birçok araştırma bulguları ile desteklenmektedir (Güngör, 2000; Arslan, 2008: 13).

2.3.1.2. Bağlanma Stilleri

Ebeveyn–çocuk ilişkisinin temelinde bağlanma davranışına dair bireysel farklılıkları inceleyen Mary Ainsworth, Bowlby’in kuramının temel sayıtlılarını ilk defa sistematik bir şekilde sınavarak bağlanma kuramına ilk büyük katkıyı yapmıştır. Ainsworth’da Bowlby gibi bağlanmayı “çocuk ve birincil bakıcısı arasındaki bağ ya da süregiden ilişki”, bağlanma davranışını da “bu tür bir ilişkinin biçimlenmesine ve daha sonra da ilişkilere aracılık etmesine yardımcı davranışlar” olarak tanımlamıştır. Ainsworth’un kuramsal ve ampirik çalışmalarının temel amacı, bağlanma kuramının “duyarlılık” denencesini sınamak ve böylece çocukluktaki bağlanma davranışının annenin çocuğunun ihtiyaçlarına olan duyarlılığını ya da duyarsızlığını açıklayıp açıklamayacağını anlamaktır (Güngör, 2000, aktaran Arslan, 2008: 16).

Ainsworth Afrika ve Amerika da anne bebek ilişkileri ile yaptığı gözlemler üzerine bebeğin ikinci ve üçüncü yılında anne bebek ilişkisinde tutarlı ve niteliksel olarak farklı örüntüler olduğunu belirtmiştir. Anne bebek ilişkilerinin çoğu rahat ve güvenli ilişkilerine sahip görünse de bazılarında ortaklaşa aktivite düzenleme konusunda devamlı gerginlik ve zorluklar yaşandığı gözlemlenmekteydi (Cole ve Cole 1989). Bu gözlemlerinin üzerine Ainsworth bağlanmadaki farklı örüntüleri kapsayan bireysel farklılıkları; Güvenli bağlanmış bebekler, güvensiz dirençli bağlanma bebekler ve güvençsiz kaçınmacı bağlanmış bebekler olarak üç temel grupta tanımlamıştır. Güvenli bağlanmış bebekler anneleriyle ahenkli ilişkilere sahip, onlarla iş birliği içinde olan, çoğunlukla çatışmayan ve annelerinin isteklerini yerine getirmeye gönüllü olan bebeklerdir. Güvensiz dirençli bağlanmış bebekler anneleriyle ilişkilerinde engellenme yaşadıklarında dolayı kızgın olmaya ve onlardan

ayrılmaya meyilli bir tutum sergileyen bebeklerdir. Güvençsiz kaçınmacı bağlanmış bebekler ise güven temeli olarak annelerini kullanamayan, anneleriyle olan ilişkilerinde sürekli kaygılı ve kararsız olan bebeklerdir (Caprara ve Cervone, 2000: 190).

Bu üç örüntü doğal gözlemler, boylamsal araştırmalar ve deneysel araştırmalarca da desteklenmiştir. Laboratuvar çalışmalarında ise genellikle Ainsworth tarafından geliştirilen yabancı durum modeline başvurulmaktadır (Bowlby, 1988: 124). Yabancı durum modelinde çocukların yabancı çevre, Bir yabancı ve annelerinde kısa süreli ayrılmalarını içeren sekiz aşama bulunmaktadır. İlk olarak anne ve çocuk bir gözlemci tarafından yabancı bir çevreye (Oyun odasına) götürülür ve orda anne ile çocuk yalnız bırakılarak annesiyle etkileşim halindeyken etrafı keşfetmek için annesinden nasıl seve seve uzaklaştığı gözlemlenir. Daha sonra anne odadayken bir yabancı içeri girer ve yavaşça çocuğa yaklaşır. Bir sonraki aşamada anne odadan ayrılarak bebek ile yabancıyı yalnız bırakır ve beş dakika sonra geri döner. Annenin geri gelmesi üzerine yabancı oldan çıkar ve peşinden de anne çıkar. Böylece çocuk yabancı çevrede de yalnız bırakılmıştır. Daha sonra odaya önce yabancı ardında da anne gelir ve anne geldikten sonra yabancı odadan tekrar çıkar. Çocuğun anne ile ayrılmaya ve yeniden birleşmeye verdiği tepkiler yakınlık, ilişki arama, ilişki sürdürme, direnç, kaçınma, araştırma ve etkileşim uzaklığı olarak altı davranışsal değişken olarak belirlenmiş ve bu değişkenler bağlanmanın üç farklı örüntüsünü değerlendirmek için kullanılmıştır. Bulgular bebeklerin genellikle bir yaşına kadar annelerine bağlandıklarını ancak farklı bağlanma stilleriyle bağlandıklarını göstermiştir (Caprara ve Cervone 2000: 190-191). Yabancı durum modelinin sonuçlarını aşağıdaki şekilde aktarılmıştır:

- Güvensiz-Kaçınmacı bağlanmış çocuklar anneleriyle yalnızken yakınlıktan kaçınırlar ve ayrılık sırasında çok az stres tepkisi verirler. Anneleri tekrar odaya geldiğinde ise ondan uzak dururlar ya da onu reddederler ve bir oyuncakla oynamaya devam ederler. Ancak anneleriyle ilişkilerinde aktif bir direnç göstermezler.
- Güvenli Bağlanmış çocuklar anneleri döndüklerinde onları aktif bir şekilde karşılar. Onları bir süreliğine kendilerini tutturup daha sonra oyunlarına ya da keşiflerine devam ederler. Bu çocuklar yabancılara karşı arkadaş canlısı bir tutum sergileyebileceği gibi bunun aksi bir tutumda sergileyebilirler; fakat

yabancılardan çok anneleriyle olan etkileşimlere ilgi duydukları bariz bir şekilde ortadadır ve bu çocuklar annelerinin yokluğunda da stres yaşamazlar.

- Güvençsiz dirençli bağlanmış bebekler ise anneleri tarafından rahat ettirilemediklerinde ve aynı zamanda ona tutunduklarında kararsız olduğu izlenimi verirler. Bu çocuklar oynamaya da keşfetmeye de devam etmezler ve dirençli çocuklara göre de daha agresif ya da daha pasiftirler.

Bu gruplardan herhangi birine girmeyen bebeklerde vardır. Bu bebekler yüzlerinde donuk bir yüz ifadesi ve oldukça ekşitilmiş bir yüz gibi bir takım davranışlar sergilemişlerdir (Caprara & Cervone (2000: 191).

Cole ve Cole (1989) çocuğun yukarıdaki bağlanma stillerinden hangisine sahip olacağını yordayan bir takım değişkenlerden bahsetmiştir. Bunlar; ebeveyn davranışları, çocuğun kişiliği ve kültürel etkilerdir. Kültürel etkileri biraz açtığımızda ise her kültürün farklı çocuk yetiştirme şekli olduğu ve dolayısıyla incelenen bazı kültürlerde (İsrail, Almanya, ve Japonya) farklı bağlanma stili oranları görülmüştür.

Bağlanma ilişkilerinin yaşam uzamı boyunca önemi ve sürekliliği, bağlanma teorisinin temelini oluşturmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bowlby gibi Ainsworth da bebeğin ebeveynleriyle kurmuş olduğu ilişki ile şekillenen bağlanma biçiminin genellikle yetişkinliğinde kurmuş olduğu yakın ilişkilerde de tekrarlanacağını belirtmektedir. Bu görüşe dayanarak Hazan ve Shaver, (1987) ise aynı bağlanma biçimlerinin ergenlik döneminde, yetişkinlikteki duygusal ilişkilerinde, evlilik ilişkilerinde ortaya çıkabileceğini ileri sürmüşlerdir. Bu doğrultuda yaptıkları araştırmalarda güvenli, kaçınan ve kaygılı/kararsız olmak üzere 3 tür yetişkin bağlanma modeli ortaya koymuşlar ve bu bağlanma modellerinin bireyin; romantik ilişkilerinin karakteristiği, kendisi ve diğerlerine ilişkin zihinsel modeller, ebeveynleriyle çocukluk dönemindeki ilişkiler, işteki duygular ve tepkilere bağlı olduğunu göstermişlerdir. Ancak Bartholomew ve Horowitz (1991) bu üçlü bağlanma stiline dörtlü bağlanma stili olarak belirtilebileceğini ortaya koymuştur.

2.3.1.3. Bartholomew'in Dörtlü Bağlanma Modeli

Bowlby'in bağlanma kuramında, bağlanma deneyimlerinin temelinde gelişen zihinsel modellerin “bağlanma figürünün genellikle koruma ve destek çağrılarına

cevap veren biri olarak görülüp görülmediği” ve “bireyin kendisini diğerleri, özellikle de bağlanma figürünce yardıma değer birisi olarak görüp görmediği” şeklinde iki temel boyut bulunmaktadır. Mantıksal açıdan bu değişkenler birbirinden bağımsız görünseler de uygulamada iç içe geçmiş durumdadır. Sonuç olarak, bağlanma figürü modeli ile benlik modeli karşılıklı bir biçimde birbirini doğrulayıcı ve tamamlayıcı şekilde gelişir. Bu tanımlamaya bağlı bir şekilde Bartholomew ve Horowitz, benlik ve diğerleri modellerinin bağlanma tarzını belirleyen temel boyutlar olduğunu öne sürmektedir (Sümer ve Güngör, 1999a). Bartholomew ve Horowitz (1991)’e göre bireyin kendisini olumlu ya da olumsuz (kendisini seviyor ve destekliyorsa ya da tersi) ve başkalarını olumlu ya da olumsuz (diğer insanları güvenilir, uygun ya da güvenilmez ve reddeden) olarak görmesi bağlanma stillerinin oluşmasında önem arz etmektedir.

Bağlanma stillerini, olumlu ve olumsuz uçlarda değerlendiren zihinsel modellerin kesiştiği noktada tanımlayan Bartholomew ve Horowitz (1991), Bowlby’in ileri sürdüğü benlik ve başkaları modellerinin olumlu ya da olumsuz olmasına dayanarak dört temel bağlanma örüntüsü tanımlamıştır. Olumlu benlik, başkalarının onayından bağımsız bir biçimde gelişmiş yüksek benlik saygısı ve kuşku duyulmaksızın kabul edilen içselleştirilmiş bir “sevilebilirlik” duygusu olarak tanımlanabilirken; olumsuz benlik modeli de düşük benlik saygısı ve diğerlerinin onayına ihtiyacı olarak tanımlanabilir. Olumlu başkaları modeli başta bağlanma figürleri olmak üzere kişi için önemli olan diğerlerinin “güvenilir” ve ihtiyaç halinde “ulaşılabilir” olduğuna dair olumlu beklenti ve inançları barındırır. Olumsuz başkaları modeli ise diğerlerinin “güvenilmez” olduğuna dair süregelen inanç ve ön kabulden beslenen yakınlık kurmaktan kaçınma sosyal destek alma-verme hususunda kayıtsız kalma ve yakın ilişkilere ilişkin olumsuz beklentilere sahip olma gibi tutum ve davranışları içerir (Sümer ve Güngör, 1999a).

Bağlanma stillerini, olumlu ve olumsuz uçlarda değerlendiren zihinsel modellerin kesiştiği noktada tanımlayan Bartholomew ve Horowitz (1991), bu iki boyutun topolojik düzeyde çaprazlanmasından; güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu olmak üzere dört temel bağlanma stiline ortaya çıkacağını öne sürmektedir.

		BENLİK MODELİ (Bağımlılık/Kaygı)	
		OLUMLU (Düşük)	OLUMSUZ (Yüksek)
BAŞKALARI MODELİ (Kaçınma)	OLUMLU (Düşük)	GÜVENLİ	SAPLANTILI
	OLUMSUZ (Yüksek)	KAYITSIZ	KORKULU

Şekil 1.1: Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli (Bartholomew ve Horowitz, 1991)

Güvenli Bağlanma Stili: Bu bağlanma stili olumlu benlik ve olumlu başkaları modelinin bileşiminden medyama gelmektedir. Bu bağlanma stiline sahip bireyler değerlilik ve sevillebilirlik duygusuna sahip, diğerlerini kabul eden ve duyarlı tepkiler veren kişiler olarak gören bireylerdir. Güvenli bağlanmış bireyler olumlu benlik algısını ve kendisini sevmeye değer bulma duygusunu, diğerlerinin güvenilir, destekleyici, ulaşılabilir ve iyi niyetli olduğuna ilişkin olumlu beklentileriyle birleştirir. Bu özellikleri sayesinde başkalarıyla kolaylıkla yakınlık kurabildikleri gibi bağımsız kalmayı da başarabilmektedirler. Bu kişiler ilişkilerinde dengeli olup, kontrolün kendi ellerinde olduğunu düşünürler. Strese dayanıklı ve böyle bir durumla karşılaştıklarında aileleri ve arkadaşları ile iletişime geçerler. Ayrıca başkalarıyla duygusal açıdan kolay yakınlaşır; onlara bağlı olmaktan, yalnızlıktan ve başkaları tarafından reddedilmekten rahatsızlık duymazlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991) ve ilişkilerinden güvenli ve rahat hareket ederler (Sümer ve Güngör, 1999a).

Saplantılı Bağlanma Stili: Bu bireyler olumsuz benlik ve olumlu diğerleri modeline sahiptirler. Kendilerini değersiz olarak algılayıp sevmeye layık görmezken; diğerlerini olumlu algılayıp onları sevmeye değer olarak görürler. Bu kişiler ilişkilerinde sürekli takıntılıdır ve ilişkilerinden pek de gerçekçi olmayan beklentilere sahiptirler (Sümer ve Güngör, 1999a). Ayrıca ilişkilerinde tutarsız,

abartılı duygular yaşayan ve romantik ilişki yaşama seviyesi yüksek olan bu bireyler, arkadaşlık ilişkilerinde de tutarlı ve dengeli örüntüler sergilemezler. Yakın ilişkilerinde kendini doğrulama ya da kanıtlama eğilimi göstermekte ve kişisel değerlilik ve kişisel yeterliliğe ulaşmak için çabalarlar. Duygularını ifade etme seviyeleri, ağlama sıklıkları, başkalarına güven seviyeleri ve diğerlerini güvenli bir dayanak olarak kullanma seviyeleri yüksektir. Herhangi bir sorun yaşadıklarında oldukça zayıftırlar ve böyle zamanlarda umutsuzluğa düşerler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Kayıtsız Bağlanma Stili: Bu bağlanma stiline sahip bireyler olumlu benlik ve olumsuz başkaları modeline sahiptir. Yani kendileri değerli olarak algımlarken diğerlerini olumsuz olarak algımlarlar. Bu bireyler için bağımsızlık çok önemlidir. Başkalarına ihtiyaç duymazlar ve onlarla yakın ilişkiye girmeyi reddederler (Sümer ve Güngör, 1999a). Kayıtsız bağlanmış kişiler yakın ilişkiler kurmaktan kaçındıklarından, kendilerini hayal kırıklığına karşı korumuş olurlar ve böylece daha bağımsız olup daha az incinirler. Öz güvenleri yüksek olan bu bireylerin duygusal ifadeleri, ağlama sıklıkları ve yakın davranış sergileme düzeyleri düşüktür. Herhangi bir problemle karşı karşıya kaldıkları durumlarda zayıftırlar ve böyle anlarda kaygılanıp sinirlenirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Korkulu Bağlanma: Bu bağlanma stili olumsuz benlik ve olumsuz başkaları modelinin birleşiminden ortaya çıkmaktadır. Bu kişiler kendilerini değersiz olarak algılayıp, kendilerini sevmeye ve desteklenmeye layık görmezler; ayrıca diğerlerini de reddedici ve güvenilmez olarak algımlarlar (Sümer ve Güngör, 1999a). Yakın ilişkiler kurmak istemesine rağmen, yakınlaşmaktan kaçınır. Diğerlerine güvenme ve bağımlı olama konusunda sorun yaşar. Bu bireyler diğerleri ile yakın ilişkiler kurduğunda incinmekten korkar. Stresli durumlarla baş etme stratejileri zayıftır ve böyle durumlarda reddetme veya kaçınmaya başvururlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Bartholomew ve Horowitz (1991) güvenli ve kayıtsız bağlanma ile benlik kavramı arasında pozitif bir ilişki olduğunu, korkulu ve saplantılı bağlanmanın ise benlik kavramı ile negatif bir ilişkiye sahip olduğunu saptamışlardır. Bununla birlikte; güvenli ve saplantılı bağlanmanın sosyallik ile pozitif bir ilişki gösterdiğini, kayıtsız ve korkulu bağlanmanın ise sosyallik ile negatif bir ilişkiye sahip olduğunu belirtmişlerdir.

2.3.2. Ergenlik Döneminde Bağlanma

Bağlanma kuramında yaşamın ilk yıllarında bebek ve bağlanma figürü arasındaki ilişkinin niteliği, benlik ve sosyal gelişim ile yakından ilişkilidir (Bowlby, 1958). İlk olarak ebeveynlerle kurulan bu bağlanma ilişkisi, yalnızca çocuklukta değil, ergenlik ve yetişkinlik döneminde de kişilerin ilişkilerini etkileyen bir süreçtir (Ainsworth, 1989). Bir başka deyişle, ilk yakın ilişkiler, yaşam boyunca bütün kişilerarası ilişkilerin genel bir modeli olarak altyapı sağlama fonksiyonuna sahiptir.

Bowlby'in bağlanma kuramında bebeğin bakım verenleriyle olan erken dönem deneyimleri, içsel çalışan modellerini oluşturmaktadır. Bu modellerin içeriği kişinin kendisi ve diğerlerine ilişkin bilişlerinden oluşur. İçsel çalışan modeller bebeklikten ergenliğe doğru devamlı pekiştirilir; ancak ergenlik döneminin sonunda bu modellerin daha sürekli bir hal alarak değişime karşı daha dirençli olduğu görülür (Zimmermann ve Becker-Stoll, 2002).

Çocukluk döneminde bağlanma tek yönlü olup çocuk bağlanma figürünün bakım ve ilgisine ihtiyaç duyar. Ancak ergenlikte ilişkiler karşılıklılık ilkesine dayanır ve ergenin de diğerleri için güvenli bir üs olmaya başladığı görülür (Allen ve Land, 1999, aktaran Uluman, 2011: 14).

Bağlanma kuramında ergenlik özel bir öneme sahiptir; Çünkü erken dönem bağlanma örüntüsünün kişinin kendisi tarafından değerlendirilmesi, gelişen soyut düşünce ve soyut muhakeme yeteneğine bağlı olarak bu dönemde gerçekleşmektedir. Bu yetenekler ergenin çoklu bakım verenleri ile ilgili ilişkisel yaşantılarına ilişkin daha bütüncül ve genel bir bakış açısı geliştirmesini olanak tanımaktadır. Ayrıca bilişsel gelişimdeki değişimler sayesinde kişi kendi ve diğerleri arasındaki ayrımı daha net yaparak, bağlanma figürlerini ilişkiler bağlamında kıyaslayabilir. Bu kıyaslama ergenin özellikle ebeveynleri ile bağlanma ilişkisini yeniden gözden geçirmesine; onların olumlu ve olumsuz özelliklerini görmeye başlamasına yol açar (Allen ve Land, 1999, aktaran Aracı, 2012: 15).

Ergenlik döneminde, gelişen soyut düşünme becerisi ve felsefi biçimde yaşamı sorgulama güdüsü ergenin ebeveynlerinin davranışlarına daha eleştirel bakmasına ve onları soyut düzeyde analiz etmeye başlamasına neden olmaktadır. Bu noktada, güvenli bağlanan ergenler ergenliğe özgü özerklik tutkusu ile kendi özgürlüklerine ve akranlarına düşkün hale gelseler de gelişimsel açıdan belirgin bir kriz yaşamazlar

ve bu dönemdeki arayışlarını üretken bir şekilde yönlendirebilirler. Bir başka deyişle, güvenli bağlanan ergenler, ergenlik dönemine özgü değişimler nedeniyle ebeveynlerinden daha çok karşılıklılık ilkesine uymalarını ve onlara bir yetişkin gibi yaklaşımlarını beklerler. Bu süreçte kendilerini farklı bağlanma ilişkisine hazırlayarak sağlıklı geçişler yapabilirler. Fakat güvensiz bağlanma örüntüsüne sahip, özellikle kaygılı-kararsız ergenler için ergenlik dönemindeki dönüşümler, kimlik ve sosyalleşme baskılarıyla birleşerek farklı problemlere neden olabilir. Terk edilme, sevilme, yeterince onaylanmama ve yetersizlik duygularının görüldüğü kaygılı bağlanma özellikle ergenin yakın ilişkilerinde kaygısını arttırarak yalnızlık, depresyon, kendinden hoşnut olmama, konsantrasyon problemleri gibi sorunları daha sık yaşamasına neden olur (Sümer, 2006).

Zimmermann ve Becker-Stoll (2002)'un yaptığı bebeklik ile çocukluk yıllarını kapsayan boylamsal araştırma, bu iki dönem arasında bağlanma organizasyonları açısından yüksek bir kalıcılığın olduğunu göstermiştir. Bu çalışmada bağlanma zihinsel temsillerinin 16-18 yaşları arasındaki kalıcılığını incelemiştir; 16 yaşındaki kimlik statüsünün 16 ve 18 yaşındaki bağlanma temsilleriyle olan eş zamanlı ve boylamsal ilişkisi test edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda bağlanma temsillerinin önemli derecede kalıcılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Genel olarak, orta ergenlikte (16 yaş) güvensiz bağlanma sergileyen ergenlerde ergenliğin sonlarında, daha güvenli bağlanma temsilleri geliştirme yönünde bir ilerleme gözlenmemiş, bu durumun özellikle saplantılı bağlanma stiline sahip kişiler için geçerli olduğu görülmüştür. Bağlanmanın zihinsel temsilleri ile benlik-kimliği statüsü arasındaki ilişkiye bakıldığında ise güvenli bağlanma temsilleri ile kimlik statüsü başarısı arasında ve kayıtsız bağlanma ile kimlik statüsü karmaşası arasında eş zamanlı ve boylamsal olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir.

Ergenlik döneminde bağlanma örüntüsü, erken dönem bağlanma örüntülerinden ilk bakışta tamamen ayrılır. Ergenlerin genellikle, aktif ve amaçlı şekilde ebeveynlerinden ve diğer bağlanma figürlerinden kaçış çabası içinde olduğu görülür. Çoğu ergen ile ebeveyni arasındaki bağ, sert ve güvene dayalı olmaktan uzak olup, dizginlerdeki bağlar gibidir ve bu bağın önemli görevlerinden biri de ergenin dünyadaki yolunu çizirken ebeveynlerinin bakım ve desteğine daha fazla gereksinim duymaksızın bağımsızlık geliştirmesini sağlamasıdır (Kılıç, 2009: 32).

Ergenlik döneminde bağlanma stilleri, ergenlerin bağlanma davranışlarının ve ilgilerinin anne-babalarından çok akranlarına yönelmesi nedeniyle değişikliğe uğrar (Hamarta, 2004); ancak bu değişikliğe rağmen, ergen için erken bağlanma ilişkisi kalıcı ve güçlü bir etkiye sahiptir. Yapılan çalışmalar, ergenlikteki bağlanma figürünün ebeveynlerden akranlara geçmesi sürecinde, erken dönem bağlanma deneyimlerinin bu dönemdeki değişiklikleri kolaylaştırdığını göstermiştir (Allen ve Land, 1999, aktaran Hamarta, 2004). Ebeveynlere güvenli bağlanma, ergenlik döneminde kimlik ve özerklik gelişiminin “yoğun kriz” yaşamadan atlatılmasını sağlar. Bu yüzden ebeveyn tutum ve davranışları; ergenlikte bağlanma dinamiklerini, bağlanmanın akran ve arkadaşlara “sağlıklı” bir biçimde aktarımını ve duygusal gelişimin farklı yönlerini etkileyen önemli bir faktördür (Sümer, 2006). Güvenli bağlanan ergenlerin güçlü arkadaş gruplarının olma olasılığı yüksek olup, diğer bağlanma stillerine göre arkadaş gruplarıyla daha yakın ve daha destekleyici bir ilişki örüntüsüne sahiptirler (Hamarta, 2004).

Ergenin özerkliğe ve bağımsızlığa olan gereksinimi ebeveyne bağlanmayı olumsuz etkiliyor gibi görünmesine rağmen ergenlik boyunca ergen ebeveynleri ile güvenli bir ilişkiye gereksinim duyar. Ergenin hayatında ebeveyninin yeri önemini korumaya devam ederken, bir taraftan da erken ergenliğin başlangıcıyla beraber arkadaşları ergenin hayatında çok önemli bir destek kaynağı durumuna gelir (Allen ve Land, 1999, aktaran Aracı, 2012: 16). Ancak ebeveynler ve arkadaşlarla olan ilişkiler farklı olmasına rağmen bu iki ilişki de birbirini tamamlayıcı roller içermektedir (Aracı, 2012: 18).

2.4. Aileden ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek

2.4.1. Algılanan Sosyal Destek

Birçok insanın stresli durumlar karşısında sağlıklı kalması kişileri stresli durumların zararlı etkilerine karşı koruyan faktörlerin varlığını düşündürmektedir. Bu doğrultuda sosyal desteğin psikolojik ve fiziksel sağlık ile ilişkisi ve stresin zararlı etkilerinden koruyucu özelliği 1970'li yıllarda çalışılmaya başlanmıştır (Özdemir, 2013: 8). Öncelikle 1970'li yılların başında stresin zararlı etkilerinden korunmada sosyal bağların rolü üzerinde durulurken, 1970'lerin ortalarından sonra,

baş etme kaynağı olarak sosyal desteğin rolü büyük ilgi görmüştür (Çakır ve Palabıyıklıoğlu, 1997).

Sosyal destek, kişiye; sevildiğini ve korunduğunu, güvenildiğini ve değer verildiğini, karşılıklı iletişimini ve bir gruba ait olduğunu hissettiren bir sistemdir (Cobb, 1976). Bir başka tanımda Sosyal desteğin bireyin yaşadığı stresli durumu, strese yüklediği anlamı ve duygusal tepkisini yönlendirebilmesine yardımcı olan, zorlayıcı olayların olumsuz etkilerinden bireyi koruyan destek sistemi olduğu belirtilmektedir (Çakır ve Palabıyıklıoğlu, 1997).

Cohen ve Wills (1985), sosyal destek ile stres arasındaki ilişkiye vurgu yaparak sosyal desteği strese neden olan olayların birey üzerindeki olumsuz etkilerini azaltan ve bireyin böyle durumlarla başa çıkmasını kolaylaştıran kişilerarası bir etkileşim olarak tanımlamıştır. Ayrıca Cohen ve Wills (1985) sosyal desteği sevgi, hoşlanma, anlayış, kabul edilme, değer verilme ve korunma ihtiyaçlarını içeren duygusal destek; maddi yardım, materyal kaynakları ve araç gereç yardımı gibi somut yardımları kapsayan araçsal destek; problem olarak kabul edilen olaylarla baş edebilmede tanımlayıcı ve problemi anlamayı içeren bilgisel destek; boş zamanlarda diğerleri ile zaman geçirme, eğlenme, rahatlama ve sosyal arkadaşlık olarak tanımlanan yaygın destek olmak üzere dört alt boyutta ele almıştır.

Cobb (1976)' a göre sosyal destek; duygusal destek, saygı desteği ve ağ desteği şeklinde dört gruba ayrılmıştır. Duygusal destek, birey ile ilgilenilmesi ve bakım sağlanması; saygı desteği, bireye saygı gösterilip değer verilerek bireysel değerlilik hissini kazandırma; ağ desteği ise kişiler arası ilişkilerde karşılıklı etkileşim olarak tanımlanmaktadır.

Sosyal destek kaynaklarının bilinmesi kişiye farklı şekillerde yardım edebilmektedir. Caplan (1974) sosyal desteğin; bireyin psikobiyolojik kaynaklarını harekete geçirmek, isteklerinin karşılanmasını sağlamak ve bireyin beceri kazanmasını ya da maddi kaynaklara ulaşmasını sağlamak olarak üç şekilde bireylere yardım ettiğini belirtmiştir. Caplan gibi House (1981) da sosyal desteğin bireye üç şekilde yardım ettiğini ileri sürmüştür ve bu üç yardımın; bireyin yaşamını olumsuz yönde etkileyen bazı faktörleri elemek veya azaltmak, olumsuz yaşam olayları karşısında kişinin dayanma gücünü arttırmak ve bu şekilde sağlık durumunun iyileşmesine katkıda bulunmak ve son olarak da çevresel stresörlerin etkilerine karşı

kısmi ve ya bütün olarak tampon görevi yapmak olduğunu belirtmiştir (aktaran Yıldırım, 1997).

Sosyal desteğin işlevlerinin neler olabileceğine ilişkin çeşitli görüşler ileri sürülmüştür. Farklı yazarların görüşlerinden yola çıkarak sosyal desteğin beş ayrı işlevinden bahsedilebilir. Bunlar (Arslan, 2009: 41):

- Sosyal desteğin yönü: Sosyal destek en az iki kişi arasındaki yardımların, alıcı ve verici biçiminde değişimi.
- Desteğin eğilimi: Kişinin kendisini seven, önemseyen ve değer veren olarak bildiği, güvendiği insanların varlığı ve hazır bulunması.
- Desteğin tanımı: Bireye sevildiğini, değer verildiğini ve karşılıklı iş birliğine dayanan bir iletişim içinde bulunduğunu gösteren özel bir bilgi.
- Desteğin içeriği: Bireyin hayatı boyunca değerinin fark edilmesine, beğenilmeye, kendisinden daha güçlü olarak algıladığı bireylerle özdeşleşmeye, korkuya ya da telaşa kapıldığı zamanlarda teskin ve teselli edilmeye, kendisi gibi algıladığı insanlarla duygusal ve düşünsel boyutta paylaşımlarda bulunmaya ihtiyacı vardır.

Lepore, Evans ve Schneider (1991) sosyal desteği bireylere gerçek yardım sağlama veya bireylerin sevildiklerine ve korunduklarına inandıkları bir sosyal sisteme onları bağlama veya değerli bir sosyal gruba aidiyet duygusunu geliştirme biçiminde tanımlamaktadır. Anlaşılacağı üzere Sosyal destek alınan ve algılanan sosyal destek şeklinde oluşan yardım davranışlarıdır. Bireyin bu yardım davranışlarının gereksinim duyulduğu hallerde ortaya çıkacağına yönelik inancı, algılanan sosyal desteği ifade etmektedir. Diğer bir deyişle, alınan sosyal destek gerçekleşmiş yardım davranışlarıyla, algılanan sosyal destek gerçekleşebilecek yardım davranışlarıdır.

Son yıllarda yapılan çalışmalarda sosyal destek kavramından ziyade, daha çok algılanan sosyal destek kavramı üzerinde durulmaktadır. Algılanan sosyal destek; kişinin yaşamın farklı alanlarında geliştirdiği, değer gördüğüne, kendisine özen gösterildiğine, ihtiyacı duyduğunda başvurabileceği insanların olduğuna, tatmin edici ilişkilerinin bulunduğuna dair kişinin inancına işaret eden genel bir kavram (Baştürk, 2002; 9) ve sosyal ilişkilerin yeteri kadar destekleyici olup olmadığına ilişkin kişinin kendi yargısı (Eker, Akar ve Yıldız, 2001) olarak tanımlanmaktadır. Çoğu araştırmacıya göre sosyal desteğin kendisi değil, alınan sosyal desteğin kişi

tarafından algılanış ve yorumlanış şekli ruh sağlığı üzerinde etkilidir (Ünüvar, 2003: 18).

Cohen ve Syme (1985), kişinin stres yaratıcı yaşam olayları ve hayat değişiklikleri ile mücadelesi bakımından sosyal destek oldukça önemli olduğunu, eğer birey bu durumlarda desteğe ihtiyaç duyduğunda ailesinin, yakın destek grubundaki bireylerin ve uzmanların orada olacaklarını bilirse, yaşamındaki zorluk ve değişikliklerle daha başarılı bir şekilde mücadele edebileceğini belirtmiştir. Diğer bir deyişle e sosyal destek ağlarının varlığının bilinmesi sorunun neden olduğu kaygı ve stresi azaltmaktadır (aktaran Sağlam, 2007: 20). Ayrıca Procidano ve Heller (1983) tarafından çeşitli yaşam olaylarında sevilen, sayılan ve değer verilen bireylerle kurulan ilişkilerden daha fazla doyum sağlandığı ve kişinin diğerlerince daha fazla desteklendiği duygusunun yaşandığı ortaya koyulmuştur. Alan yazında bulunan çok sayıda çalışmada da sosyal destek sisteminin kişinin sosyal ve ruhsal sorunlarının çözümü, önlenmesi ve tedavisinde, stresli durumlarla baş edebilmesinde güçlü bir kaynak olduğunu belirtilmektedir (Eker, Akar ve Yaldız, 2001).

2.4.2. Sosyal Destek Modelleri

Sosyal desteğin en önemli işlevi, strese neden olan yaşam olaylarının yarattığı zararları azaltarak ya da dengeleyerek ruh sağlığını korumaktır. Strese neden olan durumlar söz konusu olmadığında da, sosyal destek sağlık ve kendini iyi hissetme üzerinde olumlu etkiye sahiptir. Ancak, yüksek düzeylerde stres yaratan durumlarda sosyal destek kişinin uyum sağlama ve basa çıkma sürecini kolaylaştırarak stresin zararlı etkilerini azaltan bir tampon görevi görmektedir (Cohen ve Wills, 1985). Bu durum sosyal desteğe sahip bireylerin problemlerin yarattığı stresten daha az etkileneceğini göstermektedir. Bu modele göre olumsuz yaşantılar olsun ya da olmasın sosyal destek fiziksel sağlık ve kendini iyi hissetme üzerinde olumlu etki yaratmaktadır.

Cohen ve Wills (1985) tarafından ortaya atılan temel etki modeli sosyal destek ile sağlık arasında doğrudan bir ilişki olduğunu kabul eder. Bu modele göre sosyal destek, fiziksel sağlık ve kendini iyi hissetme üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Aynı zamanda bu model sosyal desteğin olmama durumunun kişi üzerinde olumsuz etki yaratabileceği görüşünü savunur. Dolayısıyla, sosyal destek yoksunluğu, kişi

üzerinde kendi başına olumsuz etki yaratabilecek bir durumun oluşmasına neden olmaktadır.

Bir başka hipotezde sosyal desteğin olumsuz yaşantılarda fiziksel sağlık ve kendini iyi hissetme üzerinde birbirinden bağımsız etkilerinin olduğu belirtilmiştir. Bir başka deyişle ne yaşam olayları ne de sosyal desteğin olmaması kendi başına sağlığı olumsuz yönde etkileyebilecek değişkenlerdir. Ayrıca bu model iki değişkenin de bireyin şiddetli fiziksel rahatsızlık yaşamasını ve kendini iyi hissetme düzeyinin azalmasına yol açacağını birer sayıtlı olarak kabul etmektedir (Cooke, 1985, aktaran Yamaç, 2009: 80).

Cohen ve Wills (1985) tarafından yapılan çalışmalarda hem tampon etkisi modelinin hem de temel etki modelinin stresle başa çıkma konusunda etkili olabildiği gösterilmektedir. Ayrıca Güngör (1996) tarafından kişinin sosyal ağında bulunan kişi sayısı gibi desteği yapısal ölçümünün kullanıldığı çalışmalarda sosyal desteğin temel etkisinin bulunduğu ancak kişi veya grup tarafından oluşturulan destek türü gibi destek işlevi ölçütünün kullanıldığı çalışmalarda sosyal desteğin tampon etkisinin bulunduğunu belirtilmiştir (aktaran Gürsoy, 2010: 42).

2.4.3. Ergenlik Döneminde Algılanan Sosyal Destek

Bireylerin ruh sağlığı ile yakından ilgili olduğuna vurgu yapılan sosyal desteğin, oldukça hızlı değişimlerin ve duygulanımların deneyimlendiği ergenlik döneminde daha fazla önem arz ettiği düşünülmektedir. Ergenin ileride mutlumsuz, güvenli-güvensiz, üretken-kısır bir kişilik yapısı geliştirmesinin de bu durumdan etkileneceği akla gelmektedir. Ergenlik döneminin temel özellikleri arasında bulunan güvensizlik de; kişinin özellikle ailesinin gösterdiği tepkilere bağlı olarak ergende farklı biçimlerde görülür (Sorias, 1988).

Ergenlik döneminde bireyin ailesiyle geçirdiği zaman azalırken aralarındaki çatışma da artmaktadır. Buna rağmen ebeveynleri ergenin yaşamında önemli figürler olarak kalmaya devam eder; ancak ilişkilerindeki sıcaklık ve yakınlık azalmaktadır. Ebeveynlerinden uzaklaşan ergenler, zamanlarının çoğunu arkadaşlarıyla geçirmeye başlar. Buna paralel olarak ergenler arkadaşları ile sadece okulda değil, boş zamanlarında da beraber olmak isterler (Ünüvar, 2003: 20).

Buhrmester ve Carbery (1992)'in yürüttüğü bir çalışmada ergenlerin 5 günlük süreç içerisinde arkadaşları ve ebeveynleri ile ne kadar zaman geçirdiklerine ilişkin görüşmeler yapılmıştır. Çalışma sonucunda ergenlerin ebeveynleri ile günde ortalama 28 dakika, arkadaşlarıyla ise ortalama 103 dakika zaman geçirdiği belirlenmiştir. Ergenlerin ebeveynleriyle geçirdiği zaman gibi aralarındaki ilişkinin kalitesi de değişmektedir. Ergenler yakınlık ve dostluğu arkadaşlarıyla daha çok yaşamaktadırlar. Ergenler açısından ebeveyn ve arkadaşların karşılaştırıldığı çalışmaların sonuçlarına göre arkadaşlar ailelerden daha önemli görülmüştür (aktaran Ünüvar, 2003: 20).

Elmacıoğlu (2002) arkadaşlığın ergenlik döneminde aile içi ilişkiler de dahil olmak üzere bütün sosyal ilişkilerden daha büyük önem taşıdığını, özellikle 15-18 yaş aralığındaki ergenin kendisini arkadaş çevresine ve topluma kabul ettirme çabası içerisinde olduğunu, Sosyal bir kimlik kazanma çabasında olan ergenin ailesinden uzaklaşarak arkadaş grubuyla daha fazla yakınlaştığını ve bu dönemde ait olduğu sosyal grubun etkisi altında olduğunu belirtmiştir. Ancak Orvin (1997) bu sosyal grubun ergen üzerindeki etkisinde inişler ve çıkışlar görüldüğünü, bu iniş ve çıkışların daha önce arkadaş grubunun dışında oluşan ergenin kendisi hakkındaki duygularına bağlı olduğunu, ailesi tarafından sevilen ve sayılan ergenin başka kaynakların onayına daha az ihtiyaç duyduğunu, ancak sevilmediğine ve kendisine değer verilmediğine inanan ergenin nerede bulunursa bulunsun başka kaynaklardan onay arayacağını ifade etmiştir (aktaran Ünüvar, 2003: 21-22).

2.5. Benlik Saygısı

Benlik, psikoloji alanında sık karşılaşılan ve merkezi bir önem taşıyan kavramlardan biridir. 1890'lı yıllarda William James'in öncülüğünde başlayan benlik çalışmalarında önemli gelişmeler görülmekle beraber, kavramın terminolojisi ve işlevsel tanımları üzerinde henüz kesin bir kavram birliğinin bulunmadığı görülmektedir (Parmaksız, 2011: 33).

Benlik ile ilgili yapılan açıklamalar incelendiğinde, benlik, benlik kavramı, benlik imgesi, ideal benlik, benlik saygısı gibi farklı kavramlardan bahsedildiği görülmektedir. Benlik ile ilişkili bu kavramlar farklı anlamları ifade etmekte olup, bu

kavramların açıklanabilmesi için benliğin ne olduğunun bilinmesi gerekmektedir (Çeşit, 2011: 20).

Kişinin yaşam uzamı boyunca kendisine dair yaptığı değerlendirmeleri ve bu değerlendirmelerin pek çok açıdan ortaya çıkardığı sonuçlar dolayısıyla benlik ve benlik ile ilgili kavramlar bilim insanlarının ilgi alanlarından biri olmuştur. Araştırmacıların benliğe ilişkin çok sayıda çalışma yaptığı, bu çalışmalarda benliğin bireysel ve sosyal değişkenlerle ilişkisine bakıldığı ve araştırmacılarca yapılan bu çalışmalar sonucunda benlik kavramına ilişkin farklı kuramsal yaklaşımların ortaya atıldığı görülmektedir (Kaya, 2011: 64).

James (1948)'e göre benlik bireyin bedeni, özellikleri, yetenekleri, sahip oldukları, arkadaşları ve ailesi gibi kendisinin sayabileceği bir bütünden oluşmakta olup, benliğin bilen benlik ve bilinen benlik olmak üzere iki boyutta ele alınması gerekmektedir. Yazar bilinen benliği, maddi benlik, sosyal benlik ve manevi benlik olmak üzere üçe ayırmış; maddi benliğin bireyin bedenini, kıyafetlerini, dış görünümünü, yaşadığı evi ve aile üyelerini kapsadığını, sosyal benliğin kişinin işi, statüsü, çevresinden aldığı onay gibi bireyin çevresince bilinen özelliklerinden oluştuğunu, manevi benliğin kişinin farkında olduğu duygularını, ahlaki değerlerini ya da manevi yönünü temsil ettiğini ve benliğin bu üç öğeden oluşan bir bütün olduğunu ifade etmiştir (aktaran Parmaksız, 2011: 33).

Rosenberg (1989) benliği, mevcut benlik, arzu edilen benlik ve sunulan benlik olmak üzere üç bölümde ele almıştır. Bunlardan; mevcut benlik bireyin kendisini nasıl gördüğü, arzu edilen benlik bireyin kendisini nasıl görmeyi arzuladığı ve sunulan benlik de bireyin kendisini diğerlerine nasıl göstermek istediği ile ilişkilidir. Rosenberg'e göre İnsanlarda mevcut benlik ile arzu edilen benlik birbirine ne kadar yakınsa kişinin benlik saygısı o kadar yüksek olacaktır (aktaran Karaboğa, 2011: 43-44).

Benliği kişinin kendisine dair farkında olduğu algılamaların örgütlenmiş hali olarak tanımlayan Rogers (1951)'a göre kişi, çevresi ve diğer insanlarla etkileşim içindeyken kendi donanımlarına ilişkin farkındalık kazanır ve kendisi ile ilgili olumlu ya da olumsuz değerlendirmeler yaparak hedefler geliştirmeye başlar. Bu nedenle benlik, kişilerin yaşantıları sonucu edindiği, kendinde fark ettiği özelliklerin ve zenginliklerin algısal bir şeması niteliğindedir. Rogers'ın benlik kuramında doğrudan benlik saygısı kavramını kullanarak benlik saygısının temel bileşenlerini

net olarak ortaya koyulmuş; ancak olumlu yönde kendine saygı ve kendini kabul gibi terimlerle de benlik saygısına ilişkin dolaylı atıflarda bulunulmuştur (aktaran Avşaroğlu, 2007: 27).

Coopersmith, gerçek ve savunucu benlik saygısı olmak üzere iki türlü benlik saygısından bahsederek, gerçek benlik saygısını bireyin kendisini gerçekten değerli hissetmesi, savunucu benlik saygısını da bireyin kendisini değerli olarak görmediği halde bunu kabul etmemesi durumu şeklinde tanımlamıştır. Kişinin kendisini değerli ya da aksi şekilde algılamasının yaşam kalitesini belirlediğini düşünen Coopersmith'e göre kişi kendisini değerli olarak değerlendirdiğinde "gerçek benlik saygısı", değersiz olarak değerlendirmesine rağmen bunu kabullenmediğinde "savunucu benlik saygısı" gelişmektedir. Coopersmith, yüksek benlik saygısına sahip bireylerin kişilerarası ilişkilerde daha katılımcı bir tutum sergileyen, olaylara daha olumlu bakan, kendilerini rahat bir biçimde ifade edebilen, dünyada yaşanan olaylara karşı ilgili, geleceğe iyimser bakan, problemlerle karşılaştıklarında çözüm üretebilen, yaratıcı ve bağımsız kişilik yapılarının olduğunu ifade etmiştir (Arıcak, 1999, aktaran Kaya, 2011: 80).

Birey, yakın çevresindekiler tarafından ne kadar sevildiğini ve beğenildiğini düşünürse kendisi hakkında o kadar olumlu düşünceler geliştirir. Çeşitli faaliyetlere katılması, başarılar kazanması, çevresindekilerin birey hakkındaki olumlu değerlendirmeleri, yeteneklerinin, kapasitesinin bilincinde olması, bireyin çevresine karşı olan tutumlarını ve ileriye yönelik beklentilerini etkiler. Araştırmacılar, benlik kavramının, kişinin hedef ve beklentilerini etkilediğini belirtmektedir. Kişilerin kendi benlikleri hakkındaki düşüncelerini içeren benlik imgesinin yanında, inançlarına, değer yargılarına, amaç ve beklentilerine göre oluşturdukları, olmak istedikleri "ben" ise "ideal benlik" olarak tanımlanmaktadır. Kişinin benlik imgesi ile olmayı arzuladığı ideal benlik arasındaki fark, kişinin kendi benliğini beğenip beğenmeme, kendi benliğinden memnun olma derecesini, yani benlik saygı düzeyini göstermektedir (Çeşit, 2011: 21).

Benlik saygısı, bireyin kendi benliğine ilişkin sahip olduğu tutuma göre farklılaşmaktadır. Eğer birey kendi benliğinden hoşnut ve kendisini olmayı arzuladığından aşağıda ya da yukarıda görmüyorsa benlik saygısının yüksek olması beklenmekte olup, bu bakımdan bireyin kendisine olan inancı yerinde olacağından kendini olduğu gibi kabul edecektir. Ancak birey kendi benliğinden hoşnut değil ve

kendini bu doğrultuda eleştiriyorsa benlik saygısı düşük olacaktır (Gürel-Yılmaz, 2009: 16).

Cevher ve Buluş (2007) yapılan araştırmalara göre benlik saygısı yüksek olan kişilerin kendilerini saygın ve kabul edilmeye değer, yararlı önemli bireyler olarak görme eğilimi gösterdiklerini, kendilerine güvenen, iyimser, zorluklar ile karşılaştığında dirençli, başarıma arzusu yüksek, yeniliklere açık, ileri düzey iletişim becerisine sahip, yaratıcı ve araştırmacı olma özelliklerinden dolayı toplum içinde daha aktif rollere sahip olma gibi olumlu ruhsal özellikler gösterdiklerini; düşük benlik saygısına sahip kişilerin ise insanlara güvenememe, karamsarlık, karşılıklı ilişkilerde uyum sorunu yaşama, suçluluk ve utanç duygularına kapılma gibi kişilik özellikleri sergilediklerini belirtmiştir.

Yapılan çalışmalarda benlik saygısı ile psikolojik sağlık arasında doğrudan bir ilişki olduğu; benlik saygısı düşük olan kişilerin uykusuzluk, sinirlilik, isteksizlik, baş ağrısı, çarpıntı, tedirginlik, kaygı gibi semptomları önemli seviyede yaşadıkları bulunmuştur. Ayrıca benlik saygısı yüksek olan kişilerde de kendine güven, iyimserlik, başarıma arzusu ve stresle baş etme gibi olumlu psikolojik değerlendirmeler görülmüştür (Erdem, 2013: 16).

2.5.1. Ergenlik Döneminde Benlik Saygısı

Ergenlik psikolojik, zihinsel, sosyal ve ahlaki açıdan bir gelişimin yaşandığı, çocukluktan yetişkinliğe geçiş ve hazırlık evre olup, psikosozal gelişim dönemleri arasında en kritik değişimlerin gerçekleştiği, davranışsal olarak en çarpıcı bocalamaların görüldüğü dönemdir. Ergenlik döneminde bireyler diğerlerinden farklı duygulara sahip olup yeni deneyimler edinmektedirler. Bu evre ergenin kendisini ailesinden ayrı ve güçlü bağlara gereksinim duyan bir birey olarak hissettiği bir dönem olma niteliği taşımaktadır. Benlik saygısı bu dönemde önem kazanmakta olup, ergen nasıl biri olduğunu, olumlu ve olumsuz özelliklerini, ileride ne olmak ve ne yapmak istediğini, çevresi tarafından nasıl görüldüğünü ve kendisiyle ilgili neler hissettiklerini anlamaya ve bunlara ilişkin sorularına cevap bulma çabası içindedir. Ergen böyle bir çaba içindeyken hem duygu ve düşünceleri hem de çevresel faktörlerin etkisi ile kendisine karşı tutumunu belirlemektedir. Kişinin daha önceki dönemlerde kazanmış olduğu benlik saygısı, bu dönemde oluşan benlik saygısını

etkilemektedir. Çünkü ergenlik önceki gelişim dönemlerinin etkisi ile bazı özelliklerin değişip yeni bir yapılaşmaya doğru yol aldığı bir evre olması dolayısıyla bu dönemde benlik saygısı da tekrar düzenlenir ve ergenin hayatı boyunca duygu, düşünce ve davranışlarını şekillendiren bir kimliğin temelini oluşturacaktır. (Rosenberg, 1965, aktaran Çankaya, 2007: 12-13).

Ergenlik dönemi benlik saygısı bakımından risk taşıyan bir süreç olup, bu evreye kadar belli bir düzeyde benlik saygısı kazanmış olan ergen, bu dönemde sahip olduğu değerleri tekrar gözden geçirerek nasıl biri olduğunu, neye benzediğini, kendisi hakkındaki duyguları ile ilgili sorgulamada bulunur. Bunu yaparken geçmiş deneyimlerini sorgular. Bu yüzden ergenin bu zamana kadar geliştirdiği kişilik yapısı ve benlik saygısı önem kazanır. Bununla beraber, ergenlikte bireyin benlik saygısı ebeveynleri, yakın aile çevresi, otorite figürleri ve akran grupları ile ilişkilerinden etkilenmektedir. Bu dönemde içsel faktörler ve çevresel faktörlerin etkisi oldukça büyüktür. Kişi bütün bu faktörlerin etkisi ile kendisi hakkında olumlu ya da olumsuz bir yargı oluşturarak benlik saygısını düzenler. Bu dönemde dış görünüm ergen için büyük önem arz etmekte olup fiziki olarak çekici olan ve olmayan ergenlerin farklı benlik saygısı, benlik beklentileri ve kişilik özellikleri geliştirdikleri ifade edilmektedir (Yörükoğlu, 1993, aktaran Ceylan, 2013: 34).

Benlik, ergenlik ve ilk yetişkinlik döneminde oldukça önemli olan dinamik ve yaşam boyu gelişim gösteren bir kavram olup, disiplin ve sevgi yoluyla ebeveynlerden, uygun davranışı gösterme baskısıyla akran gruplarından, başarı ya da başarısızlıklarla okul hayatından ve bunun gibi pek çok olaydan etkilenmektedir. Ergen açısından bu süreçler sağlıklı bir şekilde gelişirse, kapsayıcı bir benlik kavramı oluşur, aksi durumda ise uyumsuzluk ortaya çıkar (Gander- Gardiner, 2004, aktaran Kaya, 2011: 66).

2.6. Kişilik Özellikleri

2.6.1. Kişilik Tanımları

Kişiliğe dair birçok şey söylenmekteyse de tanımına ilişkin zorluklarla karşılaşmaktadır. İngilizcede kişilik (personality) karşılığı olarak kullanılan kavram klasik tiyatro oyunlarında oyuncuların yüzlerine taktıkları maskelerden alınmıştır.

Kişiliğin bireyin “sahip olduğu” bir şey olduğunu ifade edenler, bazı insanların kişiliklerini, “arkadaş canlısı, hoş, güçlü ya da saldırgan” gibi kelimelerle tanımlamaya çalışırlar. Burada anlatılmak istenen kişiliğin bireyin diğer bireylerin yanında sergilediği davranış özellikleri olduğudur. Bu tanım bilimsel tanıma oldukça yakındır. Psikologlara göre kişilik, bireyin özel ve ayırıcı davranışlarını kapsamaktadır. Özeldir çünkü kişinin sıklıkla yaptığı en tipik davranışları temsil eder. Ayırt edicidir çünkü bu davranışlar bireyi diğerlerinden ayırır (Morgan, 2006: 311).

Kişilik, kişinin kendisinden kaynaklı tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçler olarak tanımlanabilir. Bu tanımda tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçler olmak üzere kişiliğin iki yönünün üzerinde durulmaktadır. Burada bahsedilen tutarlı davranış kalıplarını her zaman ve her durumda gözlemleyebiliriz. Örneğin bugün dışadönük olan birinin yarın da dışadönük biri olmasını bekleriz. Tanımın bir diğer boyutu olan kişilik içi süreçler nasıl davranacağımızı ve hissedeceğimizi etkileyen, içimizde gelişen duygusal, güdüsel ve bilişsel süreçlerin tamamını kapsar (Burger, 2006: 23).

Cüceloğlu (2000)’na göre kişilik kişinin iç ve dış çevresi ile kurduğu, kendisini diğer kişilerden ayırt eden, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki şeklindedir. Bu tanımlamada kişilik; kişiyi diğerlerinden ayıran özelliklerden bahsettiği için “ayırt edici” zaman boyutu içerisinde o bireyin benzer durumlarla karşılaştığında davranışının pek fazla değişmemesi üzerinde durması ile “tutarlı”, çok sayıda birimden oluşması nedeniyle “yapılaşmış”, sürekli ilişki içinde olması ve kişinin kendi içindeki duygu ve düşünceler kadar, kendi dışındaki insan, olay ve nesnelere algılaması boyutuyla da bir “ilişki şekli” olarak ele alınmaktadır (aktaran Ballı, 2005: 14).

Baltaş ve Baltas (2011: 41)’a göre kişilik, bir bireyin duygusal durumunun, davranış şekillerinin, ilgilerinin, kabiliyetlerinin ve diğer ruhsal özelliklerinin en karakteristik ve özgün bütünüdür.

Kişilik, bir bireyin fiziksel ve sosyal çevresiyle etkileşim tarzını gösteren, düşünce duygu ve davranışın ayırt edici ve karakteristik örüntüleri olarak tanımlanabilir (Atkinson ve diğ., 2006: 433). Bir başka tanıma göre kişilik, bireyleri birbirlerinden farklı kılan, kendisi ve çevresindekilere dair bakış açıları, onlarla kurmuş olduğu ilişki düzeyleri ve tepkilerini içeren çeşitli ortamlarda ortaya çıkan fiziksel, zihinsel ve ruhsal özelliklerdir (Ay, 2009: 7).

Kişilik, insanın doğuştan var olan özellikleri olan mizacın ve hem mizacında yaratılıştan var olan hem de daha sonradan ailesi ve yakın çevresi tarafından kendisine kazandırılan tutum ve alışkanlıklar olan karakterin toplumsal ve kültürel faktörlerle etkileşimi sonucunda ortaya çıkan son üründür. Bir başka deyişle insan benliğinin ve egosunun elbisesi olarak da tanımlanabilir. Kişilik, bütün bu süreçlerin sonucunda ortaya çıkan kişiye ait davranış, düşünüş ve hissediş motifleridir. Kişilik o kadar karmaşık bir örgütlenmedir ki, yeryüzünde milyonlarca insan yaşamasına rağmen hiçbiri birbiriyle aynı değildir. Kişilik hem insanı tek yapar hem de onun belli gruplar halinde sistematize edilmesine olanak sağlar (Uzunoğlu, 2006a: 44-45).

2.6.2. Kişilik Kuramları

Kişilik bireyin eşsiz bir birey olmasını mümkün kılan kendine özgü özelliklerini değil, kuramsal temelde tanımlanan kategorik sınıflandırmalardan birisine dahil edilmesini sağlayan eğilimlerin toplamıdır. Kişilik tiplerinin sayısı kadar bu tiplerin özellikleri de bir kuramdan diğerine değişiklik göstermekte (Budak, 2005: 423) olup her kuram kendi bağlamında kişiliği ele almaktadır. Kişilik ile ilgili kuramlar davranıştaki kişisel farklılıkları açıklamak için farklı bir noktayı temel alır ve insan kişiliğini anlayabilmek için birbirini tamamlayıcı modeller gibi düşünülse de çoğunlukla davranışa ilişkin zıt görüşler öne sürerler (Burger, 2006: 40).

İnsan doğasını anlamaya ilişkin felsefi yaklaşımlardan köken alan çok sayıda kuram ve kişilik modelleri bulunmaktadır. Bunun temel nedeni insanın çok boyutlu, çok katmanlı, kaotik ve adaptif dinamik yaşayan bir sistem olması olup, bu model ve kuramlar arasındaki farklar dokuz boyutta özetlenebilir (Uzunoğlu, 2006b: 65-66):

1. İnsan davranışı, rasyonel, bilinçli tercih ve kararlarla mı yoksa otomatik, mekanik, bilinçaltı yönlendirmeli, rasyonel davranışlarla mı belirleniyor? Davranışlarımızın ne kadarı bilinçli ya da bilinçsiz güdülerle şekilleniyor?
2. Kişilik gelişiminde en önemli yapı ve süreçler, şartlanmaya gerçekleşen öğrenmeler mi yoksa bireyin iç istekleri ve iç yönelimleri mi?
3. Davranışlar öncelikle genetik ve kalıtsal etmenlerle mi yoksa çevresel ve durumsal etkenlerle mi belirleniyor?

4. İnsan davranışını anlama ve anlamlandırmada kilit nokta, bireyin bebeklik ve çocukluk dönemi mi toksa yakın geçmişi ve içinde bulunduğu koşullar mı daha önemlidir?
5. İnsanı bir bütün olarak sistemsel bir bakış açısıyla mı yoksa davranışlarını küçük, birbirinden bağımsız, analitik birimlere özelliklere bölüp ayrı ayrı çalışarak mı daha iyi anlarız?
6. Davranışlar çoğunlukla bireyin iç istek ve tutku, zihinsel işlemler ve zihin programlanmaları sonucu ile mi yoksa dış çevrenin ve dış etmenlerin bir sonucu olarak mı ortaya çıkmaktadır?
7. İnsan davranışı hedefe mi yöneliktir yoksa mekanistik sebep sonuca dayalı otomatik mekanik olaylarla mı sergilenir? İnsan davranışı yalnızca şartlanmalar ve ceza-ödül sistemi ile mi ortaya çıkar?
8. Davranış, benlikteki birkaç temel güdü veya iç istek ile mi yoksa sonradan kazanılmış pek çok alışkanlık ve güdünün etkisi ile mi ortaya çıkar?
9. Normal sağlıklı bir kişilik anormal kişilerin özellikleri üzerine çalışarak mı yoksa sağlıklı bireylerin özellik ve davranışlarını modelleyip analizleyerek mi daha iyi anlaşılır?

Bu farklara dayanan yüzlerce kişilik kuram ve modelleri ortaya atılmıştır. Ancak bilinen ilk kişilik kuramı 1800'lü yılların sonlarına doğru Freud tarafından ortaya atılan Psikanalitik kuram (Burger, 2006: 70) olup, psikanalitik kişilik değerlendirmesi bilimsel kuram olarak tüm eksiklerine rağmen bugüne kadar oluşturulan en kapsamlı ve etkin kişilik kuramıdır (Atkinson ve diğ., 2006: 459).

Psikanalitik kuram kişiliği farkında olduğumuz düşüncelerimizi içeren bilinç, istediğimizde çağırdığımız ulaşılabilir bilgi deposu olan bilinç öncesi ve farkında olmadığımız, istediğimizde ulaşamadığımız bilgilerin yer aldığı bilinçaltı olmak üzere üç kısma ayırır. Bu ayrım topografik model olarak da bilinir. Bu modele göre Freud başlangıçta günlük davranışlarımızın çoğunun altında bilinçaltı malzemenin yattığını savunmaktaydı; ancak daha sonraları topografik modelin insan kişiliğini açıklamada sınırlı kaldığını fark ederek id (alt-benlik), ego (benlik) ve süperegö (üst-benlik) öğelerini barındıran yapısal modeli geliştirmiştir. İd, ego ve süperegö sürekli bir şekilde etkileşim halindedir. İd haz ilkesine göre çalışarak kaynağını saldırganlık ve cinsellik gibi içsel dürtülerden alır. Süper ego ahlaki ilkelerle çalışır ve id doğuştan gelirken süperegö ebeveynin yasakları ve cezalarıyla gelişir. Ego ise

gerçeklik ilkesine göre hareket ederek id ve süperego arasında düzenleyici bir rol oynar (Burger, 2006: 77-80).

Psikanalitik kurama göre kişilik oral (0-18 ay), anal (18 ay-3 yaş), fallik (3-6 yaş), gizil (6-12 yaş) ve genital (12 yaş ve sonrası) dönem olmak üzere beş ayrı psikoseksüel gelişim dönemden geçerek gelişmektedir. Her dönemde bedenin farklı bir bölgesi cinsel uyarılmaya çok duyarlı olup idin libidinal doyumunu sağlar. Kişinin bu dönemlerden geçerken idin istekleri ile çevrenin sağladıkları arasındaki çatışmayı çözmesi gerekmektedir. Bu çatışmaların nasıl çözüldüğü bireyin hayatı boyunca sürecek olan temel kişilik özelliklerinin belirleyicisidir (Davison ve Neale, 2004: 32).

Freud'un ilk taraftarlarından biri olan Alfred Adler (1870-1937) içgüdü görüşünü desteklemeyerek Freud ile görüş ayrılığı yaşamış ve kişiyi anlamada onun fenomenolojisini ya da bireysel psikolojiyi vurgulamıştır (Davison ve Neale, 2004: 36). Adler'in üstün olma çabası, kişilik gelişiminde anne baba etkisi ve doğum sırasına ilişkin görüşleri kişiliği anlamamıza yardımcı olacak önemli katkıları arasında yer almaktadır. Adler'e göre bütün insanlar hayata aşağılık duygusuyla başlar ve bu duyguyla baş edebilmek için yaşam boyu çabalar. Bunu üstünlük çabası olarak adlandıran Adler, bütün güdülerin tek oluşum altında toplandığını, üstünlük çabasının yaşamdaki güdüleyici güç olduğu savunmuş ve kişilerin neredeyse yaptığı her şeyin hayatta karşılaştığı engeller üzerinde bir üstünlük kurmak ve bu şekilde aşağılık duygularından kurtulmak için tasarlandığını belirtmiştir. Kişilik gelişiminde ebeveyn tutumuna vurgu yapan Adler'e göre şımartan ve ihmal eden ebeveyn davranışlarının kişinin ileride yaşayabileceği kişilik sorunlarının nedeni olabileceğini öne sürer. Ayrıca kişilik gelişiminde doğum sırasına ilk kez vurgu yapan psikolog olarak Adler, en küçük ve en büyük çocukla kıyaslandığında ortanca çocuğun daha başarılı olduğunu ve daha az psikolojik sorun yaşamaya eğilimli olduğunu savunur. (Burger, 2006: 152-155).

Carl Gustav Jung (1887-1961) da Adler gibi Freud ile görüş ayrılığı yaşamış ve Psikanalitik yaklaşım ile insancıl yaklaşımın karması olan analitik psikolojiyi geliştirmiştir. Jung kuramında psikanalitik yaklaşıma ek olarak insanlığın sosyal tarihçesine ait bilgilerin deposu olarak tanımladığı kolektif (ortak) bilinçdışı kavramını öne sürmüş ve kolektif bilinçdışın Freud'un bilinçdışının tersine, cinsel ve saldırganlık güdülerinden çok, olumlu ve yaratıcı gizil güçleri içerdiğini

savunmuştur. Jung'a göre her birey hem erkek hem de dişi özelliklere sahip olup, insanların libidinal ihtiyaçları kadar dinsel ve ruhsal ihtiyaçları da temel gereksinimler arasında yer alır. Jung çeşitli kişilik tipleri de sınıflandırmıştır. Ancak bunlar arasında beklide en çok önem arz edenler dışadönüklük (dış dünyaya yönelik) ve içedönüklüktür (içe, kişisel dünyaya yönelik) (Davison ve Neale, 2004: 35).

John John B. Watson gözlemlenebilir davranışları inceleyerek davranışçı psikolojiyi geliştirmiştir. Geleneksel davranışçılar davranışların gelişimini ve sürdürülmesini; yeni bir uyarıcının var olan bir uyarıcı-tepki ilişkisiyle eşleştirmesiyle gerçekleşen klasik koşullanma ve davranışın ardından pekiştirme ya da cezalandırma geldiğinde ortaya çıkan edimsel koşullanma ile açıklamıştır. Bu davranışçılara göre kişilik bireyin geçmişte deneyimlediği koşullanmaların toplam bir sonucudur. Daha sonraları Rotter ve Bandura başta olmak üzere sosyal öğrenme kuramcıları bu temel davranışçı görüşleri değiştirmiştir. Rotter bir davranış gösterme olasılığının ödül ya da cezaya göre değiştiğini, çünkü bu şekilde beklentilerin değiştiğini savunmuştur. Rotter bu beklentileri ve belirli pekiştireçlere verilen değerleri, hangi davranışların ortaya çıkacağını kestirmek için kullanır. Bandura ise içsel durumların, çevrenin ve davranışın karşılıklı olarak birbirlerini etkilediğini, insanların sıklıkla kendi davranışlarını düzenlediğini, bu şekilde bir amaç doğrultusunda geleceğe dönük düşündüklerini belirtir. Ayrıca Bandura klasik ve edimsel koşullanmalara diğerlerini gözlemleyerek öğrenme kavramını da ekleyerek gözlemleyerek öğrendiğimiz davranışları gerçekleştirme olasılığımızın ödül veya cezaya ilişkin beklentilerimize bağlı olduğunu savunmuştur (Burger, 2006: 556-557). Sonuç olarak, davranışçı/sosyal öğrenme yaklaşımı kişilikte psikanalitik yaklaşımın aksine, davranışın çevresel ya da durumsal belirleyicilerinin önemine vurgu yapmaktadır. Bu kurama göre davranış kişisel ve çevresel değişkenler arasındaki sürekli etkileşimin sonucudur. Çevresel koşullar öğrenme yoluyla bireyin davranışı; bireyin davranışı da çevreyi şekillendirir (Atkinson ve diğ., 2006: 467).

Kişiliği açıklayan bir diğer yaklaşım bireyin subjektif deneyimleri olan dünyaya ilişkin kişisel görüşü üzerinde yoğunlaşan fenomenolojik yaklaşımdır. Bu kuram kişilerin güdüsel veya pekiştirme tarihiyle ilgilenmeyip, kişilerin o an çevrelerinde meydana gelen olayları nasıl algıladıklarına ve yorumladıklarına yoğunlaşır; yani bireyin fenomenolojisine odaklanır (Atkinson ve diğ., 2006: 475).

İnsancıl ve varoluşçu psikoloji olarak da adlandırılan fenomenolojik yaklaşımlar psikoloji ve felsefenin kaynaşmış hali olup, dünyanın nasıl algılandığı ya da temsil edildiğini tanımlayan ve kavramsallaştıran bir bilim felsefesi tipidir. Fenomenoloji, yaşamın benzeri olmayan ve öznel bir şekilde deneyimlendiğini ve yorumladığını öne sürmesiyle vurguyu bireyselliğe yaparak iki kişiden hiç birinin dünyaya ilişkin algısının aynı olmadığını savunur. Bu yönüyle Fenomenolojik yaklaşım kişiliği bireysellikle eşitlediğinden kişilik kavramını farklı bir düzeye taşır. Bu kuramın teorik çerçevesini meydana getiren diğer kavramlar özgürlük ve hür iradedir (kişinin kendi kaderini tayin hakkı). Fenomenolojik yaklaşıma göre bütün insanlar kendi hayatlarını seçme ve yaratmakta, kendileri tarafından karar verilmiş bir hayat şekillendirmekte özgür olduklarını belirtir. Bu görüş, 1940'lar ve 1970'lerde kişilik kuramcılarını oldukça etkilemiş ve Carl Rogers (1902-1987), Abraham Maslow (1908-1970) ve George Kelly (1905-1966) ile temsil edilen hümanist psikolojinin temel mesajını temsil etmiştir. Hümanist kişilik yaklaşımın savunduğu yaklaşımlar aşağıdaki gibidir (Chamorro-Premuzic, 2008, aktaran Özyeşil, 2011: 59):

- İnsanlar kişiliklerini geliştirmeye ve kendilerini mükemmelleştirmeye yönelik doğal bir eğilime sahiptir.
- Gerçekleştirme, organizmayı genişletme, özerklik ve kendine yeterlik kazanma kapasitesidir.
- Eğer kişiler kendini gerçekleştirme potansiyellerinin farkında değilse ya da bu potansiyeli açığa çıkarmaları durdurulursa hümanist psikologlar bu engelleri aşma konusunda onlara yardım edebilirler.
- Kendini gerçekleştirmiş bireyler, hayattan zevk almaya ve mutlu olmaya eğilimlidirler, ancak kişilerin gelişim potansiyellerini ortaya çıkarmakta başarısızlık yaşamaları zihinsel sağlık problemlerine yol açar.
- Kendini gerçekleştirmede yaşanan başarısızlık, seçme özgürlüğünün elden alındığı duygusu olan tepkililik durumuna yol açabilir.
- Kendini gerçekleştirme bireyin ideali ile gerçek benlik arasındaki eşitliğe neden olur. Aksine, bireyin geleceğe ilişkin hayalleri ile gerçek arasındaki uyumsuzluk kaygıya yol açar.

Geçen yüzyılda biyolojinin çalışma alanının oldukça genişlemiş olması üzerine kişilik psikologları da biyolojiden faydalanmaya başlamış ve kişiliğin biyolojik

temellerini biyolojinin dört farklı bilim dalından faydalanarak incelemişlerdir. Bunlardan birincisi, kişinin anatomisini kişilik özellikleri ve yapılarıyla ilişkilendirir. İkincisi, sinir sisteminin fizyolojisini ve nörokimyasını kişilik özellikleri ile ilişkilendiren nöro-fizyolojik yaklaşımdır. Bu yaklaşım sinirsel uyarıların kimyasal taşıyıcıları (nörotransmitterler) ile davranış arasındaki karmaşık etkileşimi inceler. Üçüncüsü, kişilik yapısı ve özelliklerindeki kişisel farklılıkların kişiye ne derece ebeveynlerinden ve atalarından aktarıldığını araştıran davranış genetiği olup, içgüdüsel, otomatik davranışların ve belli davranışları sergileme yatkınlığının kalıtsal olduğunu öne çıkararak kalıtım mı çevre mi ağırlıklı sorusunda çevre yoluyla kalıtım şeklinde bir üçüncü seçenek üzerinden insan davranışının genetiksel temelleri üzerine çalışmalarda bulunur. Dördüncüsü ise kişilik özelliklerinin bireyin yaşadığı sosyokültürel çevreye ve doğaya uyum sağlamaya ilişkili olduğunu ileri süren evrimsel yaklaşımdır. Özellikle kişiliğin kültürel etmenlerle belirlenen yönlerinin oluşumunda ve kültürler arası farklılaşmanın görüldüğü ve görülmediği kişilik özelliklerinde görülen değişimlerin açıklanması bu yaklaşımın temel kavramlarıyla yapılmaktadır (Uzunoğlu, 2006b: 74-77).

Kişiliği açıklayan bir diğer kuram ayırıcı özellik yaklaşımıdır. Bu kuram çok sayıda insanı tanımlamak veya davranışlarını tahmin etmek için ayırıcı özelliklerin olduğunu savunur. Ayırıcı özellik ise kişinin belirli bir kişilik özelliğini ne derece gösterdiğine göre onu sınıflandıran bir kişilik boyutudur. Ayırıcı özellik yaklaşımı, iki önemli varsayımda bulunur. Bunlardan birincisi kişilik özelliklerinin zaman içinde değişmez olduğu, ikincisi de durumlara göre kararlılık gösterdiğidir (Burger, 2006: 234-235).

Ayırıcı özellik yaklaşımı günlük dilde kullanılan karakter sıfatlarını psikolojiye uyarlamaya çalışır ve bu doğrultuda “İnsan doğasını tanımlayan ve ayırt edici olan kaç özellik vardır?” sorusunun yanıtını arar. Bu alanda yapılan çalışmalardan ikiden başlayarak on altıya kadar özelliğin tanımlanabileceği özellik yaklaşım modeli olduğu ve en popüler özellik yaklaşımının beş faktörlü kişilik modeli olduğu görülmektedir (Uzunoğlu, 2006b: 67-68).

2.6.3. Beş Faktör (Büyük Beşli) Kişilik Modeli

Ayırıcı özellik kuramcılarında olan Raymond Cattell (1905-1998) kişiliğin temel yapısını belirleyebilmek için faktör analizi isimli istatistiksel bir yöntem kullanmış ve bu şekilde kişiliği oluşturan temel özellikleri bulmaya çalışmıştır. Bu doğrultuda Cattell, birbiriyle ilişkili kişilik özelliklerini gruplayarak ve birbirinden bağımsız olanları ayırarak; sıcaklık, mantıklı düşünme, duygusal kararlılık, üstünlük, neşelilik, kural bilinci, sosyal cesaret, hassaslık, tedbirlilik, dalgınlık, hususiyet, endişe duygusu, değişikliğe açıklık, kendine yetme, mükemmeliyetçilik ve gerginlik olmak üzere 16 temel özellik bulur. Cattell'den sonra kişiliğin temel boyutları ile ilgilenen çok sayıda araştırmacı faktör analizi çalışmalarında son derece tutarlı bulgular elde ederek kişiliğin beş boyutuna ilişkin kanıtlar elde etmişler (Burger, 2006: 248-251). Yapılan çalışmalarda; nevrozizm, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk (McCrae ve John, 1992; Burger, 2006: 253) olan bu beş boyut ile o kadar fazla karşılaşmış ki, araştırmacılar bu faktörlere “Büyük Beşli” ismini verir (Burger, 2006: 251).

Günümüzde Beş Faktör Kişilik Modeli, kapsamlı bir kişilik özellikleri modeli olarak sıklıkla dikkat çekmekte olup, yapılan çalışmalarda dört önemli nokta vurgulanmaktadır (McCrae ve Costa, 1987; Costa ve McCrae, 1992):

1. Boylamsal araştırmalar ve gözlemciler arası çalışmalarda beş faktör desteklenmektedir ve bu beş faktör davranış örüntülerini ortaya çıkarma gücünü ve etkisini uzun süre korumaktadır.
2. Her faktörün ilişkili olduğu özellikler toplumun dilinde ve kişilik sistemlerinde bulunmuştur.
3. Beş faktöre farklı yaş, cinsiyet, ırk ve dil gruplarında rastlanmıştır, aynı zamanda bu beş faktörün farklı kültürlerde farklı şekillerde ifade edildiği de görülmüştür.
4. Beş faktörün kalıtsallığı ile ilgili tartışmalar yapılmıştır.

Beş faktör kişilik modeli, kişilik gibi oldukça kapsamlı bir kavramın bütünleştirilmesi, kişilik özellikleriyle davranışlar arasındaki ilişkilerin sistemli bir şekilde incelenmesi ve kişiliği beş faktöre dayandırarak genel bir tanımlama imkanı sağlaması bakımından oldukça önemli olup (McCrae ve John, 1992), bu

bölümde sırasıyla nevrozizm, dışa dönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk şeklinde ayrı ayrı ele alınacaktır.

Nevrotizm anksiyete, depresyon ve öfkelenmek gibi olumsuz duygulara yatkın olmak şeklinde tarif edilebilir. Nevrotik bireylerde gözlenen başlıca özellikler kaygı öfke, düşmanlık, depresyon, dürtüsellik ve savunmasızlıktır. Nevrotizm rasyonel olmayan düşünceler ve başa çıkma mekanizmalarındaki yetersizlikle de ilgilidir. Bu yüzden daha çok kuruntulu düşüncelere sahip olabildikleri gibi düşmanca tepkiler de verebilirler. Bu bireyler yaşadıkları olumsuz duygularla tutarlı bir biçimde kendini suçlama gibi duygular sıklıkla yaşarlar (McCrae ve Costa, 1987).

Nevrotiklik boyutu bireyleri duygusal kararlılık ve kişisel uyum arasında bir noktaya yerleştirir. Nevrotiklik düzeyi yüksek olan kişiler, duygusal açıdan sıkıntı yaşayan ve duyguları aşırı derecede değişiklik gösteren bireylerken, nevrozizm düzeyi düşük olanlar sakin, iyi uyum göstermiş, duygusal olarak aşırı ve uyumsuz tepkilere yatkınlık göstermeyen (Burger, 2006: 253-254), kendilerine güvenleri yüksek, olumlu duygular yaşamaya eğilimli kişilerdir (McCrae ve John, 1992).

Dışa dönüklüğün bir ucunda aşırı dışadönük bireyler, diğer ucunda ise içi dönükler bulunmaktadır. Dışa dönükler oldukça sosyal bireylerdir; aynı zamanda enerjik, iyimser, sıcakkanlı ve girişkendirler. İçe dönük kişiler ise bu özellikleri göstermezler ancak bu onların asosyal ve enerjisi olmayan kişiler olduğu anlamına gelmez. Bu bireyler daha çok çekingen bağımsız, ağır adımlıdır. Araştırmalar dışa dönüklerin içe dönüklere oranla daha fazla arkadaşına sahip olduğunu ve sosyal ortamlara daha fazla katıldıklarını göstermektedir (Burger, 2006: 254).

Dışa dönükler eğlenceden ve hareketten hoşlanan bireylerdir. Onların iyimser ve enerjik olma özellikleri daha çok çatışma ve çatışma çözme becerileri ile ilgilidir. Daha fazla enerji potansiyeline sahip olmaları dolayısıyla verilen zamanda daha fazla tasarı üretebilir ve içe dönüklere kıyasla daha az yorgunluk hissi yaşayabilirler. Hatta olayların olumlu yönlerine odaklanmaları onları stresten uzaklaştırabilir. Ayrıca olaylara karşı gösterdikleri tepkiler daha güçlüdür. Bu nedenle kendilerini psikolojik olarak daha iyi hissedip, daha fazla olumlu davranış sergilerler. Sonuç olarak, dışa dönük kişiler, içe dönüklere göre daha çok enerjiye, olumlu etkiye ve olumlu olay beklentisine sahiptirler (McCrae ve Costa, 2003, aktaran Eryılmaz, 2009: 69).

Deneyime açıklık cesaret, değişikliği sevmeye, meraklı, bağımsız, liberal ve analitik olma, ilgilerin geniş olması ve gelenekçi olmama gibi özellikleri

kapsamaktadır. Zihinsel yetenek ile deneyime açıklık arasında ilişki olduğuna dair pek çok çalışma olup, bu bireyler aktif imgeleme yapmaya, estetik ilgisine, duygulara karşı duyarlılığa, çeşitliliği tercih etmeye, entelektüel meraka ve bağımsız yargılamada bulunmaya yatkın kişilerdir. Daha da açmak gerekirse bu kişiler kurallar konusunda esnek, yeni deneyimlere ilgili, geleneksel cinsiyet rollerini reddeden insiyatif sahibi bireylerdir. Kendilerini tanımlarken daha çok bağımsızlık ve kendine özgü olma özelliklerini vurgularlar. İçgörü sahibi, yaratıcı, nükteli, orijinal ve sanatçı olarak görünüp, estetiği ve entelektüel uğraşlara önem verirler ((McCrae ve Costa, 1987).

Yumuşak başlılık boyutu, bakım verme, esnek olma, alçak gönüllü olma, destekleyici olma, diğer insanlarla duygusal yakınlık kurma, insanlara dostça yaklaşma, işbirlikçi olma ve güvenilirlik ile ilgilidir. Yumuşak başlılığın bir ucunda diğer insanları seven, kibar, saygılı, merhametli, verici olan ve sosyal ilgisi olan bireyler bulunurken diğer ucunda düşmanlık besleyen, kişiler arası ilişkilerde sorunlar yaşayan, kıskanç ve kindar kişiler vardır (McCrae ve John, 1992). Bunlara ek olarak Burger (2006: 254) yumuşak başlı insanların işbirliğini rekabete tercih ettiğini, yumuşak başlı olmayan kişilerin ise çıkarları ve inançları için kavgayı göze aldığını belirtmektedir.

Sorumluluk kişilik özelliği bireyin ne kadar kontrol ve disiplin sahibi olduğu ile ilgilidir. Bu boyutun bir ucunda düzenli, belli bir plan ve program doğrultusunda hareket eden, kararlı kişiler bulunurken, diğer ucunda dikkatsiz, kolaylıkla dikkati dağılan ve güvenilmez bireyler yer almaktadır (Burger, 2006: 255).

Sorumluluk boyutu yönetim, başarıma çabası, öz-disiplin, müzakere ve yetkin olma temel özelliklerini kapsar. Bu boyut hazzı erteleyebilmeyi, hoşça gitmeyen görevlerde sabırlı olabilmeyi, sorumlu ve güvenilir bir biçimde hareket etmeyi ve ayrıntılara dikkat etmeyi gerektirir. Sorumluluk hem hareketi hem de odaklaşmayı içinde barındırdığı için ilerletici ve ketleyici nitelik taşımaktadır. Buradaki ilerletici yön, başarı ihtiyacı ve çalışma kararlığında kendini gösterirken; ketleyici yön de kendini ahlaki titizlik ve tedbirli olmada gösterir. Sorumluluk özelliği yüksek düzeyde olan bireyler bilinçli, başarı yönelimli, planlı, mükemmeliyetçi, çalışkan, dakik, iyi organize olan, hırslı ve azimli kişilerdir. Düşük sorumluluk özelliği görülenler ise dikkatsiz, dağınık amaçsız, ihmalkar ve işten kaçan kişiler olup, zorlayıcı bir vicdana ve yaygın bir suçluluk duygusuna sahiptirler. Bu bireyler, öz-

disiplin ve enerji yetersizliği dolayısıyla kendi standartlarını oluşturmada zorluk yaşarlar (McCrea ve Costa, 1987).

Beş Faktör Kişilik Modelinin Temel Faktörleri

Düşük Puan Özellikleri		Faktör Adı		Yüksek Puan Özellikleri
Mesafeli, ciddi, dikkat çekmeyen, yalnızlığı seven, kararlarını başkalarına dayandırmayan	İçedönük	DIŞA DÖNÜK	Dışadönük	Canlı, girişken, sosyal, hareketli, coşkulu, rahat, doğal, iyimser
İnsanlara güvenmeyen, işbirliğinden çok yarışmaya eğilimli, bağımsız, mücadeleci, uyanık, tepkisel, şüpheli, kendini düşünen	Dik Başlılık	YUMUŞAK BAŞLILIK	Yumuşak Başlılık	Çatışmadan kaçınan, hassas, merhametli, geçimli, sakin, insanlara güvenen, işbirliğine yatkın
Esnek, plansız, çabuk karar veren, fevri, kurallara çok bağlı olmayan	Düşük Sorumluluk	SORUMLULUK	Yüksek Sorumluluk	Düzenli, planlı, amaçlı, kararlı, temkinli, tedbirli, sorumluluk sahibi
Kendine güvenli, engellerle başa çıkmada etkilili, sakin uyumlu, telaşsız	Tutarlı Duygusal Durum	DUYGUSAL DENGESİZLİK (NEVROTİKLİK)	Değişken Duygusal Durum	Hassas, duygusal, endişeli, gergin, dirençsiz, fevri
Muhafazakar, yeniliğe dirençli, ince düşünmeyen, ilgi alanları sınırlı, geleneksel	Somit-Pratik	DENEYİME AÇIKLIK	Gelişime Açık	Analitik düşünen, duyarlı, ilgi alanları geniş, yeniliğe açık, yaratıcı

Şekil 2.2: Beş Faktör Kişilik Modeli (Sarıcaoğlu, 2011: 19)

2.7. İlgili Araştırmalar

Bireylerin ergenlik döneminin getirdiği sıkıntılarını yaşarken stresle başa çıkabilmek için etkili veya etkisiz birçok yöntem geliştirdiği görölmekte olup bu çalışmada kullanılan başa çıkma yönteminin ergenlerin bazı sosyo-demografik özellikleri, benlik saygı düzeyi, ailelerinden ya da arkadaşından algılamakta oldukları sosyal destek düzeyi, çocukluk döneminde geliştirmiş oldukları bağlanma tarzı ve kişilik özellikleri ile ilişkili olduğu düşünölmektedir.

Alanyazında yukarıda bahsi geçen değişkenlerin stresle başa çıkma tarzları ile ilişkisini inceleyen birçok çalışma bulunmaktadır. Bu bölümde bu çalışmalar yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalar olarak iki başlık altında incelenecektir. .

2.7.1. Konuya İlişkin Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Aysan (1988) lise öğrencilerinin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerini bazı değişkenler açısından incelemiştir ve yaptığı çalışma sonucunda annenin öğrenim düzeyinin çocukların kullandıkları başa çıkma stillerini etkilediğini; ancak babanın eğitim düzeyinin etkilemediğini bulmuştur. Bu doğrultuda annesi okuryazar olmayan öğrencilerin problem çözme ve sosyal destek aramayı kullanmaya eğilimli olmadıkları, anneleri yüksek okul mezunu olanların problem çözme ve sosyal destek arama tutumunun sadece anneleri okuryazar olmayanlardan önemli derecede fazla olduğu, anneleri lise mezunu olanların daha çok problem çözme davranışını sergilediği, ortaokul mezunu olanların ise daha çok sosyal destek arama davranışını sergilediği tespit edilmiştir. Ayrıca aynı çalışmada ekonomik düzeyin, yaşın, cinsiyetin ve doğum sırasının stresle başa çıkma tutumları üzerindeki etkisine bakılmıştır. Ekonomik düzeyi düşük olan bireylerin durumu orta ve yüksek olan bireylerden daha az problem çözme ve sosyal destek aramayı kullandığı, ekonomik durumu orta ve yüksek düzeyde olanlar ile düşük düzeyde olanlar arasında problem çözme davranışı bakımından anlamlı bir farkın olmadığı, ancak orta düzeyde gelire sahip olanların, yüksek gelire sahip olanlara kıyasla daha az sosyal destek aramayı tercih ettiği ve ekonomik düzeyi düşük olanların ekonomik düzeyi yüksek olanlara göre kendini suçlamayı daha fazla kullandıkları görölmüştür. Öğrencilerin yaş durumu ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiye

bakıldığında ise, öğrencilerin yaşları küçüldükçe sosyal destek arama puanlarının bir dereceye kadar yükseldiği; ancak problem çözme, kendini suçlama, hayal etme ve kaçınma gibi başa çıkma stratejilerini anlamlı düzeyde etkilediği saptanmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyetin de kullanılan başa çıkma tarzlarını etkilediği görülmüş olup, kızların daha fazla problem çözme, sosyal destek arama, kendini suçlama ve hayal etme tutumlarını sergilemeye, erkeklerin ise daha fazla kaçınma davranışını sergilemeye eğilimli oldukları saptanmıştır. Bunlara ek olarak çalışmada doğum sırasının bireylerin kullandıkları stresle başa çıkma tutumlarını etkilememesi de bir diğer araştırma sonucudur.

Altundağ (2011) tarafından 396 öğrencinin katılımı ile yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tutumları ve stresi algılama düzeyi arasındaki ilişki incelenmiş ve stresle başa çıkma tarzları olarak aktif planlama, dış yardım arama, dine yönelme, kaçma-soyutlama (duygusal- eylemsel), kaçma-soyutlama (biyokimyasal) ve kabul-bilişsel yapılandırma ele alınmıştır. Yapılan bu çalışmada sosyo-demografik özelliklerin bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tutumları ve stresi algılama düzeyi arasında farklı düzeylerde ilişki bulunduğu, bağlanma stillerinin başa çıkma tutumları ve stresi algılama düzeyi üzerinde bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Cinsiyete göre bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiye bakıldığında; erkeklerin kızlara oranla daha fazla güvenli ve saplantılı bağlanma stiline sahip olduğu ve stresle başa çıkma tutumları açısından erkeklerin kızlardan daha fazla kaçma-soyutlamayı (biyokimyasal- madde kullanımı gibi biyokimyasal yollarla bedende fizyolojik değişim yaratma), kızların ise erkeklere oranla daha fazla dış yardım arama ve kaçma-soyutlamayı (duygusal- eylemsel- stresli durumu unutmak ya da daha az düşünmek için başka şeylerle ilgilenme, televizyon izleme, rahatlamak için ağlamak gibi pasif bir şekilde stres durumundan kaçma ya da kendini soyutlama) kullandığı görülmüştür. Ayrıca sahip olunan bağlanma stiline göre öğrencilerin stresle başa çıkma tutumları incelendiğinde ise güvenli bağlanan öğrencilerin %45, 6sının aktif planlamayı, %21,9'unun dış yardım aramayı ve %19,3'ünün de dine sığınmayı; korkulu bağlanan öğrencilerin %41,9'unun aktif planlamayı, %30,2'sinin dine sığınmayı ve %25, 6'sının dış yardım aramayı; saplantılı bağlananların %34,7'sinin aktif planlamayı, % 22,7'sinin dine sığınma ve dış yardım aramayı; kayıtsız bağlananların da %44,3'ünün aktif planlamayı, %22,9'unun dış yardım aramayı ve %18,3'ünün dine sığınmayı daha fazla kullandığı tespit edilmiştir.

Demirtaş (2007) ilköğretim 8. Sınıf öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve araştırma bulgularına göre cinsiyete göre öğrencilerin arkadaşan ve aileden algıladıkları stresle başa çıkma düzeyleri ve stresle başa çıkma düzeyleri ile arkadaşan algılanan sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamazken, stresle başa çıkma düzeyleri ile aileden algılanan sosyal destek düzeyleri arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre aileden algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça stresle başa çıkma düzeyi de artmaktadır.

Özdemir (2013), aile yanında yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerini algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma tarzları, kaygı düzeyleri ve psikolojik belirtiler açısından karşılaştırmış ve araştırma sonucuna göre aileden ayrı yaşayan öğrencilerin algıladıkları sosyal desteğin daha düşük olduğu görülmüş; ancak kullanılan başa çıkma stratejileri açısından iki grup arasında bir ilişki bulunamamıştır. Araştırma sonucunda arkadaşan algılanan sosyal destek düzeyi ile psikolojik belirti düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu, kullanılan başa çıkma tarzlarına bakıldığında ise sürekli kaygının sosyal destek arama ve iyimser yaklaşım ile arasında negatif yönlü, çaresiz yaklaşım ile arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunurken kendine güvenli yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile arasında bir ilişki bulunamamıştır. Kullanılan başa çıkma tarzlarının psikolojik belirti düzeyleri ile ilişkisine bakıldığında ise çaresiz yaklaşım psikolojik belirti düzeyini olumlu yönde yordarken, sosyal destek arama yaklaşımı olumsuz yönde yordamıştır; ancak diğer başa çıkma tarzları psikolojik belirti düzeyini yordamamıştır.

Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ve başa çıkma tarzlarının incelendiği bir çalışmada öğrencilerin cinsiyet ve anne-baba eğitim durumu bakımından stresle başa çıkma tarzları arasında bir ilişki bulunamazken, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma tarzları arasından anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırma sonucuna göre aileden algılanan sosyal destek ile stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım arasında pozitif yönlü, çaresiz yaklaşım ile boyun eğici yaklaşım arasında negatif yönlü bir ilişki bulunurken; arkadaşan algılanan sosyal destek ile stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım arasında pozitif yönlü, sosyal destek arama yaklaşımı ile arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Yamaç, 2009).

Parmaksız (2011) öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerine göre iyimserlik ve stresle başa çıkma tutumlarını incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre cinsiyet ile stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımları arasında anlamlı bir fark bulunmuş ve erkeklerin kızlara oranla daha fazla kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşımı, kızların ise daha fazla sosyal destek arama yaklaşımını kullandığı görülmüştür. Ayrıca benlik saygısının stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı ile arasında pozitif yönde, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile de negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılan bir çalışmada cinsiyet ile stresle başa çıkma stillerinden yalnızca kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) yöntemi arasında bir farklılaşma olduğu, kızların daha fazla kaçma-soyutlamayı (duygusal-eylemsel) kullandığı tespit edilmiştir. Ayrıca sınıf değişkeni ile stresle başa çıkma stillerinden aktif planlama, dış yardım arama, dine yönelme, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), kabul-bilişsel yeniden yapılanma arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı; ancak kaçma-soyutlama (biyokimyasal) alt boyutuyla sınıf değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu, bu farklılaşmanın 1. ve 3. sınıflar arasında olduğu ve 3. sınıfların 1. sınıflara göre daha fazla kaçma-soyutlamayı (biyokimyasal) kullandığı görülmüştür. Ayrıca benlik saygısı alt boyutlarından benlik değeri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiye bakıldığında; benlik değerinin dış yardım aramayı, kaçma-soyutlamayı, kabul-bilişsel yeniden yapılanmayı açıkladığı görülmüştür. Bu doğrultuda benlik değerinin ile dış yardım arama, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel) ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, kaçma-soyutlama (biyokimyasal) ile arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır (Avşaroğlu, 2007).

Bir çalışmada öğretmen adaylarının benlik saygısına göre iyimserlik düzeyleri ve stresle başa çıkma stillerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Yapılan çalışma sonucunda benlik saygısı alt boyutlarından biri olan benlik değeri ile stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşımı, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunduğu görülmüştür (Parmaksız ve Avşaroğlu, 2012).

Ergenlerin başa çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolünün incelendiği bir çalışmada ise dışa dönüklük, sorumluluk ve nevrozizm kişilik özellikleri ile duygu ve problem odaklı başa çıkmanın ergenlerin öznel iyi oluşları üzerinde doğrudan etkili olduğu; öznel iyi oluşun en önemli belirleyicilerinden birinin nevrozizm olduğu; nevrozizm özellikleri arttıkça öznel iyi oluşun düştüğü, sorumluluk ve dışa dönüklüğün öznel iyi oluşu düşük düzeyde ve olumlu yönde etkilediği; duygu odaklı başa çıkmanın öznel iyi oluşu düşük düzeyde ve olumsuz yönde etkilerken problem odaklı başa çıkmanın düşük düzeyde ve olumlu yönde etkilediği bulunmuştur (Eryılmaz, 2009). Eryılmaz (2009: 119)'ın yaptığı araştırmanın sonuçları ile paralellik göstermesi bakımından, Brebner (1998), problem odaklı başa çıkma ile kişilik özelliklerinden nevrozizm arasında düşük düzeyde ve negatif yönlü, dışa dönüklük ile arasında düşük düzeyde ve pozitif yönlü, sorumluluk ile yüksek düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki olduğunu; duygu odaklı başa çıkmanın da kişilik özelliklerinden nevrozizm ile arasında yüksek düzeyde ve pozitif yönlü, dışadönüklük ile düşük düzeyde ve negatif yönlü, sorumluluk ile düşük düzeyde ve negatif yönlü bir ilişki olduğunu gösteren başa çıkma stratejileri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar bulunduğunu belirtmiştir.

Ballı (2005)'nın psikiyatri kliniğine sevk edilme değişkenine göre askerlerin algılanan sosyal destek, kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma stratejilerini karşılaştırmalı olarak incelediği çalışmada, askerlerin dışadönüklük kişilik özellikleri ile başa çıkma stratejilerinden kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı arasında anlamlı düzeyde pozitif yönlü; kendine güvensiz yaklaşım ve çaresiz yaklaşım arasında anlamlı düzeyde ve negatif yönlü bir ilişkinin olduğu, nevrozizm kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma stratejilerinden kendine güvensiz yaklaşım ve çaresiz yaklaşım kullanımı arasında anlamlı düzeyde pozitif yönlü; kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı kullanımı arasında anlamlı düzeyde negatif yönlü bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Ayrıca algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma stratejilerinden kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı kullanımları arasında anlamlı düzeyde ve pozitif yönlü, kendine güvensiz yaklaşım ve çaresiz yaklaşım kullanımları arasında da anlamlı düzeyde ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Bınar (2011) yaptığı bir çalışmada sığınma evinde kalan kadınların algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma tarzları ve umut düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan çalışmada algılanan sosyal destek ile stresle başa çıkma

tutumları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu, bu doğrultuda aileden algılanan sosyal destek ile stresle başa çıkma tutumlarından kendine güvenli yaklaşım arasında, arkadaştan algılanan sosyal destek ile de kendine güvenli yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu bulgulara göre algılanan sosyal desteğin etkili stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım ve sosyal destek arama ile ilişkili olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır.

Son olarak Şahin ve Durak (1995)'in yaptığı çalışmada da bu bulgulara paralel bir şekilde sosyal destek düzeyi arttıkça, iyimser ve kendine güvenli yaklaşımın arttığı, sosyal desteğin azalması durumunda da çaresiz ve boyun eğici yaklaşımın kullanımının arttığı görülmüştür. Ayrıca kadınların erkeklere oranla daha fazla sosyal desteğe başvurma yaklaşımını kullandığı, boyun eğici ve çaresiz yaklaşımın kullanımında cinsiyete göre farklılığın olmadığı saptanmıştır.

2.7.2. Konuya İlişkin Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Brougham ve diğerleri (2009), 166 üniversite öğrencisinin katılımı ile stres, cinsiyet ve baş etme stratejileri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çalışma sonucunda, kadınların erkeklere oranla daha fazla stresi deneyimledikleri ve daha fazla duygu odaklı başa çıkmayı kullandıkları, ayrıca hem erkek hem de bayanların problem odaklı başa çıkma yaklaşımına kıyasla duygu odaklı başa çıkmayı daha fazla kullandığı saptanmıştır.

Asberg (2000) tarafından 241 üniversite öğrencisinin katılımı ile yapılan bir çalışmada algılanan stres, baş etme stratejileri ve algılanan sosyal desteğin öznel iyi olma durumu ile ilişkisini incelenmiştir. Çalışma sonucunda yetersiz sosyal destek ve stresle başa çıkma tarzlarından kaçma- kaçınmacı yaklaşımın hem erkek hem de kız öğrencilerde depresyonu yordadığı bulunmuştur. Ayrıca yapılan path analizinde kaçma ve kaçınmacı yaklaşımın etkisiz başa çıkma yöntemleri arasında bulunduğu gösterilmiştir. Sosyal destek ile öznel iyi olma arasındaki ilişkinin saptanması için yapılan analizler sonucunda da; yüksek stres durumunda sosyal desteğin hem kız hem erkeklerde depresyonun ortaya çıkmasında; erkeklerde kaygının ortaya çıkmasında; kızlarda ise yaşam doyumu üzerinde aracı rol oynadığı saptanmıştır. Yani sosyal desteğin stresin olumsuz sonuçlarının ortaya çıkmasında aracı rol

oynadığı görülmüştür. Bu sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda, etkisiz başa çıkma yöntemlerinden kaçma-kaçınmacı yaklaşımın ve algılanan sosyal desteğin düşük olmasının kişilerde patolojiye yol açabileceği sonucuna varılabilir.

Berkel (2009) kişilik, başa çıkma stilleri ve psikolojik rahatsızlıklar arasındaki ilişkiyi saptamak için 201 üniversite öğrencisinin katılımıyla bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda stresle başa çıkma stillerinden en fazla kaçınmacı yaklaşımın stresi, kaygıyı ve depresyonu arttırdığı, problem odaklı başa çıkma yönteminin depresif semptomları azalttığı, kişilik özellikleri ile baş etme stilleri arasında güçlü bir ilişki olduğu, özellikle de ödül bağımlılığı kişilik boyutu ile duygu odaklı başa çıkma; kendi kendini idare etme kişilik boyutu ile problem odaklı başa çıkma yöntemi ve zarardan kaçınma kişilik boyutu ile de kaçınmacı stresle başa çıkma stillerinin ilişkili olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, kişilik özellikleri ve başa çıkma stillerinin kişinin stresi, kaygıyı ve depresif semptomları deneyimleyip deneyimlemeyeceğini etkileyebileceği, kaçınmacı yaklaşım gibi etkisiz başa çıkma yöntemlerinin kişinin psikopatoloji geliştirmesinde risk faktörü olduğu ileri sürülmüştür.

Asghari ve diğerlerinin (2012) yaptığı literatür taramasında, birçok fiziksel ve bilişsel değişimin yaşandığı bir geçiş dönemi olan ergenlik döneminde, bireylerin kişilik özelliklerinin doğrudan ve ya dolaylı olarak hangi başa çıkma stratejisinin kullanacağını ve bu stratejilerin etkililiğini gösteren bir çok çalışmaya yer verilmiştir. Bu çalışmalarda nörotizm, sorumluluk, dışadönüklük ve yumuşak başlılık puanları bakımından ergenlerle yetişkinler arasında önemli bir farklılık olmadığı ancak deneyime açıklık konusunda ergenlerin daha düşük skorlara sahip olduğu, kişilik özelliklerinin kullanılan başa çıkma stratejileri üzerinde etkili olduğu, yaş ve cinsiyetin kişilik ve baş etme tepkileri bakımından önemli olduğunu, ergenin strese neden olan olaya dair değerlendirmesinin baş etme davranışını etkilediği belirtilmiştir.

Avustralya'da bulunan ve şiddet olaylarının yaygın olduğu okullarda, 12-18 yaş aralığındaki 1103 ergenin katılımı ile bir çalışma yapılmış ve bu çalışmada ergenlerin sosyal destek seviyeleri ile intihar eğilimleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonucuna göre, ergenlerin intihara eğilim düzeyinin azaldığı saptanmıştır (Rigby ve Slee, 1999). Bu doğrultuda algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olan ergenlerin, okuldaki diğer öğrenciler tarafından maruz kaldığı

şiddetin yaratmış olduğu stresle etkili bir biçimde başa çıkmayı başardığı ve buna bağlı olarak da intihara olan eğilimlerinin azaldığı söylenebilir.

Radford ve diğerlerinin (1993) kültürlerarası farklılıkları ele aldığı bir çalışmada, Avustralyalı ve Japonyalı öğrencilerin benlik saygısı, karar verme ve stresle başa çıkma stilleri incelenmiş ve sonuç olarak, benlik saygısı yüksek olan ergenlerin karar vermede daha az güçlük yaşadıkları ve stresle kaçınmacı bir biçimde başa çıkma olasılıklarının düşük olduğu gözlenmiştir. Bunun yanında, Japonyalı öğrencilerin benlik saygısının Avustralyalı öğrencilerden daha düşük olduğu, fakat karar verme sürecinde yaşadıkları stresin daha yüksek olduğu ve stresle kaçınmacı ve etkisiz biçimde başa çıkma tarzlarını sıklıkla deneyimledikleri görülmüştür. Bu durum, benlik saygısı ile stresle etkisiz biçimde başa çıkma tarzları arasında negatif bir ilişkinin var olduğunu, aynı zamanda da stresle başa çıkma tarzının kültürlerarası farklılık gösterdiğini göstermektedir. Japonyalı öğrencilerin toplulukçu bir kültüre sahip oldukları, bireysellikten ziyade toplumcu ve grup davranışlarına daha fazla önem verdikleri düşünüldüğünde, öğrencilerin kararlarının yalnızca kendilerini bağlamadıkları, sosyal çevrelerinin görüşlerini göz önünde bulundurarak karar vermeleri gerektiğinden bu öğrencilerin stresi Avustralyalı öğrencilere oranla daha fazla deneyimlemesi ve benlik saygılarının düşük olması olasıdır.

Seçkin okullarda eğitim gören ergenlerin stresi diğer ergenlere oranla daha fazla deneyimlemesi olası olduğu için, bu öğrencilerle gerçekleştirilen bir çalışmada öncelikle öğrencilerin stres düzeyi ölçülmüş, ardından bu öğrencilerin stres düzeylerinin sağlıklı davranışlara yol açıp açmadığı yani öğrencilerin stresle etkili biçimde başa çıkıp çıkmadığı araştırılmıştır. Sonrasında ise, öğrencilerin benlik saygılarına yönelik algıları ölçülmüştür. Çalışmanın sonucuna göre, benlik saygısı düşük öğrencilerin stres düzeylerinin diğer öğrencilere oranla daha yüksek olduğu ve deneyimlemekte oldukları bu stresle başa çıkmaya çalışırken sağlıklı davranışlara yönelmedikleri görülmüştür (Hudd ve ark., 2000).

Mcgee ve Williams (2000) tarafından yapılan, benlik saygısı ve sağlığa olumsuz yönde etkileyen davranışlar arasındaki ilişkiyi inceleyen boylamsal bir çalışma yapılmıştır. Çalışmada benlik saygısı düşük olan ergenlerin stresle başa çıkmaya çalıştıkları süreçte madde kullanmak, erken yaşta cinselliği deneyimlemek, yeme problemleri yaşamak ve intihar fikrini aklından geçirmek gibi kendilerine zarar verici davranışlarda buldukları düşüncesi savunulmuştur. Bu çalışmanın sonucuna

göre, ergenlerin benlik saygısının, yeme problemleri ve intihar fikri ile ilişkili olduğu ancak erken dönemdeki benlik saygısının daha sonraki dönemlerdeki madde kullanımını ve erken yaşta cinsel aktiviteyi deneyimleme ile ilişkili olmadığı görülmüştür. Bu da benlik saygısı kavramının uzun vadede bir etki yaratmadığını, fakat süreç içerisinde olumsuz etkiler yarattığını göstermektedir. Genel olarak çalışma sonuçlarından yola çıkarak düşük benlik saygısının stresle etkili bir şekilde başa çıkılmamasına ve bir takım sağlığa zararlı davranışların ortaya çıkmasına yol açabileceği sonucuna varılabilir

Lise öğrencilerinin benimsedikleri bağlanma türü ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi anlayabilmek amacıyla Teksas'ta 75 ergenin katılımı ile bir çalışma yapılmıştır. Çalışmada elde edilen verilere göre, ergenlerin benimsedikleri güvenli bağlanma türü stresle başa çıkmada aile iletişimi ile pozitif yönde, alkol alma ya da madde kullanmak gibi kaçınmacı davranışlarla ise negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca Güvensiz bağlanmanın da kaçınmacı davranışlar ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür (Howard ve Medway, 2004).

Seiffge-Krenke ve Beyers (2005)'in yaptığı boylamsal bir çalışmada hem ergenlik döneminde hem de erken yetişkinlik döneminde stresle başa çıkma tarzları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenmiş ve stresle başa çıkma tarzlarının bağlanma türündeki farklılıklardan kaynaklanabileceği belirtilmiştir. Çalışma sonucunda, problemleri ile başa çıkmaya çalışırken kendini güvende hisseden bireylerin ergenlik ve erken yetişkinlik döneminde sosyal kaynaklarını daha aktif kullandıkları görülmektedir. Bunun yanında, güvenli bağlanan ergenlerin ve erken yetişkinlik dönemindeki bireylerin stresle başa çıkmada daha tutarlı bir yol izledikleri ve davranışlarında daha az değişikliğe gittikleri gözlenmiştir.

Yetişkin bağlanma stilleri, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi saptamak amaçlı yapılan bir çalışmada, güvenli bağlanan bireylerin aileden ve arkadaşlardan algıladığı sosyal desteğin daha fazla olduğu ve stresle başa çıkma tarzlarından sosyal destek aramayı daha fazla kullandığı saptanmıştır. Ayrıca kaygılı bağlananların da sosyal destek aramayı kullandıkları ancak, kaçma-kaçınmacı yaklaşımı kullanmaya da eğilimli oldukları, saplantılı ve korkulu bağlanmaya sahip bireylerin ise daha az sosyal destek aradıkları görülmüştür. Yine aynı çalışmada aileden ve arkadaştan algılanan yeterli düzeyde

sosyal desteğin güvenli bağlanma ile baş etme stratejilerinden sosyal destek arasında aracı role sahip olduğu bulunmuştur (Ognibene ve Collins, 1998).

Stresle başa çıkma ve kişilik özellikleri hakkında, yurtdışı alan yazınında birçok çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalarda kişilik özellikleri, stresle başa etkili bir biçimde başa çıkmayı ya kolaylaştırmakta ya da zorlaştırmaktadır. Fakat, hangi kişilik özelliğini stresle başa çıkma üzerine olumlu ya da olumsuz katkıda bulunduğu, çalışmadan çalışmaya farklılık göstermektedir. Örneğin Carver ve Connor-Smith (2010)'in, kişilik ve stresle başa çıkmayı ele aldığı bir tarama çalışmasında kişilerin stresle başa çıkabilmek için verdiği tepkilerin insan doğasından ve kişisel farklılıklardan kaynaklandığı, çalışma kapsamında ele alınan araştırmalarda iyimserlik, dışadönüklük, sorumluluk ve deneyime açıklığın stresle etkili biçimde başa çıkmaya yardımcı olduğunun ancak nevrozizm kişilik özelliğinin bireylerin stresle etkili biçimde başa çıkmasına engel olduğunun görüldüğü belirtilmiştir. Yine aynı çalışmalarda kişilik özellikleri ve başa çıkma becerilerinin hem birbirinden bağımsız olduğu hem de interaktif bir yapıya sahip olduğu, fiziksel ve ruhsal sağlığı etkilediği ortaya konulmuştur. Bu da deneyime açıklık, sorumluluk, dışadönüklük gibi özelliklerin stresle etkili biçimde başa çıkmada büyük rol oynadığını göstermektedir, fakat daha önce de ifade edildiği üzere, hangi kişilik özelliğinin stresle etkili biçimde başa çıkma üzerinde olumlu hangisinin olumsuz bir etki yarattığı alan yazında tutarsızlık arz etmektedir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni, örnekleme, örnekleme oluşturan ergenlerin demografik özellikleri, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bağlanma stilleri, algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve kişilik özellikleri bakımından ergenlerin stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi amacıyla tasarlanan bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu çalışma, İstanbul Milli Eğitim İl Müdürlüğü'ne bağlı Eyüp İlçesindeki liselerde üç ilçedeki liselere devam eden ergenlerden Nisan 2015 tarihleri arasında toplanan veriler ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın bağımlı değişkeni, ergenlerin kullandığı stresle başa çıkma tarzlarıdır.

Araştırmanın bağımsız değişkenleri:

1. Ergenlerin bağlanma stilleri
2. Ergenlerin algıladıkları sosyal destek
3. Ergenlerin benlik saygısı
4. Ergenlerin kişilik özellikleridir.

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni 2014-2015 (Bahar Dönemi) eğitim öğretim yılında, İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı Eyüp İlçesinde bulunan liselere devam eden 9., 10., 11. Ve 12 sınıf öğrencileridir. Araştırmanın örnekleme ise, İl Milli Eğitim Müdürlüğünden alınan izin doğrultusunda İstanbul, Eyüp İlçesindeki liselere

devam eden ve araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden ergenlerden rastgele örnekleme yöntemi ile oluşturulmuştur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla oluşturulan bataryada “Sosyodemografik Bilgi Formu (EK 1), İlişki Ölçekleri Anketi-Ergen Formu (EK 2), Aile ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (EK 3), Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (EK 4), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (EK 5), Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (EK 6)” yer almaktadır.

3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Lise 9., 10., 11. Ve 12. Sınıf öğrencilerinin bazı kişisel bilgilerinin kullandıkları stresle başa çıkma tarzlarını etkileyebileceği düşünülerek “Sosyodemografik Bilgi Formu” hazırlanmıştır. Bu formda öğrencilerin cinsiyeti, yaşı, sınıfı, kardeş sayısı, doğum sırası, ailesinin ortalama aylık geliri, ebeveyn sağ olup olmama durumu, ebeveyn birliktelik durumu, ebeveyn yaş ve eğitim düzeyi durumuna ilişkin sorular bulunmaktadır.

3.3.2. İlişki Ölçekleri Anketi - Ergen Formu (İÖA - ER)

Griffin ve Bartholomew (1994)’un geliştirdiği ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Sümer ve Güngör (1999b) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin alt ölçeklerine ait iç tutarlık kat sayıları .27 ile .61 arasında, test tekrar test güvenilirliği ise .54 ile .78 arasında değişmektedir.

Ölçek toplamda 17 maddeden oluşup korkulu, kayıtsız, güvenli ve saplantılı bağlanma olarak 4 farklı düzeyde değerlendirme yapmaktadır. Ölçekte güvenli ve kayıtsız bağlanmayı ölçen 5’er madde, saplantılı ve korkulu bağlanmayı ölçen 4’er madde bulunmaktadır. Ölçek maddelerden (a) korkulu bağlanma stilini ifade eden sorular: 1.,4. ,9. ve 14. madde, (b) Kayıtsız bağlanma stilini ifade eden sorular: 2., 5., 12., 13. ve 16. madde, (c) güvenli bağlanma stilini ifade eden sorular: 3., 7., 8., 10. ve 17. madde, (d) saplantılı bağlanma stilini ifade eden sorular: 5. (ters yüklü), 6., 11.

ve 15. maddedir. Ölçekte her bir madde uç noktalarında “Beni hiç tanımlamıyor” ile “Tamamıyla beni tanımlıyor” ifadelerinin bulunduğu 7 aralıklı ölçek üzerinden cevaplandırılmaktadır. Ölçeğin ters maddeleri 5., 7. Ve 17. maddeleri olup, bağlanma stilleri hesaplanırken 5. Maddenin hem orijinal hem de ters yüklü hali kullanılmaktadır. Ölçeğin puanlamasında her bir alt ölçekten alınan maddelerin ortalaması o bağlanma stiline skorunu verir (Sümer ve Güngör, 1999b).

3.3.3. Aile ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Procidano ve Heller (1983) tarafından geliştirilmiş olan algılanan sosyal destek ölçeği aileden algılanan sosyal destek (ASD-AL) ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek (ASD-AR) olmak üzere her biri 20’şer maddeden oluşan iki alt ölçekten oluşmaktadır. Her bir madde “Evet”, “Hayır” ve “Bilmiyorum” şeklinde cevaplandırılmaktadır. Ölçek puanlamasında sosyal desteği gösteren her madde için “1” puan verilirken sosyal destek yokluğu için “0” puan verilir, ancak “Bilmiyorum” seçeneği puan almaz. Her bir ölçek için puanlar 0-20 arasında değişmekte olup, puan yüksekliği algılanan sosyal desteğin yüksekliğini gösterir.

Procidano ve Heller (1983) yaptığı güvenilirlik geçerlik çalışmasında test tekrar test güvenilirliği her iki ölçek için .83 olarak hesaplanırken, iç tutarlılık kat sayısı ASD-AL için .90, ASD-AR için .88 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Eskin (1993) tarafından Stockholm’da yaşayan 27’si kız 14’ü erkek olmak üzere 41 Türk öğrenci üzerinde yapılmıştır. Yapılan güvenilirlik ve geçerlik çalışmasında test tekrar test güvenilirliği ASD-AL için .90, ASD-AR için .80 olarak bulunurken; cronbach alfa iç tutarlılık kat sayısı ASD-AL için .85, ASD-AR için .76 olarak bulunmuştur. ASD_AL ve ASD-AR ölçekleri arasındaki korelasyon ise .63 ($P<.01$) değerinde bulunmuştur. Bal (2010:76-77)’in güvenilirlik ve geçerlik çalışmasını yaptığı çalışmada ise, iç tutarlık katsayısı ASD-AL için .84, ASD-AL için .78; test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise ASD-AR için .70, ASD-AL için .73 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ), Rosenberg (1963) tarafından ergenlerin benlik saygısını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ergenin kendi kendine yanıtlayabileceği ve kolay uygulanan bir ölçek olup Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışmaları Çuhadaroğlu (1985) tarafından yapılmıştır. Yapılan çalışmada iç tutarlılık kat sayısı .71, test tekrar test güvenirlik katsayısı .75 olarak bulunmuştur (aktaran Kaya, 2011: 98).

RBSÖ bugün yapılan bilimsel araştırmalarda benlik saygısının değerlendirilmesi amacıyla kullanılan 4 temel ölçekten biri olup (Ünüvar, 2003: 60) ölçekte; benlik saygısı, kendilik kavramının sürekliliği, insanlara güvenme, eleştiriye duyarlılık, depresif duygulanım, hayalperestlik, psikosomatik belirtiler, kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme, tartışmalara katılabilme derecesi, ana-baba ilişkisi, babayla ilişki, psişik izolasyon olmak üzere toplamda 12 alt ölçek ve 63 soru bulunmaktadır (Yiğit, 2010: 37-38). Bu çalışmada ise 10 maddeden oluşan benlik saygısı alt ölçeği kullanılmıştır.

Ölçek maddelerinin yarısı “Bazı olumlu özelliklerimin olduğunu düşünüyorum.” gibi olumlu ifadeler, diğer yarısı da “Bazen kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum” gibi olumsuz ifadeler biçimindedir. Ergen tarafından bu ifadeler “çok doğru”, “doğru”, “yanlış” ve “çok yanlış” şıklarından biri seçilerek değerlendirilmektedir. Puanlama ise Guttman değerlendirme yöntemi ile yapılmaktadır. 1., 2. ve 3. madde, 4. ve 5. madde, 9. ve 10. madde birlikte değerlendirilirken, 6., 7. ve 8. maddenin her biri ayrı ayrı puanlanmaktadır. Bu doğrultuda ilk üç maddeden herhangi ikisinden puan alınıyorsa bu gruptan bir puan, 4. ve 5. maddeden herhangi birinden puan alınıyorsa yine bu gruptan 1 puan alınır. 9. ve 5. madde de aynı 4. ve 5. madde gibi değerlendirilir. Bu şekilde kişinin ölçekten alabileceği puan 0-6 arasında değişmekte olup, 0-1 puan yüksek 2-4 puan orta ve 5-6 puan düşük benlik saygısı anlamına gelmektedir. Ölçeğin grup uygulamalarında da aynı şekilde her bir deneğin toplam puanı saptanarak puan ortalaması ile grubun benlik saygısı düzeyi belirlenir (Çuhadaroğlu, 1986, aktaran Karaboğa, 2011: 88-89).

3.3.5. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT)

Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi beş faktörlü kişilik boyutlarını, sıfat çiftlerini kullanarak ölçmek amacıyla Bacanlı, İlhan ve Aslan (2009) tarafından beş faktör kişilik kuramına dayanarak geliştirilmiştir. Ölçek Dışadönüklük, Yumuşak Başlılık, Sorumluluk, Duygusal Dengesizlik ve Deneyime Açıklık olmak üzere 5 alt boyut, 7'li likert tipinde 40 maddeden oluşmaktadır.

Ölçeğin yapı geçerliği 285 katılımsı üzerinden test edilmiş ve analiz sonucunda beş faktörün SDKT'ye ait varyansın % 52.63'ünü açıkladığı görülmüştür. Ayrıca Dışadönüklük alt boyutunun 9 maddeden oluşup SDKT'ye ait varyansın %23.20'sini, Yumuşak Başlılık alt boyutunun 9 maddeden oluşup SDKT'ye ait varyansın % 10.45'ini, Sorumluluk alt boyutunun 7 maddeden oluşup SDKT'ye ait varyansın % 9.15'ini, Nevrotizm alt boyutunun 7 maddeden oluşup SDKT'ye ait varyansın % 5.26'sını, son olarak da Deneyime Açıklık boyutunun 8 maddeden oluşup SDKT'ye ait varyansın % 4.56'sını açıkladığı saptanmıştır (Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2009).

Ölçeğin güvenilirliği ile ilgili ölçeğin boyutlarının iç tutarlılık katsayısının .73 ile .89 aralığında değiştiği görülmüştür. Burada en yüksek iç tutarlılık kat sayısı .89 ile Dışadönüklük alt boyutuna, en düşük iç tutarlılık katsayısı ise .73 ile nevrozizm alt boyutuna aittir (Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2009).

3.3.5. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÇTÖ)

Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilen 66 maddelik ölçeğin Türkçe kısaltılmış formunun güvenilirlik geçerlik çalışması Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılmıştır. Ölçek; 30 madde ve 5 alt ölçekten oluşmakta olup 4'lü likert tipi bir ölçektir. Bu alt ölçekler ve hangi maddelerle ölçüldükleri aşağıda belirtilmektedir:

1. Kendine Güvenli Yaklaşım: 8.,10.,14.,16.,20.,23. ve 26. madde,
2. İyimser Yaklaşım: 2., 4., 6., 12. ve 18. madde,
3. Çaresiz Yaklaşım: 3., 7.,11., 19., 22., 25., 27. ve 28. madde,
4. Boyun Eğici Yaklaşım: 5., 13., 15., 17., 21. ve 24. madde,
5. Sosyal Desteğe Başvurma: 1., 9., 29. ve 30. madde

Ölçek iki farklı şekilde hesaplanmaktadır. Bunlardan ilki etkili ve etkisiz yöntemler olarak ayrı ayrı hesaplanır. Burada etkili yöntemler hesaplanırken “iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma (1. Ve 9. Maddeler ters puanlanır)” alt ölçek puanları toplanır ve etkisiz yöntemler için de “çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım” alt ölçeklerinin puanları toplanır. Literatüre bakıldığında bu alt ölçeklerden kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama alt ölçekleri problem çözme odaklı başa çıkma tarzları ile ilişkiliyken; boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım alt ölçekleri de duygusal odaklı başa çıkma tarzları ile ilgilidir. İkinci ölçek hesaplama yöntemi ise ölçek toplam puanı bulmaktır (Şahin ve Durak, 1995). Bu çalışmada ilk yöntem kullanılmaktadır.

Ölçeğin psikometrik özellikleri üç farklı çalışma çerçevesinde incelenmiş ve bu çalışmalar sonucunda ölçeğin güvenilirlik katsayıları alt ölçeklerine göre; “İyimser Yaklaşım” için .49 ile .68, “Kendine Güvenli Yaklaşım” için .62 ile .80, “Çaresiz Yaklaşım” için .68 ile .73, “Boyun Eğici Yaklaşım” için .47 ile .70 ve “Sosyal Desteğe Başvurma” için .45 ile .47 arasında değiştiği bulunmuştur. Ölçeğin geçerliliğine ilişkin destekleyici bulgular ise psikolojik problemlerle ilişkiler, çeşitli kişilik boyutlarıyla ilişkiler, durumsal değişkenlerle ilişkiler ve son olarak da karşıt grup karşılaştırmaları ile elde edilmiştir. Sonuç olarak SBÇTÖ’nün, kısaltılmış bir form olmasına rağmen depresyon, kaygı ve diğer stres belirtileri ile ilişkili olan başa çıkma tarzlarını ölçmede güvenilir ve geçerli bir çalışma olduğu görülmüştür (Şahin ve Durak, 1995).

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmaya ilişkin uygulamalar Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu (EK 8) ve İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü’nden (EK 9) izin alındıktan sonra başlanmıştır. Uygulamalar 2014-2015 eğitim ve öğretim yılının bahar döneminde, İstanbul ili Eyüp İlçesi sınırları içinde yer alan İl Milli Eğitim Müdürlüğü’ne bağlı liselerden araştırmaya katılmayı kabul eden ergenlerden oluşan örneklem grubuna, ders saatleri içinde okul idaresinin ve rehber öğretmenlerinin yardımı ile araştırmacının kendisi tarafından yapılmıştır (EK 10).

Bütün uygulamalar sırasında, öğrencilere araştırmanın amacı hakkında gerekli bilgiler verilmiştir. Katılımcılara kendilerinden ne yapılması istenildiği, form ve ölçeklerin nasıl cevaplandırılacağı açıklanmıştır. Cevap kağıtları ile ilgili herhangi bir karışıklığa neden olmamak için Sosyodemografik Bilgi Formu ve ölçekler birbirine eklenmiş olarak verilmiştir.

3.5.Verilerin İstatistiksel Analizi

Çocukların, stresle başa çıkma tarzlarını, kişilik özelliklerini, bağlanma tarzlarını ve algılanan sosyal destek düzeylerini değerlendirmek üzere uygulanan ölçeklerden elde edilen veriler kodlanarak bilgisayar ortamına girilmiştir. Her bir form kodlanmıştır. SPSS 17.0 kullanılarak verilerin analizi yapılmıştır.

Öncelikle tüm demografik değişkenler için (öğrencinin cinsiyeti, sınıf seviyesi, öğrencinin yaşı, öğrencinin anne ve babasının yaşı, eğitim seviyesi, birliktelik durumları ve hayatta olup olmadıkları) frekans (N), yüzde (%), ortalama (X) gibi değerler hesaplanmıştır.

Tablo 3.1: Değişkenlere Ait Normallik Testi Bulguları

	Kolmogorov-Smirnov		
	Statistic	df	Sig.
Korkulu bağlanma	.062	719	.000
Kayıtsız bağlanma	.063	719	.000
Güvenli bağlanma	.079	719	.000
Saplantılı bağlanma	.086	719	.000
Aile sosyal destek	.070	719	.000
Arkadaş sosyal destek	.134	719	.000
Benlik saygısı	.066	719	.000
Nevrotizm	.067	719	.000
Dışadönüklük	.069	719	.000
Yumuşak başlılık	.063	719	.000
Sorumluluk	.062	719	.000
Etkili başa çıkma	.044	719	.002
Etkisiz başa çıkma	.048	719	.001

p<.05

Değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediğini anlamak için Kolmogorov-Smirnov testi ile yapılmış ve değişkenlerin normal dağılım gösterdiği gözlenmiştir. Normallik testine ait bulgulara Tablo 3.1’de yer verilmiş olup, kabul edilen istatistiksel anlamlılık sınırı $p < .05$ ’tir.

Öğrencilerin ebeveynlerinin birliktelik durumuna göre, öğrencilerin stresle başa çıkma tarzının farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak amacıyla bağımsız gruplar t testi analizi; ebeveynlerin eğitim durumunun ve ebeveynlerin hayatta olma durumunun stresle başa çıkma tarzı üzerindeki etkisini anlamak amacıyla ANOVA analizi uygulanmıştır. Bunun yanında, bu çalışmada temel demografik değişkenler olan cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenlerinin stresle başa çıkma tarzı üzerindeki etkisini anlayabilmek amacıyla cinsiyet için ANOVA, sınıf seviyesi için ise MANOVA analizi yapılmıştır. Son olarak, stresle etkili ve etkisiz biçimde başa çıkma alt boyutları ile anlamlı olarak ilişki içerisinde bulunan değişkenlerin stresle etkili ve etkisiz biçimde başa çıkma alt boyutlarını yordayıp yordamadığını anlamak amacıyla Aşamalı Hiyerarşik Regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde istatistiksel analizlere ilişkin bulgulara yer almaktadır. Bu doğrultuda, öncelikle katılımcıların sosyodemografik özelliklerine ilişkin analizlere yer verilmiş olup, cinsiyet ve sınıf düzeyinin çeşitli değişkenler üzerindeki etkisine bakılmıştır. Sonrasında ise stresle başa çıkma becerisinin hangi değişkenlerle ilişkili olduğu araştırılarak stresle başa çıkma yollarını yordayan değişkenler ele alınmıştır.

4.1. Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerine İlişkin Analizler

Araştırma örneklemini İstanbul'da eğitim görmekte olan lise 9., 10., 11. ve 12. Sınıfta okuyan 720 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların tablo 4.1'de yer alan sosyodemografik özelliklerini tespit edebilmek amacıyla, frekans analizi uygulanmıştır.

Tablo 4.1: Lise Öğrencilerinin Sosyodemografik Özellikleri

Değişken	Frekans	%
Cinsiyet		
Kız	396	55
Erkek	324	45
Sınıf Düzeyi		
9.sınıf	204	28.3
10.sınıf	222	30.8
11.sınıf	176	24.4
12.sınıf	118	16.4
Anne Eğitim		
Okur Yazar	76	10.6
İlkokul Mezunu	324	45
Ortaokul Mezunu	126	17.5
Lise Mezunu	155	21.5
Lisans veya Lisansüstü Mezunu	39	5.4
Baba Eğitim		
Okur Yazar	52	7.2
İlkokul Mezunu	234	32.5
Ortaokul Mezunu	137	19
Lise Mezunu	230	31.9
Üniversite Mezunu	67	9.3
Ebeveyn Birliktelik Durumu		
Anne-Baba Birlikte	690	96
Anne-Baba Ayrı	30	4
Ebeveyn Sağ Olma		
Anne Sağ-Baba Ölü	2	.3
Anne Ölü-Baba Sağ	15	2.1
Anne Ölü-Baba Ölü	1	.1
Anne Sağ-Baba Sağ	702	97.5

Katılımcıların 396'sı kız (%55), 324'ü erkek (%45) olup, yaşları 15 ile 20 yaş arasında değişmektedir. Katılımcılardan 204'ü 9.sınıf (%28.3), 222'i 10.sınıf (%30.8), 176'sı 11.sınıf (%24.4) ve 118'i (%16.4) 12.sınıfa devam etmektedir. Katılımcıların anne eğitim düzeylerine bakıldığında 76 annenin (%10.6) okuryazar olduğu, 324 annenin (%45) ilkokul mezunu, 126 annenin (%17.5) ortaokul mezunu, 155 annenin (%21.5) lise mezunu ve 39 annenin (%5.4) üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Katılımcıların baba eğitim düzeylerine bakıldığında ise, 52 babanın (%7.2) okur yazar olduğu, 234 babanın (%32.5) ilkokul, 137 babanın (%19) ortaokul, 230 babanın (%31.9) lise ve 67 babanın (%9.3) üniversite mezunu oldukları belirlenmiştir. Katılımcıların aileleri tarafından kazanılan aylık gelir miktarının ortalaması ise 2,226 TL olarak bulunmuştur. Tablo 4.1'de katılımcıların sosyodemografik özellikleri gösterilmektedir. Katılımcıların sahip olduğu kardeş sayısı ise 1 ile 9 arasında değişebilmektedir. Ayrıca, katılımcıların 690'ı ebeveynlerinin birlikte olduğunu (%96) ifade etmekteyken, 30 katılımcı ise ebeveynlerinin ayrı olduğunu (%4) ifade etmektedir. Buna ek olarak, anne ve babanın sağ olma durumuna göre, katılımcıların 2'si annesinin sağ babasının vefat etmiş (%.3) olduğunu, 15'i annesinin vefat etmiş babasının sağ (%2.1) olduğunu, 1'i annesinin ve babasının vefat etmiş olduğunu (%.1) ve 702'si ise anne ve babasının sağ olduğunu (%97.5) ifade etmektedir. Bunun yanında, katılımcılar aile içinde en az 1. en fazla ise 10. çocuk olarak dünyaya geldiklerini belirtmektedirler.

Tablo 4.2: Lise Öğrencilerinin Ailelerinin Aylık Gelir Durumuna Göre Dağılımları

	N	%
0-1500	195	27.1
1501-2500	201	27.9
2500+	324	45

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin ailelerinin aylık gelir aralıklarına göre frekans analizi sonucu ulaşılan dağılımları Tablo 4.2'de yer almaktadır. Buna göre, öğrencilerin 195'inin (%27.1) ailesi 0-1500 TL arasında gelire sahiptir, 201'inin (%27.9) ailesi 1501-2500 TL arasında gelire sahiptir ve son olarak 324'ünün (%45) ailesi 2500 TL üzerinde gelire sahiptir.

Tablo 4.3: Lise Öğrencilerinin Yaşlarına Göre Dağılımları

	N	%
15 Yaş	176	24.4
16 Yaş	216	30
17 Yaş	184	25.6
18 Yaş	124	17.2
19 Yaş	11	1,5
20 Yaş	6	0.8

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin yaşlarına göre frekans analizi sonucu tespit edilen dağılımları Tablo 4.3’de yer almaktadır. Tabloda da görüleceği üzere öğrencilerin yaşları 15 ile 20 aralığında değişmektedir. Buna göre en yoğun yaş grupları sırasıyla 16 yaş (N= 216), 17 yaş (N=184) ve 15 yaş (N= 176) gruplarıdır.

Tablo 4.4: Lise Öğrencilerinin Ebeveyn Yaşlarına Ait Betimleyici İstatistikler

	Min.	Maks.	X	SS
Anne yaş	33,00	65,00	41,56	4,62
Baba yaş	35,00	70,00	45,30	5,18

Araştırmaya katılan öğrencilerin ebeveynlerinin yaşlarına ait betimleyici bilgiler frekans analizi sonucu ulaşılmıştır ve Tablo 4.4’de yer almaktadır. Buna göre, annelerinin yaşları 33 ile 65 arasında değişmektedir (X=41.56, SS=4.62). Diğer taraftan, babaların yaşları ise 35 ile 70 arasında değişmektedir (X=45.30, SS=5.18).

Tablo 4.5: Öğrencilerin Kardeş Sayısı ve Doğum Sıralarına Ait Betimleyici İstatistikler

Kardeş Sayısı	N	%	Kaçıncı Çocuk	N	%
1	66	9,20	1	337	46,8
2	312	43,30	2	255	35,4
3	227	31,50	3	85	11,8
4	74	10,30	4	26	3,6
5	23	3,20	5	9	1,3
6	9	1,30	6	4	0,7
7	4	0,60	7	1	0,1
8	1	0,10	5	1	0,1
9	1	0,10	9	1	0,1
10	1	0,10	10	1	0,1

Araştırmaya katılan öğrencilerin kardeş sayısı ve doğum sıralarına ait betimleyici istatistiklere frekans analizi sonucu ulaşılmıştır ve bu bilgilere Tablo 4.5'te yer almaktadır. Buna göre, kardeş sayısı olarak en fazla gözlenen değerler sırasıyla 2 ve 3 kardeş olarak belirlenmiştir. Diğer taraftan doğum sırası olarak en fazla gözlenen değerler ise 1 ve 2 olarak belirlenmiştir.

Tablo 4.6: Öğrencilerin Anne ve Babasının Birlikte ya da Ayrı Olma Durumuna Göre Kullandıkları Stresle Başa Çıkma Tarzları

	t	df	p	Ebeveyn Birliktelik Durumu	X	SS
Stresle Etkili Başa Çıkma	-1.25	718	.22	Birlikte	28.75	7.30
				Ayrı	30.45	8.58
Stresle Etkisiz Başa Çıkma	-.56	718	.32	Birlikte	18.74	7.46
				Ayrı	19.51	8.56

Lise öğrencilerinin kullandıkları stresle başa çıkma tarzlarının ebeveynleri birlikte olanlar ve ebeveynleri ayrı olan öğrenciler arasında anlamlı seviyede

farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesi için bağımsız gruplar t testleri gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular göstermektedir ki, ebeveynlerinin birlikte ya da ayrı olması, öğrencilerin stresle etkili veya etkisiz başa çıkması üzerinde anlamlı bir farklılaşma yaratmamaktadır.

Tablo 4.7: Öğrencilerin Annelerinin Eğitim Durumuna Göre Kullandıkları Stresle Başa Çıkma Tarzları

	Okur Yazar	İlkokul	Ortaokul	Lise	Lisans	Lisans üstü	F	p
Stresle Etkili Başa Çıkma	28,89	28,93	28,86	28,09	30,61	28,83	.97	.42
Stresle Etkisiz Başa Çıkma	18,85	19,24	18,50	18,22	17,82	18,77	.71	.58

Öğrencilerin annelerinin eğitim durumuna göre kullanmış oldukları stresle başa çıkma tarzının farklılık gösterip göstermediğini anlamak amacıyla Tek Yönlü ANOVA varyans analizi uygulanmış ve annenin eğitim durumuna göre öğrencilerin stresle etkili veya etkisiz başa çıkma durumlarının değişiklik göstermediği gözlenmiştir.

Tablo 4.8: Öğrencilerin Babalarının Eğitim Durumuna Göre Kullandıkları Stresle Başa Çıkma Tarzları

	Okur Yazar	İlkokul	Ortaokul	Lise	Lisans	F	p
Stresle Etkili Başa Çıkma	30,36	29,12	28,86	28,13	28,97	1,18	.31
Stresle Etkisiz Başa Çıkma	17,94	19,07	18,28	19,45	17,04	1,76	.13

Öğrencilerin babalarının eğitim durumuna göre kullanmış oldukları stresle başa çıkma tarzının farklılık gösterip göstermediğini anlamak amacıyla tek Yönlü ANOVA varyans analizi uygulanmış ve annenin eğitim düzeyi gibi babanın eğitim

durumuna göre öğrencilerin stresle etkili veya etkisiz başa çıkma durumlarının anlamlı bir değişiklik göstermediği gözlenmiştir. Öğrencilerden herhangi biri babasının yüksek lisans mezunu olduğunu ifade etmediği için, bu kategori analize dahil edilememiştir.

Tablo 4.9: Anne ve Babalarının Hayatta Olma Durumuna Göre Öğrencilerin Kullandıkları Stresle başa Çıkma Tarzları

	Anne Sağ Baba Ölü	Anne Ölü Baba Sağ	Anne Ölü Baba Ölü	Anne Sağ Baba Sağ	F	p
Stresle Etkili Başa Çıkma	29,50	30,73	24,00	28,79	.48	.69
Stresle Etkisiz Başa Çıkma	11,50	16,80	14,00	18,84	1,12	.33

Öğrencilerin anne ve babalarının hayatta olma durumuna göre kullanmakta oldukları stresle başa çıkma tarzlarının farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak amacıyla ANOVA varyans analizi uygulanmış, fakat anne babalarının hayatta olma durumuna göre, stresle etkili veya etkisiz başa çıkma düzeyinin anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür.

Tablo 4.10: Cinsiyet ve Sınıf Düzeylerine Göre Oluşturulan Grupların Değişkenlerden Aldıkları Puanlar Açısından Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Cinsiyet Temel Etkisi s.d=1-711					Sınıf Temel Etkisi s.d=3-711						
	Kız	Erkek	F	Sig.	9. sınıf	10.sınıf	11.sınıf	12.sınıf	F	Sig.	Hata V.
Korkulu Bağlanma Toplam Puanı	3.80 (.37)	3.99 (.42)	.09*	.004	3.92 (.08)	3.93 (.07)	3.90 (.09)	3.82 (.10)	.27	.88	58.37
Kayıtsız Bağlanma Toplam Puanı	3.42 (.05)	3.55 (.06)	.47	.170	3.53 (.08)	3.51 (.07)	3.37 (.09)	3.53 (.10)	.77	.37	33.14
Güvenli Bağlanma Toplam Puanı	4.56 (.06)	4.35 (.07)	.32*	.051	4.52 (.08)	4.44 (.08)	4.41 (.09)	4.46 (.11)	.26	.91	40.52
Saplantılı Bağlanma Toplam Puanı	3.74 (.06)	3.73 (.07)	.34	.968	3.75 (.08)	3.69 (.08)	3.79 (.09)	3.72 (.11)	.21	.86	38.67
Aile Sosyal Destek Toplam Puanı	.56 (.00)	.51 (.01)	.00*	.000	.53 (.01)	.53 (.01)	.53 (.01)	.56 (.01)	1.04	.39	17.80
Arkadaş Sosyal Destek Toplam Puanı	.60 (.00)	.54 (.01)	.01*	.000	.56 (.01)	.58 (.01)	.55 (.01)	.59 (.01)	1.23	.44	18.40
Benlik Saygısı Toplam Puanı	1.81 (.04)	1.87 (.04)	.97	.511	1.88 (.05)	1.77 (.05)	1.90 (.06)	1.81 (.07)	1.10	.27	23.54
Nevrotizm Kişilik Özelliği Toplam P.	26.08 (.37)	25.18 (.42)	.00	.183	25.32 (.50)	24.95 (.40)	25.77 (.57)	26.48 (.66)	1.27	.19	67.36
Dışa Dönüklük Kişilik Özelliği Toplam Puanı	41.81 (.43)	40.04 (.49)	.43*	.006	40.19 (.59)	41.50 (.56)	41.12 (.77)	40.91 (.78)	.88	.28	78.95
Deneyime Açıklık Kişilik Özelliği Toplam Puanı	42.65 (1.25)	25.34 (1.28)	.34	.40	42.65 (.73)	43.67 (.76)	43.89 (.76)	45.35 (.78)	.89	.28	178.23
Yumuşak Başlılık Kişilik Özelliği Toplam Puanı	46.77 (1.22)	42.80 (1.35)	.02	.318	44.80 (.71)	46.59 (.68)	43.22 (.81)	45.97 (.94)	3.44	.28	166.49
Sorumluluk Kişilik Özelliği Toplam Puanı	35.82 (1.03)	34.84 (1.14)	.52	.129	34.69 (.60)	35.94 (.57)	32.82 (.58)	35.22 (.79)	4.17	.07	148.23
Etkili Stresle Başa Çıkma Toplam Puanı	28.34 (.87)	32.23 (.97)	.00	.814	28.25 (.51)	30.13 (.49)	27.33 (.58)	29.46 (.67)	5.21	.10	90.45
Etkisiz Stresle Başa Çıkma Toplam Puanı	18.97 (.90)	20.41 (.99)	.28	.154	19.30 (.52)	17.88 (.50)	18.25 (.59)	20.27 (.69)	3.19	.28	112.57

Öncelikle, korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma, saplantılı bağlanma, güvenli bağlanma, aileye yönelik algılanan sosyal destek, arkadaşlara yönelik algılanan sosyal destek, benlik saygısı, kişilik özellikleri (nevrotizm, dışa dönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk) ve stresle başa çıkma tarzları (etkili ve

etkisiz başa çıkma) üzerinde cinsiyet temel etkisinin anlamlı olup olmadığı analiz edilmiştir.

Buna göre, uygulanan ANOVA analizi sonuçlarına göre, cinsiyet temel etkisinin korkulu bağlanma ($F_{1-711}=0.09$; $p<.05$), güvenli bağlanma ($F_{1-711}=3.32$; $p<.05$), aileden algılanan sosyal destek ($F_{1-711}=0.00$; $p<.05$), arkadaşlardan algılanan sosyal destek ($F_{1-711}=0.01$; $p<.05$) ve dışa dönük kişilik özelliği ($F_{1-711}=0.43$; $p<.05$) üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tablo 4.10'da görüldüğü üzere erkeklerin korkulu bağlanma toplam puanları ($X=3.99$; $s=.42$), kızların ($X=3.80$, $s=.37$) korkulu bağlanma toplam puanından yüksektir. Bu da, erkeklerin korkulu bağlanmaya kızlara oranla daha yatkın olduğunu göstermektedir. İkinci olarak, kızların güvenli bağlanma toplam puanlarının ($X=4.56$; $s=4.56$), kızların güvenli bağlanma toplam puanlarından ($X=4.35$; $s=.07$) daha yüksektir. Yine bu da, bir önceki sonuç ile tutarlı olarak, kızların erkeklere oranla daha fazla güvenli bağlanmayı tercih ettiklerini göstermektedir. Buna ek olarak, aileden algılanan sosyal destek toplam puanları incelendiğinde, kızların aileden algıladıkları sosyal destek puanlarının ($X=.56$; $s=.00$), erkeklerin aileden algıladıkları sosyal destek toplam puanlarına göre ($X=.51$; $s=.01$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca, yine kızların arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek puanlarının ($X=.60$; $s=.00$), erkeklerin arkadaş çevrelerinden algıladıkları sosyal desteğe oranla ($X=.56$; $s=.01$) yüksek olduğu gözlenmektedir. Yani, kızların hem aile hem de arkadaş sosyal çevrelerinden erkeklere oranla daha fazla destek aldıklarına yönelik algıları bulunmaktadır. Son olarak, kızlar kişilik özelliklerinden dışa dönüklük toplam puanı açısından ($X=41.81$; $s=.43$) erkeklere kıyasla ($X=40.04$; $s=.49$) daha yüksek bir puan elde etmişlerdir.

Korkulu bağlanma, güvenli bağlanma, aile ve arkadaştan algılanan sosyal destek ve dışa dönüklük üzerinde cinsiyet temel etkisi gözlenmekteyken; kayıtsız ve saplantılı bağlanma, benlik saygısı, nevrozizm, yumuşak başlılık, deneyime açıklık ve sorumluluk kişilik özellikleri ile etkili ve etkisiz stresle başa çıkma toplam puanları açısından cinsiyetin anlamlı bir etkisi gözlenmemiştir. Yine MANOVA varyans analizi sonuçlarına göre; sınıf düzeyi temel etkisi ve cinsiyet ile sınıf düzeyi ortak etkisi çalışmada ele alınan herhangi bir değişken üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmamıştır.

4.2. Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

Bu çalışmanın temel amacı, stresle başa çıkma değişkeninin stresle etkili başa çıkma ve stresle etkisiz başa çıkma alt boyutlarını yordayan değişkenler hakkında bilgi edinmektir. Bu nedenle, aşamalı regresyon analizi yapılmış ve birbirleriyle anlamlı ilişki içerisindeki değişkenler dikkate alınarak stresle başa çıkma değişkeninin alt boyutlarını yordayan değişkenler tespit edilmeye çalışılmıştır.

4.2.1. Stresle Etkili Biçimde Başa Çıkma Alt Boyutunun Yordanmasına İlişkin Aşamalı Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Stresle etkili biçimde başa çıkma boyutunu yordayan değişkenleri belirleyebilmek amacıyla aşamalı hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Denkleme sırasıyla kişilik özellikleri (sorumluluk, yumuşak başlılık, dışadönüklük, nevrotizm), algılanan sosyal destek (aile ve arkadaşan algılanan sosyal destek), bağlanma türleri (korkulu ve kayıtsız bağlanma) ve benlik saygısı girilmiştir.

Şekil 4.1: Stresle Etkili Biçimde Başa Çıkma Alt Boyutunu Yordayan Değişkenler

Yordanan Değişken

Stresle Etkili Biçimde Başa Çıkma

(Stresle Etkili Biçimde başa Çıkma Alt Boyutu Toplam Puanı)

Yordayıcı Değişkenler

(Denkleme giriş sırasına göre)

Kişilik Özellikleri

(Sorumluluk Alt Boyutu Toplam Puanı)

(Yumuşak Başlılık Alt Boyutu Toplam Puanı)

(Dışadönüklük Alt Boyutu Toplam Puanı)

(Nevrotizm Alt Boyutu Toplam Puanı)

Algılanan Sosyal Destek

(Aileden Algılanan Sosyal Destek Alt Boyutu Toplam Puanı)

(Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek Alt Boyutu Toplam Puanı)

Bağlanma Türleri

(Korkulu Bağlanma Alt Boyutu Toplam Puanı)

(Kayıtsız Bağlanma Alt Boyutu Toplam Puanı)

Benlik Saygısı

(Benlik Saygısı Alt Boyutu Toplam Puanı)

Tablo 4.11: Stresle Etkili Biçimde Başa Çıkma Boyutunu Yordayan Değişkenler

Değişken Regresyon Denklemine Giriş Sırasına Göre	Hata Uyarlanmış Varyansı							
	B	Beta	R ²	R ² değ	R ²	s.d	T	F
	İlişki Özellikleri							
Sorumluluk	.15	.18	.10	.10	.10	1-718	4.51*	84.75*
Yumuşak başlılık	.15	.21	.13	.03	.13	1-717	5.33*	56.21*
Nevrotizm	-.11	-.10	.15	.02	.15	1-716	-3.15*	43.20*
Algılanan Sosyal Destek								
Aile Sosyal Destek	5.17	.12	.17	.02	.17	1-715	3.46*	36.84*
Bağlanma Türleri								
Korkulu Bağlanma	-.74	-.11	.18	.01	.18	1-714	-2.30*	32.34*
Benlik Saygısı								
Benlik Saygısı	-.74	-.07	.19	.01	.19	1-713	-3.46*	28.00*

Tablo 4.11’de görüldüğü üzere, denkleme ilk sırada kişilik özelliklerinden sorumluluk alt boyutu girilmiştir ve sorumluluk stresi etkili biçimde yordama alt boyutunu pozitif yönde yordayarak varyansa yüzde %10’luk bir katkıda bulunmuştur ($F_{1-718}=84.75$; $p<.05$). Bunu takip etmekte olan yumuşak başlılık kişilik özelliği ise varyansa %3’lük bir katkıda bulunarak toplam varyansın %13’e yükselmesine neden

olmuştur ve stresle etkili bir biçimde başa çıkma alt boyutunu pozitif yönde yordamaktadır ($F_{1-717}=56.21$; $p < .05$). Ardından, nevrozizm kişilik özelliği, stresle etkili biçimde başa çıkma alt boyutunu negatif yönde yordamış ve varyansa %2'lik bir katkıda bulunarak ($F_{1-716}=43.20$; $p < .05$) toplam varyansın %15'e yükselmesini sağlamıştır. Sonrasında, aileden algılanan sosyal destek boyutu, stresle etkili başa çıkma alt boyutunu pozitif yönde yordayarak toplam varyansa yine %2'lik bir katkıyla açıklanan varyansın %17'ye yükselmesine yardımcı olmuştur ($F_{1-715}=36.84$; $p < .05$). Ayrıca, üçüncü sırada giren korkulu bağlanma boyutu ise negatif yönde stresle etkili başa çıkma becerisini yordayarak, varyansa %1'lik katkıda bulunmuş ve varyansın %18'e yükselmesine neden olmuştur ($F_{1-714}=32.34$; $p < .05$). Denkleme son sırada giren benlik saygısının ise varyansa yaptığı katkı %1'dir ($F_{1-713}=28.00$; $p < .05$). Bütün bu değişkenlerin bağımlı değişkende toplam açıkladığı varyans %19'dur. Buna ek olarak, regresyon denklemine dahil edilen, dışadönüklük kişilik özelliğinin, arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin ve kayıtsız bağlanma türünün stresle etkili biçimde başa çıkmayı anlamlı bir biçimde yordamadıkları gözlenmiştir. Stresle etkili biçimde başa çıkma alt boyutunu anlamlı bir biçimde yordamayan bu değişkenlerin, stresle etkili biçimde başa çıkma değişkeninin toplamda %1'lik bir dilimini açıklamadığı görülmüş ve açıklanan toplam varyansa katkıda bulunmamıştır. Bu nedenle, bahsi geçen değişkenlere tabloda yer verilmemiştir.

4.2.2. Stresle Etkisiz Biçimde Başa Çıkma Alt Boyutunun Yordanmasına İlişkin Aşamalı Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Stresle etkisiz biçimde başa çıkma boyutunu yordayan değişkenleri belirleyebilmek amacıyla aşamalı hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Denkleme sırasıyla kişilik özellikleri (nevrozizm, dışadönüklük, sorumluluk), bağlanma türleri (güvenli ve saplantılı bağlanma) ve benlik saygısı girilmiştir.

Şekil 4.12: Stresle Etkisiz Biçimde Başa Çıkma Alt Boyutunu Yordayan Değişkenler

Yordanan Değişken

Stresle Etkisiz Biçimde Başa Çıkma

(Stresle Etkisiz Biçimde başa Çıkma Alt Boyutu Toplam Puanı)

Yordayıcı Değişkenler

(Denkleme giriş sırasına göre)

Bağlanma Türleri

(Güvenli Bağlanma Alt Boyutu Toplam Puanı)

(Saplantılı Bağlanma Alt Boyutu Toplam Puanı)

Kişilik Özellikleri

(Nevrotizm Alt Boyutu Toplam Puanı)

(Dışadönüklük Alt Boyutu Toplam Puanı)

(Sorumluluk Alt Boyutu Toplam Puanı)

Benlik Saygısı

(Benlik Saygısı Alt Boyutu Toplam Puanı)

Tablo 4.12: Stresle Etkisiz Biçimde Başa Çıkma Boyutunu Yordayan Değişkenler

Değişken Regresyon Denklemine Giriş Sırasına Göre	Hata Uyarlanmış Varyansı							
	B	Beta	R ²	R ² değ	R ²	s.d	T	F
Bağlanma Türleri								
Güvenli Bağlanma	-1.05	-.17	.05	.05	.05	1-717	-4.68*	39.87*
Saplantılı Bağlanma	-.75	-.12	.06	.01	.06	1-716	-3.39*	24.95*
Kişilik Özellikleri								
Nevrotizm	.09	-.13	.09	.03	.08	1-715	-3.73*	22.60*
Dışadönüklük	-.14	.13	.10	.02	.10	1-714	3.73*	21.75*
Benlik Saygısı								
Benlik Saygısı	1.13	.11	.12	.01	.11	1-713	3.30*	19.82*

Tablo 4.12 incelendiğinde, denkleme ilk sırada giren güvenli bağlanma türünün varyansa %5’lik bir katkıda bulunduğu ve etkisiz biçimde stresle başa çıkma tarzını negatif yönde yordadığı görülmektedir ($F_{1-717}=39.87$, $p<.05$). Ardından denkleme giren diğer bir bağlanma türü olan saplantılı bağlanma ise, yine etkisiz biçimde stresle başa çıkmayı negatif yönde yordamış ve varyansa %1’lik katkıda bulunarak, toplam varyansın %6’ya yükselmesini sağlamıştır ($F_{1-716}=24.95$; $p<.05$). Buna ek olarak, diğer bir değişken olan kişilik özelliklerinden nevrozizm pozitif yönde bağımlı değişkeni yordayarak varyansa %3’lük bir katkıda bulunurken ($F_{1-715}=22.60$; $p<.05$), dışadönüklük negatif yönde bağımlı değişkeni yordamış ($F_{1-714}=21.75$; $p<.05$) ve varyansa %2’lik bir katkıda bulunmuştur. Her iki değişkenin katkısıyla toplam varyans ise %10’a yükselmiştir. Son olarak, denkleme son sırada giren benlik saygısı stresle etkisiz biçimde başa çıkmayı pozitif yönde ve %1’lik bir dilimle yordayarak açıklanan toplam varyansın %11 olmasını sağlamıştır. Buna ek olarak regresyon analizinde denkleme dahil edilen sorumluluk kişilik özelliğinin, etkisiz biçimde stres başa çıkma alt boyutunu anlamlı olarak yordamadığı

gözenmiştir. Yani, sorumluluk kişilik özelliği alt boyutu, etkisiz biçimde stresle başa çıkma değişkeninin açıklanmasına %1'den daha az bir katkıda bulunmuş ve açıklanan toplam varyansta anlamlı bir farklılık yaratmamıştır. Bu nedenle, sorumluluk kişilik özelliğine, etkisiz biçimde stresle başa çıkma alt boyutunu yordayan değişkenleri açıklayan tabloda yer verilmemiştir.

5. TARTIŞMA ve ÖNERİLER

5.1. Tartışma

5.1.1. Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin çeşitli betimleyici istatistikler gerçekleştirilmiş ve ergenlerin yaşının, kaçınıcı çocuk olduklarının, kaç kardeşe sahip olduklarının, gelir durumlarının, annelerinin ve babalarının eğitim seviyelerinin, yaşlarının, hayatta olup olmadıklarının ve birlikte yaşayıp yaşamadıklarının stresle etkili biçimde başa çıkmaları üzerinde herhangi anlamlı bir farklılık yaratmadığı gözlenmiştir. Ancak bu bulgulardan yaş, annenin eğitim düzeyi ve gelir durumuna ilişkin verilerin alanyazın ile tutarlı olmadığı, örneğin Aysan(1988)'in bu değişkenlerle stresle başa çıkma stilleri arasında ilişkiyi gösterdiği görülmektedir.

Araştırmada temel demografik özelliklerden cinsiyet ve sınıf düzeyinin değişkenler üzerinde anlamlı bir farklılık etkisinin olup olmadığı da incelenmiştir. Buna göre, cinsiyet temel etkisinin korkulu bağlanma, güvenli bağlanma, aileden algılanan sosyal destek, arkadaşlardan algılanan sosyal destek ve dışa dönük kişilik özelliği üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Elde edilen verilere göre erkeklerin korkulu bağlanma toplam puanları, kızların korkulu bağlanma toplam puanından yüksektir. Bu da, erkeklerin korkulu bağlanmaya kızlara oranla daha fazla yatkın olduğunu göstermektedir. Bu durum, erkeklerin sahip olduğu kaynakları değerlendirme konusunda başarılı olamadıklarına dair bir işaret olarak düşünülmektedir. İkinci olarak, kızların güvenli bağlanma toplam puanlarının, erkeklerin güvenli bağlanma toplam puanlarından daha yüksektir. Yine bu da, bir önceki sonuç ile tutarlı olarak, kızların erkeklere oranla daha fazla güvenli bağlanmayı tercih ettiklerini göstermektedir. Yani, kızların erkeklere oranla sağlıklı yakın ilişkiler kurmaya ve samimi bir ilişki geliştirmeye daha yatkın olduğu

söylenbilir. Ancak alan yazında bu bulguları destekleyen ve desteklemeyen çalışmalarda bulunmaktadır. Örneğin Altundağ (2011) yaptığı çalışmada tam tersi veriler elde ederek erkeklerin kızlara oranla daha fazla güvenli bağlandıklarını belirtmiştir. Ancak bu farklılığın örneklem grubundan kaynaklanabileceği, Altundağ'ın bulgularının üniversite örnekleme için geçerli olabileceği düşünülmektedir.

Buna ek olarak, aileden algılanan sosyal destek toplam puanları incelendiğinde, kızların aileden algıladıkları sosyal destek puanlarının, erkeklerin aileden algıladıkları sosyal destek toplam puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum, erkeklerin kızlara oranla korkulu bağlanma düzeyinin daha yüksek, kızlarınsa erkeklere oranla güvenli bağlanma düzeyinin daha yüksek olması sonuçlarıyla tutarlılık arz etmektedir. Ebeveynlerine yönelik daha güvenli bir bağlanma tarzı geliştiren kızların, stresle karşılaştıkları ya da herhangi bir problemle yüz yüze geldikleri zaman; güvenli bağlanarak sağlam bir ilişki geliştirdikleri ebeveynlerinden gerektiği durumlarda sosyal destek arayışına girmeleriyle açıklanabilir. Daha spesifik olmak gerekirse, stresle başa çıkabilmek için fiili olarak sosyal desteğini daha rahat kabul eden ve kullanan kız çocuklarının, bu desteği her daim alabileceğine yönelik algıları kuvvetlidir denilebilir. Ayrıca, yine kızların arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek puanlarının, erkeklerin arkadaş çevrelerinden algıladıkları sosyal desteğe oranla yüksek olduğu gözlenmektedir. Yani, kızların hem aile hem de arkadaş sosyal çevrelerinden erkeklere oranla daha fazla destek aldıklarına yönelik algıları bulunmaktadır. Böylelikle, kızların ebeveynlerine yönelik geliştirmiş oldukları güvenli bağlanma tarzını arkadaşlarıyla da rahatça kurabildiği ve bağımlılık kuramlarında da sıkça değinildiği üzere çocukluk döneminde geliştirdiği güvenli ilişki tarzını ilerleyen dönemlerdeki arkadaşlık gibi sosyal ilişkilerine taşıyabildiği; buna bağlı olarak da arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde ihtiyaç duydukları sosyal desteği alabildikleri görülmektedir. Bunun haricinde, erkeklerin yetişme koşullarının ve sosyal çevresinden görmekte olduğu muamelenin kızlarınkine oranla farklı olması sebebiyle de erkeklerin kızlara oranla aile ve arkadaşlarına yönelik sosyal desteğinin az olduğu düşünülmektedir. Örneğin, ülkemizde toplumsal değişimlere rağmen kadın ve erkeğin toplum içindeki rollerinin ataerkil toplum yapısına bağlı olması, erkekleri mücadeleci, yalnız ve stresle karşılaştığı durumlarla başa çıkabilmek için yardım talep etmeyen bireyler haline getirmiş olabilir. Beraberinde, erkekler yaşadıkları olumsuz hayat

deneyimleriyle mücadele etmeye çalışırken bunları destek almadan halletmeleri ve sosyal çevrelerinde güçlü bir izlenim yaratmaları gerektiğine dair bir algıları olduğu düşüncesini akla getirmektedir. Bu durum alan yazında tutarlılık arz etmese de, Sullivan tarafından da ifade edildiğine göre, ön ergenlik evresi çocuğun akranlarıyla yakın ilişki kurmaya ihtiyaç duyduğu dönem olup, önemli bir psikolojik işleve sahiptir. Çocuk kurduğu bu ilişki ile karşısındakilerin gereksinimlerine duyarlı olmayı öğrenmenin yanı sıra, kendini kabul edilen ve sevilen biri olarak hissedip kendi değerini bulmuş olur (Burger, 2006: 179-181). Çocuğun ihtiyaç duyduğu kabul edilme, değer görme ve destek alma gibi kavramlar, erkeklerde kızlara oranla daha az karşılanmaktadır.

Son olarak, kızlar kişilik özelliklerinden dışa dönüklük toplam puanı açısından erkeklere kıyasla daha yüksek bir puan elde etmişlerdir. Daha önce de bahsedildiği üzere, kızların erkeklere oranla güvenli bağlanma, aile ve arkadaşlarına yönelik algıladıkları sosyal destek düzeyi daha yüksektir. Bu durumun beraberinde getirebileceği, sosyal hayatta etkin bir iletişim kurma, kendini iyi ifade etme, güven duygusu geliştirme ve benlik saygısında artış gibi özellikler kızların erkeklere oranla niçin daha dışadönük olduğunu açıklamaktadır.

5.1.2. Stresle Etkili ve Etkisiz Biçimde Başa Çıkma Alt Boyutlarının Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Etkili biçimde stresle başa çıkma ile ilişkili değişkenler incelendiğinde, kişilik özelliklerinden sorumluluk, yumuşak başlılık, dışadönüklük, nevrozizm; aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek; bağlanma türlerinden korkulu ve kayıtsız bağlanma; benlik saygısı değişkenlerinin etkili başa çıkma ile arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu görülmüştür. Ancak stresle etkili bir biçimde başa çıkmayı yordayan değişkenlere bakıldığında, denklemde ilk sırada kişilik özelliklerinden sorumluluk alt boyutunun, yumuşak başlılık alt boyutunun ve algılanan sosyal destek değişkeninin alt boyutlarından aileden algılanan sosyal destek boyutunun etkili biçimde stresle başa çıkma tarzını pozitif yönde yordadığı; nevrozizm kişilik özelliğinin, korkulu bağlanma ve benlik saygısı değişkeninin stresle etkili biçimde başa çıkma değişkenini negatif yönde yordadığı; buna karşın dışadönüklük kişilik özelliğinin, arkadaştan algılanan sosyal desteğin ve kayıtsız bağlanmanın denkleme

giremediği; yani etkili başa çıkma ile arasındaki ilişkinin yordayıcı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Daha da açıklayıcı olmak gerekirse, bu değişkenler arasındaki mevcut ilişkinin bir neden sonuç ilişkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sorumluluk kişilik özelliği yönetim, başarıma çabası, öz-disiplin, müzakere ve yetkin olma temel özelliklerini kapsar. Bu özellik hazzı erteleyebilmeyi, hoş gitmeyen görevlerde sabırlı olabilmeyi, sorumlu ve güvenilir bir biçimde hareket etmeyi ve ayrıntılara dikkat etmeyi gerektirir. Sorumluluk özelliği yüksek düzeyde olan bireyler bilinçli, başarı yönelimli, planlı, mükemmeliyetçi, çalışkan, dakik, iyi organize olan, hırslı ve azimli kişilerdir (McCrea ve Costa, 1987). Bu da, sorumluluk sahibi bireylerin stresle etkili biçimde başa çıkabilmek için gerekli özelliklere sahip olduğunu göstermektedir.

Bir diğer kişilik özelliği olan yumuşak başlılık; bakım verme, esnek olma, alçak gönüllü olma, destekleyici olma, diğer insanlarla duygusal yakınlık kurma, insanlara dostça yaklaşma, işbirlikçi olma ve güvenilirlik ile ilgilidir. Yumuşak başlı bireyler, diğer insanları seven, kibar, saygılı, merhametli, verici olan ve sosyal ilgisi olan bireylerdir (McCrae ve John, 1992). Bunlara ek olarak yumuşak başlı insanlar işbirliğini rekabete tercih etmektedir (Burger, 2006: 254). Yumuşak başlı bireylerin işbirlikçi, verici ve sosyal olmalarının, bu bireylerin stresle etkili biçimde başa çıkmasına neden olduğu düşünülmektedir.

Bunun yanında kişilik özelliklerinden nevroitiklik boyutu bireyleri duygusal kararlılık ve kişisel uyum arasında bir noktaya yerleştirir. Nevrotiklik düzeyi yüksek olan kişiler, duygusal açıdan sıkıntı yaşayan ve duyguları aşırı derecede değişiklik gösteren bireylerken, nevroitiklik düzeyi düşük olanlar sakin, iyi uyum göstermiş, duygusal olarak aşırı ve uyumsuz tepkilere yatkınlık göstermeyen (Burger, 2006: 253-254), kendilerine güvenleri yüksek, olumlu duygular yaşamaya eğilimli kişilerdir (McCrae ve John, 1992). Bu nedenle, nevroitiklik düzeyi yüksek olan kişilerin, deneyimlemekte olduğu stresle başa çıkma konusunda başarısız oldukları düşünülmektedir.

Özetle, sorumluluk ve yumuşak başlılık kişilik özelliklerinin olumlu kişilik özellikleri olması ve stresle etkin biçimde başa çıkabilmek için ergenlerin; iletişim kurma, hedef odaklı olmak ve gerekli durumlarda sosyal destek kaynağını yaratmak ve kullanmak gibi bazı olumlu özelliklere ihtiyaç duyması nedeniyle beklentilerle tutarlı sonuçlar elde edilmiştir. Daha önce de belirtildiği üzere, nevroitik bireyler,

uyumsal davranışlar gösterme, iyi iletişim kurma, sosyal çevresinden destek alma, duygularda tutarlık gösterme sıkıntı yaşamaktadır. Nevrotik bireylerin bu denli tepkisel hareket etmesi ve amaçtan uzak davranış biçimi ile stresle etkili biçimde başa çıkma zorlaşmakta hatta mümkün olmamaktadır. İyimser bir yapıda olmayan nevroitik bireyler bu nedenle stresle başa çıkmakta ve özellikle de çatışma çözme becerilerini edinme konusunda başarısız olmaktadır.

Sosyal destek, bireye; sevildiğini ve korunduğunu, güven duyulduğunu ve değer verildiğini, karşılıklı iletişimini ve bir grubun üyesi olduğunu hissettiren (Cobb, 1976), bireyin yaşadığı stresli durumu, strese yüklediği anlamı ve duygusal tepkisini yönlendirebilmesine yardımcı olan, zorlayıcı olayların olumsuz etkilerinden bireyi koruyan destek sistemidir (Çakır ve Palabıyıkoglu, 1997). Bu yüzden bu çalışmada ergenlerin aileden ve arkadaştan algıladıkları sosyal desteğin etkili bir biçimde stresle başa çıkmayı yordayacağı düşünülmüştür. Ancak yalnızca aileden algılanan sosyal desteğin stresle etkili bir biçimde başa çıkmayı pozitif yönde yordadığı, ergenin ailesinden algıladığı sosyal desteğinin yüksek olmasının stresle etkili bir biçimde başa çıkmasına yol açtığı görülmüştür. Alanyazında da bu bulguyu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ve başa çıkma tarzlarının incelendiği bir çalışmada öğrencilerin, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırma sonucuna göre aileden algılanan sosyal destek ile stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım arasında pozitif yönlü, çaresiz yaklaşım ile boyun eğici yaklaşım arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Yamaç, 2009). Bu da algılanan sosyal destek ve etkili biçimde stresle başa çıkma arasında pozitif bir ilişkinin var olduğunu göstermektedir. Yine bu konuda gerçekleştirilen başka bir çalışmada da Demirtaş (2007) ilköğretim 8. Sınıf öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve stresle başa çıkma düzeyleri ile aileden algılanan sosyal destek düzeyleri arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre de aileden algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça stresle başa çıkma düzeyi de artmaktadır.

Korkulu bağlanma geliştiren bireyler, diğerlerine güvenme ve bağımlı olama konusunda sorun yaşar. Bu bireyler diğerleri ile yakın ilişkiler kurduğunda incinmekten korkar. Stresli durumlarla baş etme stratejileri zayıftır ve böyle

durumlarda reddetme veya kaçınmaya başvurmaktadırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu çalışmada da, alanyazında bulunan bu bilgiyi destekler nitelikte, korkulu bağlanmanın stresle etkili bir biçimde yordamayı olumsuz yönde etkilediği, korkulu bağlanan ergenlerin stresle etkili bir biçimde başa çıkmada zorluk yaşadıkları bulunmuştur.

Bu çalışmada stresle etkili bir biçimde başa çıkmayı negatif yönlü yordayan bir başka değişkende benlik saygısıdır. Bu bulgu alan yazınla tutarlı olmayıp, ergenlerin abartılmış bir benlik saygısının olabileceğini, ergenlerin benlik saygıları ile ilgili düşüncelerinin gerçeği yansıtmadığı düşünülmektedir.

Stresle etkisiz biçimde başa çıkma alt boyutu ele alındığında, bağlanma türlerinden güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma; kişilik özelliklerinden nevrozizm, dışadönüklük, sorumluluk ve benlik saygısının stresle etkisiz bir biçimde başa çıkmayla ilişkili olduğu görülmüştür. Ancak stresle etkisiz bir biçimde başa çıkmayı yordayan değişkenlere bakıldığında, güvenli bağlanma alt boyutunun, saplantılı bağlanma alt boyutunun ve dışa dönüklük kişilik özelliğinin etkisiz biçimde stresle başa çıkma tarzını negatif yönde yordadığı; nevrozizm kişilik özelliğinin ve benlik saygısının ise stresle etkisiz biçimde başa çıkma tarzını pozitif yönde yordadığı; fakat sorumluluk kişilik özelliğinin stresle etkisiz bir biçimde başa çıkmayı yordamadığı, etkisiz başa çıkma ile arasındaki ilişkinin yordayıcı bir ilişki olmadığı bulunmuştur.

Güvenli bağlanma stili olumlu benlik ve olumlu başkaları modelinin bileşiminden medyama gelmektedir. Bu bağlanma stiline sahip bireyler değerlilik ve sevilbilirlik duygusuna sahip, diğer insanları kabul eden ve duyarlı tepkiler veren bireyler olarak gören bireylerdir. Yani, sosyal yönleri güçlü ve diğerleriyle iletişime geçmekten çekinmeyen ve dışadönük bireylerdir. Güvenli bağlanmış kişiler olumlu benlik algısını ve kendisini sevmeye değer bulma duygusunu, başkalarının güvenilir, destek veren, ulaşılabilir ve iyi niyetli olduğuna ilişkin olumlu beklentileriyle birleştirirler. Ayrıca, stres verici herhangi bir olayla karşılaştıklarında, aileleri ve arkadaşları ile iletişime geçerek (Bartholomew ve Horowitz, 1991) stresle etkili bir biçimde başa çıkabilme yetilerini geliştirmişlerdir. Bu nedenler dolayısıyla güvenli bağlanma alt boyutunun stresle etkisiz biçimde başa çıkma alt boyutunu negatif yordadığı ve güvenli bağlanan ergenlerin stresle etkin bir biçimde başa çıktıkları düşünülmektedir.

Dışa dönükler oldukça sosyal bireylerdir; aynı zamanda enerjik, iyimser, sıcakkanlı ve girişkendirler. Araştırmalar dışa dönüklerin içe dönüklere oranla daha fazla arkadaşına sahip olduğunu ve sosyal ortamlara daha fazla katıldıklarını göstermektedir (Burger, 2006: 254). Dışadönükler eğlenceden ve hareketten hoşlanan bireylerdir. Onların iyimser ve enerjik olma özellikleri daha çok çatışma ve çatışma çözme becerileri ile ilgilidir. Hatta olayların olumlu yönlerine odaklanmaları onları stresten uzaklaştırabilir. Bu durum, dışadönüklük kişilik özelliğinin stresle etkili başa çıkmada önemli bir özellik olduğunu göstermektedir ve sonuçlar alanyazınla tutarlıdır. Ayrıca olaylara karşı gösterdikleri tepkiler daha güçlüdür. Bu nedenle kendilerini psikolojik olarak daha iyi hissedip, daha fazla olumlu davranış sergilerler.

Dışadönükler oldukça sosyal bireylerdir; aynı zamanda enerjik, iyimser, sıcakkanlı ve girişkendirler. Araştırmalar dışa dönüklerin içe dönüklere oranla daha fazla arkadaşına sahip olduğunu ve sosyal ortamlara daha fazla katıldıklarını göstermektedir (Burger, 2006: 254). Dışadönükler eğlenceden ve hareketten hoşlanan bireylerdir. Onların iyimser ve enerjik olma özellikleri daha çok ve çatışma çözme becerileri ile ilgilidir. Hatta olayların olumlu yönlerine odaklanmaları onları stresten uzaklaştırabilir. Ayrıca olaylara karşı gösterdikleri tepkiler daha güçlüdür. Bu nedenle kendilerini psikolojik olarak daha iyi hissedip, daha fazla olumlu davranış sergilerler (McCrae ve Costa, 2003, aktaran Eryılmaz, 2009: 69). Dışadönüklüğün bu özellikleri dolayısıyla stresle etkisiz bir biçimde başa çıkmayı olumsuz yönde yordadığı ve dışadönük ergenlerin stresle etkin bir biçimde başa çıkabildikleri düşünülmektedir.

Son olarak, bu çalışmada stresle etkisiz bir biçimde başa çıkma ile saplantılı bağlanma arasında negatif yönlü; benlik saygısı ile arasında ise pozitif yönlü bir yordayıcı ilişki olduğu görülmüştür. Benlik saygısı ile ilgili bu bulgu alanyazın ile tutarlı değildir. Örneğin, alanyazında gerçekleştirilen çalışmalarda, benlik saygısı ile stresle etkisiz biçimde başa çıkma tarzları arasında negatif bir ilişkinin var olduğunu belirtilmektedir. (Radford ve diğ., 1993). Bu durumun, çalışmaya katılan ergenlerin benlik algısının gerçeği yansıtmadığından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Altundağ (2011) yaptığı bir çalışmada saplantılı bağlananların %34,7'sinin aktif planlamayı, % 22,7'sinin dine sığınma ve dış yardım aramayı kullandığını belirtmiştir. Bu sonuçlara bakıldığında, aktif planlama ve dış yardım arama etkili

başa çıkma yöntemleri olarak kabul edilirse, saplantılı bağlananların 57,4'ünün etkili başa çıkma yöntemlerini kullandığı sonucuna varılır. Bu sonuç, bu çalışmada elde edilen saplantılı bağlanmanın stresle etkisiz bir biçimde başa çıkmayı negatif olarak yordadığı bulgusunu desteklemektedir. Bu durumun saplantılı bağlananların diğerleri ile ilgili olumlu değerlendirmelere sahip olmalarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

5.2.Öneriler

Ergenlerin Bağlanma stilleri, algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve kişilik özellikleri bakımından kullandıkları başa çıkma stratejilerinin incelendiği bu çalışmada literatür taraması yapılırken çok fazla sıkıntı yaşanmıştır. Yurt dışında yapılan çalışmalarda çalışmanın bağımsız değişkenlerinin bir tanesi ya da bir kaçının stresle başa çıkma tutumları ile arasındaki ilişki incelenirken, Türkiye’de de benzer şekilde çok sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır.

Stresle başa çıkma tutumları ile ilgili Türkiye’de yapılan sınırlı sayıdaki çalışmanın örneklemini genellikle üniversite öğrencileri, yetişkinler veya konu ile ilgili dezavantajlı gruplardan oluşmakta olup, sağlıklı ergenlerin stresle başa çıkma tutumlarını inceleyen az sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu konu koruyucu ve önleyici müdahaleler bakımından büyük önem arz etmektedir. Çünkü psikolojik olarak sağlıklı bir ergen karşılaştığı stresli durumlarla etkili bir biçimde başa çıkıyor demektir. Bu yüzden bu tür çalışmaların niceliksel olarak artırılması ve niteliksel olarak daha kapsamlı bir şekilde yapılması gerekmektedir.

6. KAYNAKLAR

Ainsworth, M. D. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-716.

Ağargün, M. Y., Beşiroğlu, L., Kıran, U. K., Özer, O. A. ve Kara, H. (2005) COPE (Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği): Psikometrik özelliklere ilişkin bir ön çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6, 221-226.

Ahioğlu-Lindberg, E. N. (2011). Piaget ve ergenlikte bilişsel gelişim. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 1(19), 1-10.

Akdemir, D. ve Çuhadaroğlu-Çetin, F. (2008). Çocuk ve ergen psikiyatrisi bölümüne başvuran ergenlerin klinik özellikleri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15 (1), 5-14.

Alantar, Z. ve Maner, F. (2008). Bağlanma kuramı açısından yeme bozuklukları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9, 97-104.

Allen, J. P, Hauser, S.T. ve Borman-Spurrell, E. (1996). Attachment theory as a framework for understanding sequelae of severe adolescent psychopathology: An 11 year follow-up study. *Journal of Consulting and clinical Psychology*, 64, 254-263.

Altundağ, G. (2011). *Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri, Stresle Başa Çıkma Tutumları ve Stresi Algılama Düzeyinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aracı, A. (2012). *Erken Ergenlik Dönemindeki Bireylerde Annebaba ve Arkadaşlara Bağlanma ile Saldırganlık Düzeyinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Arslan, E. (2008). *Bağlanma Stilleri Açısından Ergenlerde Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri ve Ego Kimlik Süreçlerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Arslan, Y. (2009). *Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek ile Sosyal Problem Çözme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Asberg, K. K. (2000). *Perceived stress, coping, and adequacy of social support: implications for subjective well-being in college students*. Unpublished master's thesis, University of Central Florida.

Asghari, A., Kadir, R. A., Elias, H. ve Baba, M. (2012). Conceptualization of personality and coping in adolescent. *Educational Science and Psychology*, 3(22), 55-60.

Atkinson, R. L., Atkinson, R. C. ,Smith, E. E. , Bem, D. J. ve Nolen-Hoeksema, S. (2006). *Psikolojiye giriş* (3. Baskı). Y. Alogan, (Çev). Arkadaş Yayınevi.

Avşaroğlu, S. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ay, A. (2009). *Lise 10. Sınıf Öğrencilerinin Kişilik Tiplerinin Akademik Başarı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi (Gaziantep İli Örneği)*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aysan, F. (1988). *Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aysev, A. (2012, Nisan). *Ergenlik ve Büyüme*. 22. Ulusal Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Kongresi'nde sunulan bildiri, Büyük Abant Oteli, Bolu.

Bacanlı, H., İlhan, T., & Aslan, S. (2009). Beş faktör kuramına dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: Sıfatlara dayalı kişilik testi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 261-279.

Bal, S. (2010). *Çocukluk Örselenme Yaşantıları, Ana-Baba-Ergen İlişki Biçimleri ve Sosyal Destek Algısının, Kuraldışı Davranışlarla İlişkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ballı, E. (2005). *Psikiyatri Kliniğine Sevk Edilme Değişkenine Göre Erbaş ve Erlerin Algılanan Sosyal Destek Kişilik Özellikleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Baltaş, A.ve Baltaş, Z. (2011). *Stres ve Başa Çıkma Yolları* (27. Baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi.

Bartholomew, K. & Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.

Basut, E. (2006). Stres, başa çıkma ve ergenlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13 (1), 31-36.

Baştürk, D. (2002). *Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerde Algılanan Sosyal Desteğin Akademik Başarı Üzerine Etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bee, H. (2000). The development of social relationships. In *The developing child* (9th ed.) İçinde (314-351). The United States of America: Allyn&Bacon Press.

Berkel, H. V. (2009). *The Relationship Between Personality, Coping Styles and Stress, Anxiety and Depression*. Unpublished master's thesis, University of Canterbury.

Berzonsky, M. D. (2000). Theories adolescence. G.R. Adams (Ed.). *Adolescent Development: The Essential Reading*. Oxford, UK: Blackwell Published LTD.

Bınar, E. S. (2011). *Sığınma Evinde Kalan Kadınların Algıladıkları Sosyal Destek ile Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Umut Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *International Journal of Psycho-Analysis*, 39, 350-373.

Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol.1. Attachment* (2nd ed.). New York: Basic Books. (Original work published 1969).

Bowlby, J. (1988). A secure base: Parent-child attachment and healthy human development. New York: Basic Books.

Brebner, J. (1998). Happiness and Personality. *Personality and Individual Differences*. 25, 279-296.

Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28, 759-775.

Brougham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M. Ve Miller, J. R. (2009). Stress, sex differences, and coping strategies among college students. *Current Psychology*, 28(2), 85-97.

Budak, S. (2005). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Bulut, F. (2010). *Ergenlerde Görülen Kuraldışı Davranışların Aile İşlevselliği, Aile Risk Faktörü ve Yaşam Kalitesi Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. İ. D. Erguvan-Sarioğlu, (Çev). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Caprara, G.V. & Cervone, D. (2000). İnterpersonal relations. *Personality Determinants Dynamics and Potentials İçinde* (187-207): Cambiridge, United Kingdom: Cambridge University Press.

Carver, C.S., Scheier, M.F. & Weintraub, J.K. (1989): Assessing coping strategies: Atheoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.

Carver, C. S. ve Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679-704.

Cenkseven-Önder, F. ve Yılmaz, Y. (2012). Ortaöğretim öğrencilerinde görülen kuraldışı davranışları yordamada yaşam doyumu ve anne-baba stillerinin rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(3), 1737-1748.

Cevher, F. N. ve Buluş, M. (2007). Benlik kavramı ve benlik saygısı: önemi ve geliştirilmesi. *Akademik Dizayn Dergisi*, 2, 52-64.

Ceylan, İ. (2013). *Ergenlerin Benlik Saygısı ve Duygusal Özyeterlik Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Cloutier, R. (1982). Ergenlik psikolojisinde kuramlar. B. Onur (Çev.). A.Ü. *Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 27(2), 875-903.

Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300-314.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.

Cole, M., & Cole, S. R. (1989). The end of infancy. In *The development of Children* (211- 242). New York, United States of America: W. H. Freeman and Company Press.

Coleman, J. C. (1978). Current contradictions in adolescent theory. *Journal of Youth and Adolescence*, 7(1),1-11.

Collins, N. L. & Feeney, B. C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6), 1053-1073.

Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H. & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 122(1), 87-27.

Costa, P. T. & McCrae, R. R. (1992) Four Ways Five Factor Are Basic, *Personality and Individual Differences*, 13(6), 653–665.

Çakır, Y. ve Palabıyıkoglu, R. (1997).Gençlerde sosyal destek-çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Kriz Dergisi*, 5(1), 15-24.

Çankaya, B. (2007). *Lise I. ve II. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Benlik Saygısının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Çapan, E. (2009). Öğretmen adaylarının kişilerarası ilişkileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 127-142.

Çeşit, C. (2011). *Sanat Eğitimi Alan ve Almayan Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri ile Benlik Saygı Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Davison G. C. & Neale, J. M. (2004). *Anormal Psikoloji*. İ. Dağ (Çev. ve Ed.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Demirbaş, M. ve Yağbasan, R. (2005). Sosyal öğrenme teorisine dayalı öğretim etkinliklerinin, öğrencilerin bilimsel tutumlarının kalıcılığına olan etkisinin incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(18), 363-382.

Demirtaş, A. S. (2007). *İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Deniz, M, E. (2006). Ergenlerde bağlanma stilleri ile çocukluk istismarları ve suçluluk utanç arasındaki ilişki. *Eurasian Journal of Educational Research*, 22, 89-99.

Dinçel, E. (2006). *Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevler ve Psikolojik Problemler*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Dinçer, B. (2008). *Alt ve Üst Sosyo-Ekonomik Düzeyde Lise İkinci Sınıfa Devam Eden Ergenlerin Anne Baba Tutumlarını Algılamaları ile Arkadaşlık İlişkilerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.

Eker, D., Akar, H. ve Yıldız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.

Erdem, A. (2013). *Tip 1 Diyabetli Çocuk Ve Ergenler İle Sağlıklı Çocuk Ve Ergenlerin Benlik Kavramı Düzeyleri Ve Stresle Başa Çıkma Yollarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ertem, Ü. ve Yazıcı, S. (2006). Ergenlik döneminde psiko-sosyal sorunlar ve depresyon. *Aile ve Toplum Dergisi*, 3(9), 7-12.

Eryılmaz, A. (2009). *Baş Çıkma Stratejilerinin Kişilik Özellikleriyle Ergen Öznel İyi Oluşu Arasındaki Aracı Rolü*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Eskin, M. (1993). Reliability of the Turkish version of the perceived social support from friends and family scales, scale for interpersonal behavior, and suicide probability scale. *Journal of Clinical Psychology*, 49(4), 515-522.

Eskin, M. (2000). Ergen ruh sağlığı sorunları ve intihar davranışıyla ilişkileri. *Klinik Psikiyatri*, 3, 228-234

Eşkisu, M. (2009) *Liseli Öğrencilerin Zorbalık Düzeyleri ile Aile İşlevleri ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1980). An analysis in a middle-aged community sample *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.

Güney, M. (1998). Ergenlik dönemi depresyonları. *Psikiyatri Dünyası*, 2, 41-44.

Gürel-Yılmaz, G. (2009). *Suçta Sürüklenen ve Suçta Sürüklenmeyen Ergenlerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gürsoy, E. C. (2010). *Ergenlerde Sosyodemografik Özelliklere ve Algılanan Sosyal Destek İle Akran Zorbalığına Maruz Kalmanın İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Hamarta, E. (2004). Bağlanma teorisi. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 14(1), 53-66.

Hamarta, E., Deniz, M. E.ve Durmuşoğlu-Saltalı, N. (2009). Bağlanma stillerinin duygusal zekayı yordama düzeyi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*,9(1), 195-229.

Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Conceptualizing romantic love as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.

Howard, M. S. Ve Medway, F. J. (2004). Adolescents' attachment and coping with stress. *Psychology in the Schools*, 41(3), 391-402.

Hudd, S., Dumlao, J., Erdmann-Sager, D., Murray, D., Phan, E., Soukas, N. ve Yokozuka, N. (2000). Stress at collage: Effects on health habits, health status and self-esteem. *Collage Student Journal*, 34(2), 217-227.

Şahin, N. H. (Ed.). (2010). *Stresle başa çıkma* (4. Baskı). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Işık, E. (2006). *Yetiştirme Yurdunda Kalan Gençlerin Ergenlik Sorunları ve Baş etmeleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Kahriman, İ. (2002). *Adölesanlarda Aileden ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Kahriman İ. ve Polat S. (2003). Adölesanlarda aileden ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek ve benlik saygısı arasındaki ilişki. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 6(2), 13-23.

Karaboğa, M. (2011). *Çocuklarda Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısının Aleksitimi Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.

Kaya, Z. (2011). *Madde Kullanan ve Kullanmayan Ergenlerin Kişilik Özellikleri ve Benlik Saygısı Açısından Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Kaya, M., Genç, M., Kaya, B. ve Pehlivan, E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137-146.

Kıdak, L. B. (2008). Ergen sağlığı yönetimi: Ulusların gelecekleri ile ilgili umutlarının anahtarı. *Sosyal Bilimler*, 6(1), 62-80.

Kılıç, G. (2009). *Lise Öğrenimi Görmekte Olan Ergenlerin Atılganlık Düzeylerinin Ebeveynlerine Bağlanma Örüntülerine ve Bazı Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi: Darıca İlçesi Örneği*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.

Kılıç, H. G. (2007). *Bazı Demografik Değişkenler Ve Anne Baba Tutumlarına Göre Madde Bağımlısı Bireylerin Anne Baba Bağlılıkları İlişkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.

Kılıç, Y. (1992). *Okullarda ruh sağlığı* (5. Baskı). Ankara: Anı Yayınları.

Kocabacak, A.(2011). *İnsan Kaynakları Seçme Ve Yerleştirme Süreci Açısından Kişilik Boyutları ile Çalışan Performansı İlişkisi: İlaç Sektöründe Psikoteknik Boyutta Bir Uygulama*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.

Korkut, Ş. (2012). *Lise Öğrencilerinde Çocukluk Örselenme Yaşantıları ve Öfke İfade Biçimleri ile Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Lazarus, R.S. & Folkman S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Lazarus, R.S. (1993). From psychological stress to the emotions: a history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-22.

Lepore, S. J., Evans, G. W. ve Schneider, M. L. (1991). Dynamic role of social support in the link between chronic stress and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(6), 899-909.

McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60, 175-215.

McCrae, R. R., & Costa, P T.. Jr. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 81-90.

Mcgee, R. ve Williams, S. (2000). Does low self-esteem predict health compromising behaviours among adolescents?. *Journal of Adolescence*, 23(5), 569-582.

Mikulincer, M., Shaver, P. R.,& Preg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2), 77-102.

Miller, P.H. (2002). Ethology and other evolutionary theories. Theories of developmental psychology (4th ed.) İçinde (279-338). New York, United States of America: Worth Publishers.

Mooy J.M., De Vries H., Grootenhuis P., Bouter I. & Heine R. (2000). Major stressful life events in relation to prevalence of undetected type 1 diabetes: The hoorn study. *Diabetes Care*, 23, 197-201.

Morgan C. T. (2006). Psikolojiye Giriş (17. baskı). S. Karakaş ve Diğer. (Çev). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları.

Ognibene, T. C. ve Collins, N. L. (1998). Adult attachment styles, perceived social support and coping strategies. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(3), 323-345.

Oral, E. A. (2004). *Ergenlik döneminde stresle başa çıkma: stresle başa çıkma programının geliştirilmesi ve etkinliğinin değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış doktora lisans tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Orhan, F. ve Dağcı, A. (2014). Ergenlikte dini kimliğin inşası: sosyal öğrenme kuramı açısından bir değerlendirme. *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 7(4), 115-132.

Öner, U. ve Eren-Gümüş, A. (2000). Kurt Lewin ve Alan Kuramı Lewin'in çocuk psikolojisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(33), 9-27.

Özdemir, İ. (2013). *Aile Yanında Yaşayan Ve Ailesinden Ayrı Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Kaygı Düzeyleri ve Psikolojik Belirtiler Açısından Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Özdemir, O., Güzel-Özdemir, P., Kadak, M. T. ve Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 566-589.

Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Özyurt, B.E. (2007). Gelişim konularına genel bakış A. Kaya (Ed.), *Eğitim psikolojisi* (2.Baskı) içinde (1-36). Ankara: Pegem Yayıncılık.

Parmaksız, İ. (2011). *Öğretmen Adaylarının Benlik Saygısı Düzeylerine Göre İyimserlik ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarının İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Parmaksız, İ. ve Avşaroğlu, S. (2012). Öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerine göre iyimserlik ve stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 11(2), 543-555.

Parman, T. (1998). Ergenlik ve Psikanaliz. *Klinik Psikiyatri*, 2, 73-82.

Patterson, J. M. & McCubbin, H. I. (1987). Adolescent coping style and behaviors: Conceptualization and measurement. *Journal of Adolescence*, 10, 163-186.

Procidano M.E. & Heller K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: three validation studies. *AmJ Community Psychol*, 11, 1–24.

Pehlivantrk, B. (2004). Otistik bozukluğu olan çocuklarda bağlanma. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(1), 56-53.

Radford, M. H. B., Mann, L., Ohta, Y. ve Nakane, Y. (1993). Differences between Australian and Japanese students in decisional stress, and coping styles. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 24(3), 284-297.

Rigby, K. Ve Slee, P. (1999). Suicidal ideation among adolescent school children, involvement in bully/victim problems and perceived low social support. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 29, 119-130.

Rosenberg, M. & Simmons, R.G. (1971). *Black and white self-esteem: The urban school child*. Washington: American Sociological Assosiation.

Sağlam, S. (2007). *Lise Öğrencilerinin Ana-Baba İletişimi Sosyal Destek ve Ana-Baba Tutumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Saföz-Güven, İ.G. (2008). *Fen ve Genel Lise Öğrencilerinin Cinsiyet ve Sosyometrik Statülerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeyleri, Genel Sağlık Örüntüleri ve Psikolojik Belirti Türleri*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sarı, C. (2008). *Ergenlerin Psikolojik Belirti Düzeyleri ve Uyumlarını Yordayan Bazı Değişkenler*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri ve Öz-Anlayış Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Seiffge-Krenke, I. ve Beyers, W. (2005). Coping trajectories from adolescence to young adulthood: Links to attachment state of mind. *Journal of Research on Adolescence*, 15(4), 561-582.

Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British Medical Journal*, 17, 1383-1392.

Shaffer, D. R. (2005). Establishment of intimate relationships and their implications for future development. *Social and Personality Development İçinde* (129-161) . The United States of America: Thomson Wadsworth Press.

Solmuş, T. (2010). *Bağlanma evlilik ve aile terapisi*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Sorias, O. (1988). Sosyal desteklerin ruhsal sağlığı koruyucu etkisinin depresyonlu ve sağlıklı kontrollerde araştırılması. *Ege Üniversitesi Tıp Dergisi*, 27, 1033-1038.

Sümer, N. ve Güngör, D. (1999a). Çocuk yetiştirme stillerinin bağlanma stilleri, benlik değerlendirmeleri ve yakın ilişkiler üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*. 14(44), 35-58.

Sümer, N., ve Güngör, D. (1999b). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örnekleme üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (43), 71-106

Sümer, N. (2006, Aralık). *Ergenlikte ebeveyn tutum ve davranışlarının bağlanma kaygısındaki rolü*. 11. Ergen Günleri, Konuşma metni, Hacettepe Üniversitesi.

Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.

Taylor, S.E., Peplau, L. A. ve Sears, D.O. (2007). *Sosyal Psikoloji* (11. Baskı). A. Dönmez, (Çev). İmge Kitapevi Yayınları.

Tekeli, Ş. G. (2010). *Lise Son Sınıf Öğrencileri İle Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Karşılaştırma: Akademik Benlik Yeterliği, Denetim Odağı, Stresle Başa Çıkma ve Problem Çözme Becerisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Terzi, Ş. ve Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 1-11.

Türktan, Ş. ve Savran, C. (2011). Ergenlik döneminde bağlanma. T. Solmuş, (Ed.), *Bağlanma, evlilik ve aile psikolojisi içinde* (259-271). İstanbul:Sistem Yayıncılık.

Tüzün O.ve Sayar K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 19, 24-39.

Uluman, Ö. (2011). *Lise Öğrencilerinde Bağlanma Biçimleri ve Kuraldışı Davranışlar*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Uzunoğlu, S. (2006a). *Kişilikleri Tanıma Rehberi*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

Uzunoğlu, S. (2006b). *Kişiliğin Deşifresi*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

Ünüvar, A. (2003). *Çok Yönlü Algılanan Sosyal Desteğin 15-18 Yaş Arası Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerisine ve Benlik Saygısına Etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yakınlar, İ. C. (2006). *Askeri Lise Öğrencilerinin Ve Yatılı Okuyan, Erkek, Sivil Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantısı ve Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevleri Açısından Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü.

Yamaç, Ö. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek ile Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi güvenilirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 81-87.

Yılmaz, Ö. (2012). *Alkol Bağımlısı Olan Erkeklerde Kişilik Özellikleri, Stresle Başa Çıkma Tarzları, İntihar Olasılığı ve Depresif Belirti Düzeyinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yılmaz, T. (2000). *Ergenlikte Risk Alma Davranışlarının İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yiğit, H. (2010). *Ergenlerin Benlik Saygılarının Yasam Doyumu ve Bazı Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yöndem, Z. D. (2006). *Kişilik Dinamikleri ve stresle baş etme*. İstanbul: Morpa Kültür yayınları.

Zimmermann, P. & Becker-Stoll, F. (2002) Stability of attachment representations during adolescence: The influence of ego-identity status. *Journal of Adolescence*, 25(1), 107-124.

7. EKLER

EK 1: SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Değerli Arkadaşlar,

Araştırmacı bu soruları bilimsel bir çalışmada kullanmak üzere sormaktadır. Bu bilgilerin gizli kalacağı ve başka hiçbir yerde hiçbir şekilde kullanılmayacağı araştırmacı tarafından garanti edilmektedir. Ayrıca araştırmanın güvenilirliğini artırabilmek amacıyla İsim ve Soyadı'nın yazılması istenmemektedir. Verilecek yanıtlar araştırma sonuçlarını etkileyeceğinden doğru ve samimi yanıtlar vermeye gayret gösteriniz. Eğer araştırma anketlerini yanıtladıktan sonra herhangi bir sorunuz veya görüşme talebiniz olursa araştırmacının verdiği telefondan ve e-posta adresinden ulaşabilirsiniz. Teşekkürler.

Psikolog Ebru GAZİOĞLU

Tel: 0507 354 35 25 e-mail: ebru_baysu@hotmail.com

Cinsiyetiniz : K () E ()

Doğum tarihi:

Kaçıncı sınıfa devam ediyorsunuz?

- a) 9. sınıf b) 10. Sınıf c) 11. Sınıf d) 12. Sınıf

Kaç kardeşsiniz?.....

Kaçıncı çocuksunuz?.....

Ortalama aylık geliriniz?.....

Anne ve babanızın durumu nedir?

- a) Anne ölü, baba sağ b) Anne sağ, baba ölü c) Anne ve baba ölü d) Anne ve baba sağ

Anne ve babanızın birliktelik durumu nedir?

- a) Anne ve baba birlikte yaşıyorlar b) Anne ve baba ayrı yaşıyorlar

Annenizin Yaşı:

Eğitim Düzeyi.....

Babanızın Yaşı:.....

Eğitim Düzeyi.....

EK 2: İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ

Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.

1. Başkalarına kolaylıkla güvenmem.
1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
Tamamıyla Beni kısmen Beni hiç
beni tanımlıyor tanımlıyor tanımlamıyor
2. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.
1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
Tamamıyla Beni kısmen Beni hiç
beni tanımlıyor tanımlıyor tanımlamıyor
3. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.
1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
Tamamıyla Beni kısmen Beni hiç
beni tanımlıyor tanımlıyor tanımlamıyor
4. Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.
1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
Tamamıyla Beni kısmen Beni hiç
beni tanımlıyor tanımlıyor tanımlamıyor
5. Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.
1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
Tamamıyla Beni kısmen Beni hiç
beni tanımlıyor tanımlıyor tanımlamıyor
6. Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.
1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
Tamamıyla Beni kısmen Beni hiç
beni tanımlıyor tanımlıyor tanımlamıyor
7. Yalnız kalmaktan korkarım.
1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
Tamamıyla Beni kısmen Beni hiç
beni tanımlıyor tanımlıyor tanımlamıyor
8. Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.
1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
Tamamıyla Beni kısmen Beni hiç
beni tanımlıyor tanımlıyor tanımlamıyor
9. Başkalarına tamamiyle güvenmekte zorlanırım.
1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
Tamamıyla Beni kısmen Beni hiç
beni tanımlıyor tanımlıyor tanımlamıyor
10. Başkalarının bana dayanıp bel bağlanması konusunda oldukça rahatımdır.
1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
Tamamıyla Beni kısmen Beni hiç
beni tanımlıyor tanımlıyor tanımlamıyor
11. Başkalarının bana, benim onlara verdiğim değer kadar değer vermediğinden kaygılanırım.
1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

Tamamıyla Beni kısmen Beni hiç
beni tanımlıyor tanımlıyor tanımlamıyor

12. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

Tamamıyla Beni kısmen Beni hiç
beni tanımlıyor tanımlıyor tanımlamıyor

13. Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

Tamamıyla Beni kısmen Beni hiç
beni tanımlıyor tanımlıyor tanımlamıyor.

14. Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

Tamamıyla Beni kısmen Beni hiç
beni tanımlıyor tanımlıyor tanımlamıyor.

15. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yaklaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

Tamamıyla Beni kısmen Beni hiç
beni tanımlıyor tanımlıyor tanımlamıyor.

16. Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

Tamamıyla Beni kısmen Beni hiç
beni tanımlıyor tanımlıyor tanımlamıyor.

17. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

Tamamıyla Beni kısmen Beni hiç
beni tanımlıyor tanımlıyor tanımlamıyor.

EK 3: AİLE ve ARKADAŞLARDAN ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ

ASD-AL

Aşağıda çoğu insanın **ailesiyle ilişkilerinde** yaşadığı duygu ve deneyimleri yansıtan ifadelere yer verilmiştir. Her bir ifade için: **Evet**, **Hayır** ve **Bilmiyorum** olmak üzere üç yanıt bulunmaktadır. Lütfen, her ifadeyi okuyarak duygularınızı yansıtan cevabı her bir ifadenin önündeki karelerden birinin içine (X) çarpı koyarak belirtiniz.

		Evet	Hayır	Bilmiyorum
1	Ailem bana gereğince manevi destek olur.			
2	Neyi nasıl yapacağım konusunda ailemden faydalı öğütler alırım.			
3	Pek çok insan ailesine benim aileme olduğundan daha yakındır.			
4	Ailemde kendime en yakın hissettiğim kişilere bir derdimi açtığımda bunun onları rahatsız ettiği fikrine kapılıyorum.			
5	Ailem fikirlerimi duymaktan hoşlanır.			
6	Ailemdeki kişilerle ilgi alanlarımız büyük oranda çakışır.			
7	Ailemdeki bazı kişiler sorunları olduğunda veya danışmak amacıyla bana başvururlar.			
8	Ailemin duygusal desteğine güvenirim.			
9	Ailemde, bir derdim olduğu zaman sonradan komik kaçacağımı düşünmeden gidebileceğim bir kişi vardır.			
10	Ailemle çeşitli konulardaki düşüncelerimizi birbirimize açık açık söyleriz.			
11	Ailem benim kişisel gereksinimlerime karşı duyarlıdır.			
12	Ailemdeki kişiler duygusal desteğe ihtiyaçları olduğunda bana başvururlar.			
13	Ailem sorunlarımı çözmeye bana yardımcı olur.			
14	Bazı aile fertleriyle aramda karşılıklı derin bir ilişki vardır.			
15	Ailemdeki kişiler neyi nasıl yapacakları konusunda benden faydalı fikirler elde edinirler.			
16	Ailemdeki kişilere sırlarımı açmak beni rahatsız eder.			
17	Aile fertleri tarafından aranan biriyimdir.			
18	Ailemin problemlerini çözmeye onlara yardımcı olduğumu düşündüklerini sanıyorum.			
19	Ailemdeki hiç kimseyle, diğer insanların ailesindeki kişilerle olan ilişkisi kadar, yakın bir ilişkim yok.			
20	Ailemin çok daha farklı olmasını isterdim.			

ASD-AL

Aşağıda çoğu insanın **arkadaşlarıyla ilişkilerinde** yaşadığı duygu ve deneyimleri yansıtan ifadelere yer verilmiştir. Her bir ifade için: **Evet**, **Hayır** ve **Bilmiyorum** olmak üzere üç yanıt bulunmaktadır. Lütfen, her ifadeyi okuyarak duygularınızı yansıtan cevabı her bir ifadenin önündeki karelerden birinin içine (X) çarpı koyarak belirtiniz.

		Evet	Hayır	Bilmiyorum
1	Arkadaşlarım bana gereğince manevi destek olur.			
2	Pek çok insan arkadaşlarına benim arkadaşlarıma olduğumdan daha yakındır.			
3	Arkadaşlarım fikirlerimi duymaktan hoşlanır.			
4	Bazı arkadaşlarım sorunları olduğunda veya danışmak amacıyla bana başvururlar.			
5	Arkadaşlarımın duygusal desteğine güvenirim.			
6	Arkadaşlarımdan birinin ya da birkaçının bana kızgın olduklarını sezsem, bunu kimseye söylemem.			
7	Kendimi arkadaş çevrem dışında hissediyorum.			
8	Bir derdim olduğunda sonradan komik kaçacağını düşünmeden gidip kon bir konuşabileceğim arkadaşım var.			
9	Arkadaşlarımla çeşitli konulardaki düşüncelerimizi birbirimize açık açık söyleriz.			
10	Arkadaşlarım benim kişisel gereksinimlerime karşı duyarlıdır.			
11	Arkadaşlarım duygusal desteğe ihtiyaçları olduğunda bana başvururlar.			
12	Arkadaşlarım sorunlarımı çözmede bana yardımcı olur.			
13	Arkadaşlarımdan bazısıyla aramda karşılıklı derin bir ilişki vardır.			
14	Arkadaşlarım neyi nasıl yapacakları konusunda benden faydalı fikirler alırlar.			
15	Arkadaşlarıma sırlarımı açmak beni rahatsız eder.			
16	Arkadaşlarım tarafından aranan biriyimdir.			
17	Arkadaşlarımdan problemlerini çözmede onlara yardımcı olduğumu düşündüklerini sanıyorum.			
18	Arkadaşlarımla aramda, diğer insanların arkadaşlarıyla arasındaki kadar, yakın bir ilişki yok.			
19	Geçenlerde bir şeyi nasıl yapacağım konusunda birisinden iyi bir fikir aldım.			
20	Arkadaşlarımdan çok daha farklı olmasını isterdim.			

EK 4: ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıda yer alan ifadelerin size ne ölçüde uygun olduğunu, aşağıdaki ölçeği dikkate alarak ifadenin altındaki şıkları kullanarak işaretleyin. Teşekkürler.

1.Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.

a) Çok doğru c) Yanlış b) Doğru d) Çok yanlış

2.Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.

a) Çok doğru c) Yanlış b) Doğru d) Çok yanlış

3.Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.

a) Çok doğru c) Yanlış b) Doğru d) Çok yanlış

4.Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilir.

a) Çok doğru c) Yanlış b) Doğru d) Çok yanlış

5.Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.

a) Çok doğru c) Yanlış b) Doğru d) Çok yanlış

6.Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.

a) Çok doğru c) Yanlış b) Doğru d) Çok yanlış

7.Genel olarak kendimden memnunum.

a) Çok doğru c) Yanlış b) Doğru d) Çok yanlış

8.Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.

a) Çok doğru c) Yanlış b) Doğru d) Çok yanlış

9.Bazen kesinlikle bir işe yaramadığımı düşünüyorum.

a) Çok doğru c) Yanlış b) Doğru d) Çok yanlış

10. Bazen hiç de iyi bir insan olmadığımı düşünüyorum.

a) Çok doğru c) Yanlış b) Doğru d) Çok yanlış

EK 5: SIFATLARA DAYALI KİŞİLİK TESTİ

Aşağıda, bireyleri tanımak için sıfat çiftleri verilmektedir. Sizden istenilen, her bir sıfat çiftini okuyarak size uygunluk derecesine karar vermenizdir. Lütfen her sıfat çifti için tek kutucuk işaretleyiniz. Bu testin doğru cevabı yoktur, size uygun cevabı vardır. Cevaplarınızı aşağıdaki örneğe göre işaretleyebilirsiniz.

		Çok Uygun	Oldukça uygun	Biraz uygun	Ne uygun, ne uygun değil	Biraz Uygun	Oldukça uygun	Çok uygun	
1. Örnek Kişi	İçedönük		X						Dışadönük
2. Örnek Kişi	İçedönük							X	Dışadönük
3. Örnek Kişi	İçedönük				X				Dışadönük

Bu örneklerde,

1. Örnek Kişi kendini oldukça **içedönük** olarak görmektedir,
2. Örnek Kişi kendini çok **dışadönük** olarak görmektedir,
3. Örnek kişi ise bu boyutlarda kararsızdır veya her iki sıfatı da kendine yakın ya da uzak görmektedir, anlamına gelmektedir.

		Çok Uygun	Oldukça uygun	Biraz uygun	Ne uygun, ne uygun değil	Biraz Uygun	Oldukça uygun	Çok uygun	
1	Sakin								Sinirli
2	Yalnızlığı tercih eden								(Sosyal) Topluluğu seven
3	Sanata ilgisiz								Sanata ilgili
4	Kindar								Affedici
5	Düzensiz								Düzenli
6	Sabırsız								Sabırlı
7	Silik								Atak
8	Hayal gücü zayıf								Hayal gücü kuvvetli
9	(Başkalarına) kayıtsız								Yardımsaver
10	Sorumsuz								Sorumluluk sahibi
11	Rahat								Tedirgin
12	Uyuşuk, eli ağır								Canlı

13	Dar görüşlü								Geniş görüşlü
14	Rekabetçi								İşbirliği yapan
15	Hırslı değil								Hırslı
16	Tutarlı								Tutarsız
17	Durgun								Deli dolu
18	Alışılmış								Yenilikçi
19	Kibirli								Alçakgönüllü
20	Dikkatsiz								Dikkatli
21	İyimser								Karamsar
22	Neşesiz								Neşeli
23	Meraksız								Meraklı
24	Asi								Uysal, yumuşak başlı
25	Gayretsiz								Gayretli
26	Huzurlu								Huzursuz
27	Arka planda kalan								Öne çıkan
28	Tutucu								Liberal
29	Acımasız								Merhametli
30	Hazırlıksız								Hazırlıklı
31	Kaygısız								Kaygılı
32	Dikkat çekmeyen								Baskın, belirgin
33	İlgileri dar								İlgileri geniş
34	Bencil								Fedakar (Diğergam)
35	Disiplinsiz								Disiplinli
36	Yeni ilişkilere kapalı								Yeni ilişkilere açık
37	Etkisiz								Etkili
38	Hoşgörüsüz								Hoşgörülü
39	Donuk								Coşkulu
40	İnatçı								Uzlaşmacı

EK 6: STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI 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 başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size uygun değilse %0'ın altına, çok uygun ise %100'ün altına işaret koyun.

Bir sıkıntım olduğunda.....		%0	%30	%70	%100
1	Kimsenin bilmesini istemem	()	()	()	()
2	İyimser olmaya çalışırım	()	()	()	()
3	Bir mucize olmasını beklerim	()	()	()	()
4	Olayları büyütmeyip, üzerinde durmamaya çalışırım	()	()	()	()
5	Başta gelen çekilir diye düşünürüm	()	()	()	()
6	Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım	()	()	()	()
7	Kendimi kapana sıkışmış gibi hissedirim	()	()	()	()
8	Olayın/olayların 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 bulurum	()	()	()	()
11	Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam	()	()	()	()
12	Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım	()	()	()	()
13	İş olacağına varır diye düşünürüm	()	()	()	()
14	Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım	()	()	()	()
15	Problemin çözümü için adak adarım	()	()	()	()
16	Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum	()	()	()	()
17	Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım	()	()	()	()
18	Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım	()	()	()	()
19	Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım	()	()	()	()
20	Problem(ler)i 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 olsaydım” diye düşünürüm	()	()	()	()
26	Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissedirim	()	()	()	()
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 bilmek beni rahatlatır	()	()	()	()

EK 7: ETİK KURUL ONAY BELGESİ



T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

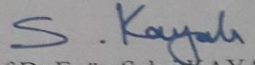
SAYI : 67
KONU :

18 105 /2015

Sayın: Yrd.Doç.Dr.Pervin Sevda BIKMAZ

Haliç Üniversitesi Etik Değerlendirme Kurulunca yapmış olduğunuz başvuru incelenmiş olup, danışmanı olduğunuz Ebru GAZİOĞLU'nun "Bağlanma Stilleri, Algılanan Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Kişilik Özellikleri Bakımından Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları" isimli araştırması kurulumuzun 04.05.2015 tarihli toplantısında etik yönden uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinize arz ederim.


Prof.Dr.Eyüp Sabri KAYALI
Etik Kurul Başkanı

Sıracevizler Cad. No:29 Bomonti-Şişli- İstanbul Tel: 0212 343 08 87 Fax:0212 343 08 78
e-mail : saglikenstitusu@halic.edu.tr Internet: www.halic.edu.tr

EK 8: İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNDEN ALINAN İZİN BELGESİ



T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 59090411/44/2146246

26/02/2015

Konu: Araştırma İzni

Sayın: Ebru GAZİOĞLU

İlgi: a) 12.02.2015 tarihli dilekçeniz.

b) Valilik Makamının 24/02/2015 tarih ve 2071319 sayılı oluru.

"Bağlanma Stilleri Algılanan Sosyal Destek Benlik Saygısı ve Kişilik Özellikleri Bakımından Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi" konulu tezinize dair araştırma çalışmanız hakkındaki ilgi (a) dilekçeniz ilgi (b) valilik onayı ile uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve araştırmacının söz konusu talebi; 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.

Murat ADALI
Şube Müdürü

- EK:1- Valilik Onayı
2- Ölçekler
3- Okul Listesi

Elektronik İmza Akl Sistemimizde Mevcuttur	
Adı Soyadı :	Mualla CELEBİ
Unvanı :	Bölüm Şefi
Tarih :	26.02.2015
İmza :	

İl Millî Eğitim Müdürlüğü D/Blok Bah-ı Ali Cad. No:13 Cağaloğlu
E-Posta: sgb34@meb.gov.tr

A. BALTA VHKİ
Tel: (0 212) 455 04 00-235
Faks: (0 212)455 06 52

Detaylı bilgi için elektronik imza ile iletişime geçiniz. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden a5ed-3e5e-3c1e-9735-ee90 kodu ile kayıt ed.

EK 9: BİLGİLENDİRME ve ONAM FORMU

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sayın Katılımcı;

Bu çalışma, Haliç Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölüm Başkanı öğretim üyesi Yrd. Doç. Dr. P. Sevda BIKMAZ danışmanlığında Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Uygulamalı Psikoloji yüksek lisans öğrencisi Ebru GAZİOĞLU tarafından yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmektedir. Çalışmanın amacı bağlanma stilleri, algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve kişilik özellikleri bakımından ergenlerin kullandıkları stresle başa çıkma tarzlarını belirleyebilmektir.

Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Yanıtlarınız gizli tutulacak ve sadece araştırmacı tarafından değerlendirilecektir. Bireysel hiçbir değerlendirme yapılmayacaktır. Katılım sırasında, sorulardan ya da başka bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz yanıtlama işini yarıda bırakabilirsiniz. Bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederim. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak veya araştırma tamamlandığında genel bulgulardan haberdar olmak için aşağıda verilen iletişim bilgilerini kullanabilirsiniz.

Ebru GAZİOĞLU

E-posta: ebru_baysu@hotmail.com

Tel: 0507 354 35 25

KATILIMCI ONAM FORMU

Haliç Üniversitesi Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Ebru GAZİOĞLU tarafından Haliç Üniversitesi Psikoloji Bölüm Başkanı Öğretim üyesi Yrd. Doç. Dr. Pervin Sevda BIKMAZ danışmanlığında yapılan “Bağlanma Stilleri, Algılanan Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Kişilik Özellikleri Bakımından Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları” konulu araştırmaya dair bilgiler bana sözlü ve yazılı olarak, uygulayacak psikolog Ebru GAZİOĞLU tarafından verildi. Çalışma, çalışmadaki haklarım ve kişisel bilgilerimin gizliliği ile ilgili tatmin edici yanıtlar aldım. Çalışmaya kendi rızamla gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Bu formun imzalı ve tarihli bir kopyası bana verildi.

KATILIMCININ;

Adı Soyadı:..... İmzası:..... Tarih: .../.../2015

AÇIKLAMALARI YAPAN ARAŞTIRMACININ;

Adı Soyadı:..... İmzası:..... Tarih: .../.../2015

Rıza Alma İşlemine Başından Sonuna Kadar Tanıklık Eden Okul Görevlisinin;

Adı Soyadı:..... İmzası:..... Tarih: .../.../2015

8. ÖZGEÇMİŞ

1988 yılında İstanbul'da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini İstanbul'da tamamladı. 2007 yılında Abant İzzet Baysal Üniversitesi Psikoloji Bölümü'ne girmeye hak kazandı ve 2011 yılında bir dönem ERASMUS öğrencisi olarak Maria Curie-Sklodowska Üniversitesi'nde eğitim gördü. Lisans eğitimi sırasında Bolu Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde ve Toplum Ruh Sağlığı Merkezi'nde staj yaptı. Bolu İzzet Baysal Üniversitesi'nden 2012 yılında mezun oldu. 2013 yılında Hasan Kalyoncu Üniversitesi'nden Aile Danışmanlığı Sertifikasını aldı ve Haliç Üniversitesi Uygulamalı Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programına başladı. Mart 2012'den Kasım 2013'e kadar özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde çalıştı. Aralık 2013'te İstanbul Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğü'ne atanmış olup Eyüp Sosyal Hizmet Merkezi'nde görevine devam etmektedir.