

ERGENLERDE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ ATILGANLIK DÜZEYLERİ VE SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Seda Tan*, Seçil Aldemir**

* Uzm. Psk., Fatih Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri AD

** Yrd. Doç. Dr., Fatih Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri AD

Adres: Alparslan Türkeş Caddesi No: 57 06510 Emek/ANKARA

Tel: +903122035732

Cep tel: +905553213233

Faks: +903122035028

E-mail: pskseda@gmail.com

ÖZET

Amaç: Ergenlerde stresle başa çıkma tarzlarının, atılğanlık düzeyi ile cinsiyet, öğrenim görülen alan, sınıf düzeyi, ailenin sosyoekonomik düzeyi, algılanan anne-baba tutumu, anne ve babanın eğitim düzeyleri değişkenleri açısından incelenmesi.

Yöntem: Örneklem, lise 1, lise 2 ve lise 3. sınıfta öğrenim gören 416'sı kız 301'i erkek toplam 717 öğrenciden oluşmuştur. Ergenlik döneminde oldukları kabul edilen öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları "Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBTÖ)" ile atılğanlık düzeyleri "Rathus Atılğanlık Envanteri (RAE)" ile ölçülmüştür.

Bulgular: Ergenlerin atılğanlık ya da çekingenliklerinde baba eğitim düzeyinin etkili olduğu, atılğan ya da çekingen ergenlerin kullandıkları başa çıkma tarzlarının farklılık gösterdiği, stresle başa çıkma tarzları açısından atılğanların aktif planlamayı; çekingenlerin de dine sığınma, duygusal ve biyokimyasal kaçınma-soyutlamayı daha çok kullandığı saptanmıştır.

Tartışma ve Sonuç: Bulgular ilgili literatür çerçevesinde tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: ergenlik, atılğanlık, stresle başa çıkma

ABSTRACT

ANALYSIS OF COPING STYLE WITH STRESS OF THE ADOLESCENTS IN TERMS OF ASSERTIVENESS AND SOCIODEMOGRAPHIC LEVELS

Objective: In this study, the main purpose is to investigate the correlation between the coping style with stress and the variables such as assertiveness level, sex, the field of study, class level, socioeconomic level of the parents, perceived attitudes of parents, and the education levels of parents.

Method: The research has been performed on 717 high school students (416 male, 301 female) who are continuing their education in the 1st, 2nd and 3rd class. The stress-coping style of the participants, who are assumed to be adolescents, has been evaluated by the Stress-Coping Style Scale (SCSS), and the assertiveness level has been evaluated by the Rathus Assertiveness Schedule (RAS).

Findings: In order to analyze the collected data, the results of the coping style scale are investigated for finding meaningful differences for variables. In order to determine the meaningful differences two-way ANOVA method is used. For the multiple comparisons between the groups the Scheffe Multiple Comparison Test is used.

Discussion and Conclusion: The results were discussed in the context of related literature.

Key words: Puberty, assertiveness, coping with stress

GİRİŞ

Sosyal bir varlık olarak toplumla iç içe bulunan her birey, daima diğer insanlarla iletişim kurma gereksinimi duymaktadır. Karşılıklı etkileşimin doğal bir neticesi olarak da, kendi kendini gerçekleştirmeye ve diğer bireylerle sağlıklı iletişim kurabilmeye dayalı bir yaşam tarzı belirlemektedir (Becet 1989).

Literatürde iletişim süreci incelendiğinde, bireyle rin toplumsal ilişkilerinde boyun eğici / çekingen, saldırgan, insanları yönlendirici ya da atılgan olmak üzere dört farklı davranış biçiminden birini seçerek tepkide bulunduğu kabul edilmektedir (Özcan 1996). Bir iletişim biçimi olarak da kabul edilen atılganlık kavramı, bireyin hem kendisinin hem de çevresindekilerin haklarına saygı göstererek olumlu ve olumsuz düşüncelerini açık ve dürüstçe ifade edebilmesini, kendi duygu, davranış ve düşüncelerinin sorumluluklarını kabullenebilmesini içermektedir (Alberti ve Emons 2002). Atılganlıkta dışavurum, duygu kontrolü, başkalarını önemseme, kendini idare etme dört bileşen olarak da tanımlanmaktadır (Kenkyu 2010).

Atılganlık kişilerarası ilişkilerin nitelik ve niceliğinin iyileştirilmesinde temel uyum ögesi olarak değerlendirildiğinde, terapötik bağlamda, atılgan tepkiler sosyal problemlerin çözümünde saldırganlığa göre daha işlevsel bulunmuştur (Tegin 1990, Van ve ark. 2009) Atılgan davranış biçiminin uygun bir eğitim ile geliştirilebileceği kabul edilmektedir (Yeşilyaprak ve Kısaç 1999).

Stres, bir gerginlik hâli ya da tehdit oluşturan ve değişme ya da uyum gerektiren herhangi bir çevresel istek veya beklentiler bütünüdür (Morris 2002). Stresle başa çıkabilmek, stres yapıcıların uyandırdığı duygusal gerilimi azaltmak, yok etmek veya bu gerilime dayanma amacı ile gösterilen davranışların ve duygusal tepkilerin bütünüdür (Uçman 1990). Bireysel olarak stresli algılanan yaşam olayları ve başa çıkma tarzları kültüre, etnik yapıya, çalışıp çalışmama durumuna göre farklılık gösterebilmektedir (Phinney ve Chavira 1995, Jose ve ark. 1998, Tutar 2000, Razi ve ark. 2009). Aşırı duyarlı ve duygusal tepkileri ön planda olan, olayları ya çok iyi ya da çok kötü şeklinde değerlendirenler, pasif ve olgunlaşmamış kişilik özelliğine sahip bireyler stresle başa çıkmada başarısız olmaktadır (Baltaş ve Baltaş 1990, Öztürk 2002). Ergenlik dönemi değerlendirildiğinde, cinsiyet farklılıkları, psikolojik değişim ve biyolojik gelişim süreçleri ile kişilerarası ilişkide yaşanan stres, psikopatoloji ile ilişkili faktörler olarak görülmektedir (Compas ve ark. 2001).

Literatürde, atılganlık ile stres yaşantısında kullanılan bazı stratejilerin anlamlı ilişkisi olduğu bilin-

mektedir (Görüş 1999). Özellikle “stres yönetimi eğitimi” alan kişilerin problem çözme becerilerinin arttığı, daha atılgan oldukları tespit edilmiştir (Timmerman ve ark. 1998). Çocuğun kullandığı başa çıkma stratejisinin anne-baba tutumuyla ilişkili olmadığı saptanan çalışmaların yanı sıra; anne-babanın otoriter olmasının çocuktaki “çâresiz yaklaşım”la ilişkili olduğu ve atılgan davranış özelliğine sahip çocukların büyük bir çoğunluğunun anne ve babalarını demokratik olduğunu saptayan çalışmalar da bulunmaktadır (Aysan 1988, Çopur 1996, Saruhan 1996).

Farklı çalışmalarda, benlik saygısıyla pozitif ilişkisi olan atılganlığın, cinsiyete ve etnik yapıya göre bireysel farklılık gösterdiği bulunmuş, sporcu ergenlerin atılgan olduğu sonucuna varılmıştır (Zimmer-Gembeck ve Skinner 2008, Bavlı 2009, Top ve Kaya 2009). Ergenlerin endişe duygularının az olması neticesinde ruhsal sorun yaşama düzeylerinin düştüğü, benlik tasarımları ile beden imajından sağlanan doyumun olumlu yönde arttığı ve diğer insanlarla daha etkin iletişim kurabildikleri görülmektedir (Dua 1993, Uğurlu 1994, Şahiner ve Demir 1995, Aksakal 1997, Kaya 2001, Tataker 2003).

Özellikle 12-21 yaş aralığını kapsayan ergenlik dönemi fizyolojik ve psikososyal çatışmaların çözümlenmeye çalışıldığı, stresin yoğun olarak algılandığı bir dönemdir. Bu nedenle ergenin stresle başa çıkabilme düzeyinin, benimsediği davranış biçimlerinin birçok psikososyal etkenle şekillendiği bu döneme özgü farklılıkların belirlenmesi bireysel ve toplumsal gelişim açısından büyük önem taşımaktadır.

Ülkemizde ergenlik dönemini kapsayan çalışmalar incelendiğinde, günümüzde artan stres faktörleri ve ergenlerin döneme yönelik strese yatkınlıklarını dikkate alıp, kullandıkları başa çıkma stratejisini irdeleyen yeterli çalışmaların bulunmadığı görülmektedir. Bu çalışmada da, var olan bu araştırma eksikliğine bir katkı sağlayıp, lise öğrencilerinden belirlenen ergenlerin kullandıkları başa çıkma tarzlarının çekingen veya atılgan davranış biçimine göre farklılık göstereceği düşünülmüş; ele alınan bireysel değişkenlerin ayrı ayrı etkisine ve davranış biçimiyle ortak etkisine göre ergenlerin stresle başa çıkma tarzları incelenmiş ve araştırma sonuçlarının ergen danışmanlığında yol gösterici olması amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Örneklem: Araştırmanın Ankara il merkezinde bulunan Ayrancı Genel Lisesi ve Ayrancı Anadolu Lisesi 2005-2006 öğretim yılında öğrenim gören lise 1, lise 2 ve lise 3. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma

kapsamına alınan 750 ergenden ölçeğin cevaplama kurallarına uymayan 33'ünün formları çıkarılmış; analiz 717 ergen üzerinden yapılmıştır. Analizde örneklemi oluşturan lise öğrencileri Rathus Atılgnalık Envanterine (RAE) göre belirlenen atılgnalık ve çekingenlik durumları ile kişisel bilgi formundan elde edilen değışkenler dikkate alınarak kategorilere ayrılmıştır.

Veri Toplama Araçları:

Kişisel Bilgi Formu: Sosyodemografik bilgilerin kaydedildiği formda; cinsiyet, öğrenim görülen alan (TM/MF/TS-Dil), sınıf düzeyi (lise 1-2-3), tanımlanan sosyoekonomik düzey (orta ve altı/ortanın üstü), algılanan anne-baba tutumu (otoriter/demokrat), annenin eğitim düzeyi ve babanın eğitim düzeyi bilgileri bulunmaktadır.

Rathus Atılgnalık Envanteri (RAE): Rathus (1973)'un hazırladığı "Rathus Atılgnalık Envanteri" Amerika'da geliştirilmiş olup ölçek Voltan (1980) tarafından Türkiye'ye uyarlanmıştır. güvenilirlik çalışmaları Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Formülü kullanılarak yapılan test tekrar test güvenilirlik çalışmasında sonuç .92 olarak bulunmuştur. 30 maddeden oluşan testte, -3'den +3' e doğru sıralanmış 6 dereceli bir ölçekle denek kendisini değerlendirir. Deneklerin alacakları toplam puan -90 ile +90 arasında olup; -90 en yüksek derecede çekingenliği, + 90 ise; en yüksek derecede atılgnalığı ifade etmektedir. Ortalamada +10 ve üzerindeki puanlar atılgnalığı göstermektedir.

Stresle Başa Çıkma Tazları Ölçeği (SBTÖ): SBTÖ'nün orijinali Özbay (1993) tarafından Amerika Birleşik Devletlerinde üniversitede öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilere yönelik geliştirilmiş olan "Stresle Başa Çıkma Yolları Ölçeği"dir. Yine, Özbay ve Şahin (1997) tarafından testin Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Testin, Türkçe uyarlama çalışmasında faktör analizi sonucunda 56 maddelik orijinal başa çıkma ölçeğinden 43 madde 6 faktör altında toplanmıştır. Her bir alt ölçekte alınan yüksek puan, o başa çıkma tarzının daha çok kullanıldığını ifade etmektedir. Test, 5'li likert tipi derecelendirmeyeyle düzenlenmiştir. Şahin ve Durak (1995) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Stresle başa çıkma tarzları ölçeği ölçüt olarak alınmıştır.

Aktif Planlama, daha çok aktif olarak bir şeyler yapma, doğrudan işleme başlama, aktif çabaları arttırma, eylem planları oluşturma, rasyonel adımları, Dış Yardım Arama, sosyal desteğe başvurmayı, Dine Sığınma (Dine Yönelme), daha çok bir ilâhî güce sığınmayı, dua etmeyi ve inançlardan güç almayı vurgulamaktadır. Duygusal Kaçma-Soyutlama, stresle başa çıkma tutumlarını pasif anlamda durumdan kendisini

soyutlama biçiminde ele almaktadır. Biyokimyasal Kaçma-Soyutlanma ise sigara içme, alkol alma, ilaç kullanma ve uyuşturucuya yönelme gibi pasif bir başa çıkma stratejisi olarak metabolizmada fizyolojik değışiklik yapma eğilimi şeklinde değerlendirilmektedir. Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma, Problemin kabul edilip kendince bilişsel olarak yeni çözüm yollarının aranmasıdır (Özbay ve Şahin 1997). Testin genel güvenilirlik katsayısı .81 olarak bulunmuştur.

İşlem: Araştırma, okul idaresince ders saatleri açısından uygun görülen sınıflarda yürütülmüştür. Uygulama, gönüllü olan ve verilerinin kullanılmasına izin veren öğrencilere, rehberlik saatleri içinde, toplu olarak gerçekleştirilmiştir. Öğrencilere, ölçeklerin yönergeleri formlar dağıtılmadan açıklanmıştır. Öğrencilerden, ölçek formlarının herhangi bir yerine isim yazmamaları istenmiş, bilgilerin araştırmacılar tarafından değerlendirileceği bildirilmiştir.

BULGULAR

Ergenlerin stresle başa çıkma tarzları ölçeğinden aldıkları puanların temelde davranış biçimine ve bunun yanında cinsiyet, alan, sınıf, sosyoekonomik düzey, algıladıkları anne-baba tutumu, anne ve baba eğitim düzeyi değışkenlerinin bireysel ve ortak etkilerine bağlı olarak anlamlı farklılıklar gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla İlişkisiz Örneklem İçin İki Faktörlü ANOVA kullanılmıştır. Analiz sonuçlarının yorumlanmasında grupların aritmetik ortalama değeri () ve anlamlılık değeri (p) dikkate alınmıştır. Anlamlı farkların yorumlanmasında 0.05 anlamlılık düzeyi göz önünde bulundurulmuştur. Gruplar arasında anlamlı farkların çıkması durumunda, hangi gruplar arasında anlamlı farklılıklar olduğunu belirlemek amacıyla bağımsız değışkenlere bağlı yeni bir yapay değışken oluşturulmuş ve bu yapay değışken bağımsız değışken olarak kullanılarak Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Gruplar arasındaki çoklu karşılaştırmalar için ise Scheffe Çoklu Karşılaştırma Testi kullanılmıştır.

Araştırmaya katılan ergenlerin RAE'den aldıkları puanlara göre çekingen ya da atılgn davranış biçimlerinden hangisine sâhip oldukları belirlenmiştir. Araştırmaya katılan 717 ergenden ilgili envantere göre +10 ve üzerinde puan alan ve atılgn olarak tanımlanan ergen sayısı 547'dir. Ergenlerin 170'i ise çekingen davranış biçimine sâhiptir. Çekingen ergenlerin 103'ü (%60.6) kız ve 67'si (%39.4) de erkektir. Atılgn ergenlerin ise 313'ü (%57.2) kız ve 234'ü (%42.8) erkektir. Atılgnalık yada çekingenlikte, cinsiyetin belirleyici bulunmamıştır.

Tablo-1. Davranış Biçimi ve Cinsiyete Göre SBTÖ'nün Aktif Planlama Puanlarının ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	s.d.	Ortalama Kare	F	p
Davranış (Atılğan/Çekingen)	1.973	1	1.973	5.398	0.020*
Cinsiyet (Kız/Erkek)	0.0533	1	0.0533	0.146	0.703
Davranış*Cinsiyet	1.136	1	1.136	3.107	0.078
Hata	260.657	713	0.366		
Toplam	264.626	716			

* p<.05 Aktif planlama puanı açısından atılğanlık ve çekingenlik puanları arasında anlamlı farklılık vardır.

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

Araştırmaya katılan çekingen ergenlerin annelerinin eğitim düzeyine ilişkin dağılım incelendiğinde, 106'sının (%62.4) ilköğretim, 36'sının (%21.2) ortaöğretim ve 28'inin (%16.5) yükseköğretim düzeyinde öğrenim gördüğü görülmektedir. Atılğan davranış gösteren ergenlerin annelerinin ise 265'i (%48.4) ilköğretim, 128'i (%23.4) ortaöğretim ve 154'ü (%28.2) de yükseköğretim mezunudur.

Çekingen ergenlerin 29'u (%17.1) MF alanında, 44'ü (%25.9) TM alanında ve 38'i (%22.4) de TS-Dil alanında öğrenim görmektedir. Çekingen ergenlerin 59'u (%34.7) da henüz bir alana ayrılmamıştır. Atılğan ergenlerin 82'si (%15.0) MF alanında, 115'i (%21.0) TM alanında ve 107'si (%19.6) TS-Dil alanında öğrenim görmektedir. Atılğan ergenlerin 243'ü (%44.4) henüz

bir alana ayrılmadığını belirtmiştir.

Araştırmaya katılan çekingen davranış gösteren ergenlerin 62'si (%36.5) anne-babasının otoriter, 108'i (%63.5) de demokratik bir tutum sergilediğini belirtmiştir. Atılğan davranış gösteren ergenlerin ise 162'si (%29.6) anne-babasının otoriter, 385'i (%70.4) de demokratik bir tutum sergilediğini düşünmektedir. Gerek çekingen, gerekse atılğan davranış sergileyen ergenlerin çoğunluğu (%68.8) anne-babasının demokratik bir davranış sergilediğini belirtmiştir.

Araştırmaya katılan çekingen davranış gösteren ergenlerin 41'i (%24.1) ortanın üzerinde ya da yüksek sayılabilecek bir sosyoekonomik düzeye sahip olduğunu belirtmiştir. Bu ergenlerin 129'u (%75.9) orta ve daha alt düzeyde bir SED'e sahiptir. Atılğan davranış gösteren ergenlerin ise 221'i (%40.4) ortanın üzerinde SED'e sahiptirken, 326'sı (%59.6) da orta ve daha alt düzeyde bir SED'e sahiptir.

Ergenlerin stresle başa çıkmada aktif planlamayı kullanma düzeyleri, davranış biçimlerine bağlı olarak anlamlı bir farklılık göstermiştir [$F(1-713)=5.398$, $p<.05$]. Atılğan ergenlerin stresle başa çıkmada, çekingen ergenlere oranla aktif planlamayı daha fazla kullandıkları görülmektedir (Tablo 1).

Ergenlerin aktif planlamayı kullanma düzeyleri, öğrenim gördükleri alana göre anlamlı bir farklılık göstermiştir [$F(3-709)=6.595$, $p<.05$]. Türkçe-Matema-

Tablo-2. Davranış Biçimi ve Cinsiyete Göre SBTÖ'nün Dış Yardım Arama Puanlarının ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	s.d.	Ortalama Kare	F	p
Davranış (Çekingen/Atılğan)	0.162	1	0.162	0.290	0.591
Cinsiyet (Kız/Erkek)	6.039	1	6.039	10.803	0.001*
Davranış*Cinsiyet	0.209	1	0.209	0.375	0.541
Hata	398.561	713	0.559		
Toplam	405.686	716			

* p<.05 Dış yardım aramayı kullanma puanı cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir

tik alanında öğrenim gören ergenlerin aktif planlamayı daha fazla kullandıkları dikkat çekmektedir. Aktif planlamayı kullanma düzeyleri sınıf değişkenine göre de anlamlı bir farklılık göstermiştir [F(2-711)=9.564, $p<.05$]. Lise 2’de okuyan ergenler, diğer ergenlere göre aktif planlamayı daha fazla kullanmaktadır. Aktif planlamayı kullanma düzeyleri annelerinin eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir [F(2-711)=4.741, $p<.05$]. Annesi ilköğretim mezunu olan ergenler aktif planlamayı, annesi yükseköğretim mezunu olan ergenlerden daha fazla kullanmaktadırlar. Babanın eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir [F(2-711)=4.749, $p<.05$]. Babası ilköğretim mezunu olan ergenlerin aktif planlamayı daha fazla kullandığı görülmektedir.

Ergenlerin stresle başa çıkmada dış yardım arama düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir [F(1-713)=10.803, $p<.05$]. Kız ergenler, erkeklerle oranla stresle başa çıkmada daha fazla dış yardım aramayı kullanmaktadırlar (Tablo 2). Dış yardım arama düzeylerinde, SED’e göre de anlamlı bir fark vardır [F(1-713)=4.270, $p<.05$]. Ortanın üstü SED’e sahip olan ergenlerin stresle başa çıkmada bir araç olarak dış yardım aramayı daha fazla kullanmaktadırlar.

Ergenlerin dine sığınma düzeyleri davranış biçimlerine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir [F(1-712)=14.086, $p<.05$]. Çekingen ergenlerin stresle başa çıkmada dine sığınmayı atılğan ergenlerden daha fazla kullandıkları görülmektedir. Dine sığınma düzeylerinde, annelerinin eğitim düzeylerine [F(2-710)=27.670, $p<.05$] ve babalarının eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık vardır [F(2-710)=14.590, $p<.05$]. Anneleri ya da babaları ilköğretim mezunu olan ergenler, dine sığınmayı daha fazla kullanmaktadırlar.

Ergenlerin stresle başa çıkmada duygusal kaçma-soyutlanmayı kullanma düzeylerinde, davranış biçimlerine göre anlamlı bir fark vardır [F(1-713)=20.216, $p<.05$]. Çekingen ergenler, duygusal kaçma-soyutlanmayı daha fazla kullanmaktadırlar. Bununla birlikte, ergenlerin duygusal kaçma-soyutlanmayı kullanma düzeyleri cinsiyetlerine göre de anlamlı bir farklılık göstermiştir [F(1-713)=38.063, $p<.05$]. Kız ergenler, erkek ergenlere nazaran duygusal kaçma-soyutlanmayı daha fazla kullanmaktadırlar. Duygusal kaçma ya da soyutlanmayı kullanma düzeyleri, anne [F(2-711)=6.754, $p<.05$] ya da babanın [F(2-711)=8.379, $p<.05$] eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Anne ya da baba eğitim düzeyi yükseldikçe, duygusal kaçma-soyutlanmayı kullanma düzeylerinde anlamlı bir azalma gözlenmektedir.

Kız ve erkek ergenlerin biyokimyasal kaçma-so-

yutlanmayı kullanma düzeylerinde anlamlı bir fark vardır [F(1-712)=16.894, $p<.05$]. Erkek ergenler, kız ergenlere oranla biyokimyasal kaçma-soyutlanmayı daha fazla kullanmaktadırlar. Biyokimyasal kaçma ya da soyutlanmayı kullanma düzeyleri, davranış biçimlerine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir [F(1-712)=4.223, $p<.05$]. Çekingen ergenler, atılğan ergenlere oranla biyokimyasal kaçma-soyutlanmaya daha fazla başvurumaktadırlar.

TARTIŞMA

Bu çalışmada lise öğrencilerinden belirlenen ergenlerin kullandıkları başa çıkma tarzlarının; çekingen ya da atılğan davranış biçimine göre farklılık göstereceği düşünülmüş, ele alınan bireysel değişkenlerin ayrı ayrı etkisine ve davranış biçimiyle ortak etkisine göre ergenlerin stresle başa çıkma tarzları incelenmiştir.

Toplumumuzun kültürel özellikleri göz önünde bulundurulduğunda teorik olarak kızların atılğanlık düzeylerinin genelde düşük olacağı düşünülmekteydi. Bu çalışmada elde edilen bulgular ise; ergenlerin cinsiyetleri ve atılğanlıkları arasındaki ilişkinin anlamsız olduğu yönündedir. Bu açıdan, atılğanlık ya da çekingenlikte, cinsiyetin belirleyici olmadığı sonucuna varılmıştır. Literatürde yapılan pek çok çalışmada, cinsiyet farklılıklarının atılğanlık düzeyine etkisi incelenmiş; lise ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan farklı araştırma sonuçlarında bu çalışmayı destekler nitelikte; cinsiyetin atılğanlık düzeyinde belirleyici olmadığı sonucuna varılmıştır (Tegin 1990, Görüş 1999, Tatak 2003, Şahiner 1994). Atılğanlığın sosyo kültürel etkenlere bağlı olmasından kaynaklandığı göz önünde bulundurulduğunda, araştırmanın cinsiyetin kültürel değerlere göre şekillenmeyen, eşit koşulların sağlandığı bir toplumsal yapının hakim olduğu büyük şehirde yapılması, cinsiyet değişkeninin çalışmadaki belirleyiciliğini azalttığı düşünülmüştür.

Bu çalışmada elde edilen bulgulara ergenlerin sınıf düzeyleri ile atılğan veya çekingen davranış biçimleri arasındaki ilişkinin anlamsız olduğu sonucuna varılmıştır. Çalışmada kullanılan sınıf düzeyi değişkeninin öğrencinin yaşıyla da paralellik gösterdiği düşünüldüğünde, yaş değişkeninin atılğanlık düzeyi açısından anlamsız olduğu bulgusuna varan araştırmalarla tutarlılık gösterdiği söylenebilir (Becet 1989, Uğurluoğlu 1996). Atılğanlık ile yaş ve sınıf düzeyinin ilişkili saptandığı çalışmalar da bulunmaktadır (Kaya 2001, Tatak 2003, Eskin 2003, Erdoğan ve Oto 2004).

Literatürde SED’in atılğanlık düzeyinde belirleyici olmadığı görülmektedir (Becet 1989, Tatak 2003, İşgör 2003). Alberty ve Emmons (2002), sosyo ekonomik

yönden sıkıntı yaşayan doğu ülkelerinde bireylerin atılğan davranışları kültürün de baskınlığıyla kabalık olarak değerlendirildiğini; bu nedenle atılğan davranış örneklerinin çok az olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmamızda da SED'in düşük olmasının bireyin kendini yetersiz ve değersiz hissedebilmesine ve çekingen davranışlar sergilemesine neden olabileceği düşünülmüş, fakat elde edilen bulgularda ergenlerin sosyoekonomik düzeyleri ile atılğan ya da çekingen olmaları arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı sonucu-na varılmıştır.

Literatürde lise öğrencileri üzerinde anne-baba tutumuna yönelik yapılan araştırma sonuçlarında; anne-babalarını demokratik olarak algılayan öğrencilerin atılğanlık düzeylerinin, anne-babalarını otoriter olarak algılayan öğrencilerin atılğanlık düzeylerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Becet 1989, Saruhan 1996, Tataker 2003). Bu araştırma kapsamında, atılğanlık düzeyi ile ergenin algıladığı anne-baba tutumu arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Anne ve babanın eğitim düzeylerinin atılğanlığa etkisinde literatürdeki bulgularda farklılık vardır. Bazı sonuçlar, annenin eğitim düzeyinin yüksek olmasının atılğanlığı güdüleyici ve arttırıcı bir etki niteliği taşıdığını gösterirken, bazı araştırmalar da baba eğitim düzeyi yükseldikçe, çocuktaki atılğanlık düzeyinin de yükseleceğini bildirmektedir (Becet 1989, Uğurluoğlu 1996, Aksakal 1997, Kaya 2001, Tataker 2003). Bizim çalışma sonucumuzda, atılğanlık düzeyine bakmaksızın anne ya da baba ilköğretim mezunu olanlarda aktif plânlamanın kullanımı daha fazla bulunmuştur. Bu durumda, ergenin stratejik sorun çözme becerisini kazanmasının anne veya babanın eğitim düzeyinin yüksek olmasıyla ilişkili olmadığı, eğitim düzeyi düşük ailelerde de bilinçli bir model olabilmenin mümkün olduğu düşünülmüştür.

Stresle başa çıkma tarzları açısından değerlendirilen ergenlerde atılğanların aktif plânlamayı, çekingenlerin de dine sığınma, duygusal ve biyokimyasal kaçma-soyutlamayı daha çok kullandığı bulunmuştur. Problem çözmeye yönelik rasyonel adım ve yöntemleri kapsayan aktif planlama, atılğan bireyler için beklenen bir durumdur. Çekingen ergenlerin dine sığınma ve kaçma stratejilerini kullanmasında, bazı ahlâk sınırlar öğrencileri daha az atılğan duruma getirip kâdercilik anlayışıyla ergenin pasifize olduğunu gösterebilir. Yetersiz sorun çözme beceri düzeyi ise depresyon ve intihar davranışının ortaya çıkmasında ve sürmesinde etkindir (Pollock ve Williams 2004, Speckens ve Hawton 2005).

Kız ergenlerin dış yardım arama, duygusal kaçma-

soyutlamayı daha yüksek düzeyde kullandığı erkek ergenlerin ise daha çok biyokimyasal kaçma-soyutlamaya başvurduğu görülmüştür. Bu bulgu, Görüş (1999) ve Çiftçi'nin (2002) çalışmalarını da destekler niteliktedir. Sigara, alkol ya da uyuşturucu gibi alışkanlıkların büyük bir kısmı genellikle ergenlik döneminde başlamaktadır. Sigara ergenin utangaçlığını ve güvensizliğini maskeleymektedir (Baltaş ve Baltaş 1990). Bu durumda bulgularda elde edilen biyokimyasal kaçma-soyutlamanın özellikle erkek ergenlerdeki kullanım yüksekliğini destekler niteliktedir. Anne ya da baba eğitim düzeyi yükseldikçe, duygusal kaçma-soyutlanmayı kullanma düzeyinin azalması da eğitimli anne babanın ergenin uygun baş etme tarzını seçmesindeki önemini göstermektedir.

Stresli yaşam olaylarında lise 2. sınıf öğrencisi ergenlerin diğer sınıf düzeylerine göre daha fazla aktif planlamayı kullandığı belirlenmiştir. Bu farklılığın, liseye geçiş dönemi olarak nitelendirilen lise 1. sınıf ile üniversite sınavı stresinin yoğun yaşandığı lise 3. sınıfa göre lise 2. sınıfın ara dönemde olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Stresle başa çıkmada dış yardım aramayı kullanan ergenlerin orta ve üstü sosyoekonomik düzeyden geldiği saptanmıştır. Ergenlik dönemine kadar birincil sosyalleşme ortamı olarak nitelendirilen aile, sosyal değişimlerden etkilenirken bu etkileri çocuğa da yansıtarak çocuğun kişilik gelişimini ve sosyalleşmesini de şekillendirmektedir (Kağıtçıbaşı 1999). Bu açıdan değerlendirildiğinde, gerek çocuğun davranış biçimlerinin şekillenmesinde gerekse stresle başa çıkabilme becerilerinin kazanılmasında ailenin sosyal pozisyonu önem kazanmaktadır.

SONUÇ

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bunlardan ilki araştırmanın anket usûlüyle sadece Ankara merkezde yaşayan ergenler üzerinde yürütülmesidir. Çalışmada anne-baba tutumu ve SED değişkenlerinin yalnızca ergenlerin algıları üzerinden değerlendirilmiş olması da diğer bir sınırlılığı oluşturmaktadır. Objektif testlerle anne baba tutumunun ve SED'in ölçülmemesi, sadece ergenin algıladıkları üzerinden değerlendirme yapılması elde edilen verilerin genellenebilirliğini engellemektedir. Son olarak, kullanılan atılğanlık ölçeğinin ölçütleri Türkiye'deki tarihsel gelişim, sosyal kültürel yapıdaki değişiklik ve diğer değişen koşullara bağlı olarak günümüzde farklılık gösterebilmektedir. Ölçeğe sâdik kalmak adına yapılan puanlama ölçütü dikkate alındığında mevcut çalışmadaki denek sayısı arttırılarak "atılğanlık" belirlemedeki puan aralığı farklı bir çalışmada revizyondan

geçirilmesi faydalı olabilir.

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

KAYNAKLAR

- Aksakal N (1997) Üniversite Sınavına Giren Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Atılmanlık ve Depresyon Düzeylerinin Araştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi.
- Alberti R, Emmons M (2002) Atılmanlık: Kendinize Yatırım Yapın!. Katlan S (çev.), HYB Yayıncılık, Ankara.
- Aysan F (1998) Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi.
- Baltaş A, Baltaş Z (1990) Stres ve Stresle Mücadele Yöntemi. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bavlı Ö (2009) Gelişim Çağındaki Sporcuların Atılmanlık Düzeyleri ile Yaralanma Durumu İlişkilerinin İncelenmesi. F.Ü. Sağ. Bil. Tıp Dergisi; 23(1):7-10.
- Becet (Topaloğlu) K (1989) Ana-Baba Tutumlarının ve Bazı Sosyo-Ekonomik Faktörlerinin Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Atılmanlık Düzeylerine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi.
- Compas BE, Connor-Smith J, Saltzman H et al. (2001) Coping With Stress During Childhood And Adolescence: Problems, Progress And Potential In Theory And Research. Psychological Bulletin; 127(1): 87-127.
- Çiftçi (Pamık) M (2002) Bir Grup Lise Öğrencisinin Stresle Başa Çıkma Yolları ile Stresle Karşı Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Çopur F (1996) Ana-Baba Tutum Algısının Kız Öğrencilerin Kullandıkları Stresle Başa Çıkma Yollarına Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi.
- Dua JK (1993) The role of negative affect and positive affect in stress, depression, self-esteem, assertiveness, Type A behaviors, psychological health, and physical health. Genet Soc Gen Psychol Monogr.119(4):515-52.
- Erdoğan MY, Oto R (2004) Sokakta Çalışan ve Çalışmayan Çocukların Atılmanlık ve Saldırganlık Davranışları Açısından Karşılaştırılmaları. Kriz Dergisi 12(3):11-23.
- Eskin M (2003) Self-reported assertiveness in Swedish and Turkish adolescents: a cross-cultural comparison. Scand J Psychol. 44(1):7-12.
- Görüş Y (1999) Bir Grup Lise Öğrencisinin Atılmanlık Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- İşgör İY (2003) Bir İşte Çalışan ve Çalışmayan Lise Öğrencilerinin Bazı Psikolojik Özelliklerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi.
- Jose PE, D'Anna CA, Cafasso LL ve ark. (1998) Stress and coping among Russian and American early adolescents. Developmental Psychology 34(4): 757-769.
- Kağıtçıbaşı Ç (1999) Yeni İnsan ve İnsanlar. Evrim Yayıncılık, İstanbul.
- Kaya Z (2001) Meslek Lisesi Öğrencilerinin Atılmanlık ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması Üzerine Bir Araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Kenkyu S. (2010) The relationship between four components of assertiveness and interpersonal behaviors, interpersonal adjustment in high school students' friendship. The Japanese Journal of Psychology; 81(1):56-62.
- Morris CG (2002) Psikolojiyi Anlamak: Psikolojiye Giriş. Ayvaşık HB ve Sayıl M (çev.), Türk Psikologlar Derneği, Ankara.
- Özbay Y (1993) An Investigation of The Relationship Between Adaptational Coping Process And Self-Perceived Negative Feelings on International Students. Doktora Tezi, USA, TTU, Lubbock,Texas.
- Özbay Y, Şahin B (1997) Stresle başa çıkma tutumları envanteri: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Ankara.
- Özcan A (1996) Hasta Hemşire İlişkisi ve İletişim. İzmir: Saray Kitabevi.
- Öztürk O (2002) Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. Ankara: Nobel Tıp Kitabevi.
- Phinney JS, Chavira V (1995) Parental Ethnic Socialization and Adolescent Coping With Problems Related to Ethnicity. Journal of Research on Adolescence; 5(1):31-53.
- Pollock LR, Williams MG (2004) Problem solving in suicide attempters. Psychol Med; 34:163-167.
- Rathus SA (1973) 30-Item Schedule for Assessing Assertive behavior. Behavior Therapy; 4:398-406.
- Razı GS, Kuzu A, Yıldız AN ve ark. (2009) Çalışan Gençlerde Benlik Saygısı, İletişim Becerileri ve Stresle Baş Etme. TAF Prev Med Bull; 8(1):17-26.
- Saruhan N (1996) Ankara İl Merkezinde Lise Son Sınıfa Devam Eden Öğrencilerin Atılmanlıkları ile Ana ve Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi.
- Speckens AEM, Hawton K (2005) Social problem-solving in adolescents with suicidal behaviour: a systematic review. Suicide and Life-Threat; 35:365-387.
- Şahin NH, Durak A (1995) Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri için Uyarlanması. Türk Psikoloji Dergisi; 10(34):56-73.
- Şahiner B (1994) The Relationship between Assertiveness and Self-Concept. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. ODTÜ.
- Şahiner B, Demir A (1995) Atılmanlık ve Benlik Kavramı Arasındaki İlişki. Psikiyatri Psikoloji Psikiyatri Dergisi; 3 (3): 172-176.
- Tataker T (2003) Ergenlerin Atılmanlık Düzeyi ile Ruhsal Sorunları Arasındaki İlişkinin Araştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Tegin (Erkal) B (1990) Üniversite öğrencilerinin Atılmanlık Davranış ve Eğilimlerinin Cinsiyet ve Fakülte Değişkenleri

-
- Açıısından İncelenmesi. Psikoloji Dergisi; 7(25): 21-32.
- Timmerman IG, Emmelkamp PM, Sanderman R (1998) The effects of a stress-management training program in individuals at risk in the community at large. Behav Res Ther.; 36(9):863-875.
- Top FÜ, Kaya B (2009) Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Atılganlık Düzeylerinin Sosyodemografik Özellikleri Açıısından İncelenmesi. Yeni Symposium; 47(4):194-202.
- Tutar H (2000) Kriz ve Stres Ortamında Yönetim. İstanbul: Hayat Yayınları.
- Uçman P (1990) Ülkemizde Çalışan Kadınlarda Stresle Başa çıkma ve Psikolojik Rahatsızlıklar. Psikoloji Dergisi; 7(24):58-75.
- Uğurlu U (1994) Yetiştirme Yurdunda Yaşayan Ergenler ile Ailesi ile Birlikte Yaşayan Ergenlerin Özsaygı ve Atılganlık Düzeyleri Açıısından Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi.
- Uğurluoğlu MY (1996) Lise Öğrencilerinde Özsaygı Düzeyi ile Atılgan Kişilik Özelliği Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Van NM, Castro BO, Wijnroks L et al. (2009) Social problem-solving and mild intellectual disabilities: relations with externalizing behavior and therapeutic context. Am J Intellect Dev Disabil.; 114(1):42-51.
- Voltan N (1980) Rathus Atılganlık Envanteri Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Psikoloji Dergisi; 10:23-25.
- Yeşilyaprak B ve Kısaç İ (1999) Öğretmen Adaylarına Uygulanan Atılganlık Eğitimi ve Sonuçları. Mesleki Eğitim Dergisi; 1(1):12-18.
- Zimmer-Gembeck MJ, Skinner EA (2008) Adolescents coping with stress: development and diversity. Prevention Researcher; 15: 3-7.