

Lise Öğrencilerinde Kişiler Arası Sorun Çözme ve Stresin İncelenmesi

Ahmet BEDEL¹, İsmail KÜÇÜKKÖSE²

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, lise öğrencilerinin kişiler arası sorun çözme ve stres düzeyleri arasındaki ilişkilerinin incelenmesi ve kişilerarası sorun çözmenin stresi anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığının belirlenmesidir. Araştırma genel tarama modelinde yapılmış olup araştırmanın örneklemi 196'sı kız, 254'ü erkek olmak üzere toplam 450 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Veriler, Kişilerarası Problem Çözme Envanteri (Çam ve Tümkaya, 2008) ve Algılanan Stres Ölçeğinin (Yerlikaya ve İnanç, 2007) uygulanmasıyla elde edilmiştir. Araştırmanın istatistiksel analizlerinde, pearson momentler çarpım korelasyonu ve regresyon analizi tekniği kullanılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, yordayıcı değişken olarak belirlenen tüm değişkenlerin birlikte algılanan stresi anlamlı düzeyde yordadığı ve algılanan stresteki varyansın yaklaşık %26'sını açıkladığı gözlenmektedir. Stresin en güçlü yordayıcısının probleme olumsuz yaklaşma olduğu, bunu sırasıyla yapıcı problem çözme ve kendine güvensizlik değişkenlerinin izlediği görülmektedir.

Anahtar kelimeler: Lise öğrencileri, kişilerarası sorun çözme, stres

An Investigation of Interpersonal Problem Solving and Stress in High School Students

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine correlation between interpersonal problem solving and stress scores in addition to whether interpersonal problem solving are predictors of stress. The participants of the study consists of high schools students and the study sample is composed of 450 students, 196 of the students were females, while 232 of them were males. Interpersonal Problem Solving Inventory (Çam & Tümkaya, 2008) and Perceived Stress Scales (Yerlikaya & İnanç, 2007) were applied. For the statistical analyzes of the study, Pearson moments correlation coefficient and multiple regression analysis were used. Results of multiple regression analyses indicated that all variables of interpersonal problem solving skills together accounted for 26% of the variance in perceived stress. Specifically, only significant predictors of perceived stress were negative orientation to problems, constructive problem solving and lack of self-confidence respectively.

Keywords: high school student, interpersonal problem solving, stress

GİRİŞ

Çocukluktan ergenliğe geçiş bazı biyolojik, bilişsel ve sosyal duygusal değişimleri içermektedir. Ergenlerin geçirdikleri sosyal duygusal değişimler

¹ Yrd.Doç.Dr., Mevlana Üniversitesi, abedel@mevlana.edu.tr

² Psikolojik Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı, ismailkucukkose@gmail.com

arasında bağımsızlık arayışı, ebeveynlerle çatışma ve akranlarla daha fazla zaman geçirme isteği öne çıkmaktadır. Başarı daha ciddi bir iş haline gelir ve akademik zorluklar artar (Santrock, 2012). Ergenlerin kendi sorumluluklarını almaları beklenmektedir. Bu dönemde genç, bağımsız olmayı istemekte, ancak yeni karşılaştığı sorumlulukları benimsemek ve üstlenmekte güçlük çekmektedir. Yaşamına yön verme ve bir mesleğe yönelme aşamasındaki ergenin bu süreçte yaşadığı karar verme güçlükleri, belirsizlikler ve çatışmalar, ergenlik döneminin olağan fiziksel ve duygusal değişimlerinin getirdiği sorunlar ile birleşmektedir. Anlamakta ve yüklenmekte güçlük çektiği sorumlulukları, kişiler arası sorunları ergende ani ve aşırı tepki gösterme eğilimini arttırmaktadır. Bu durumda kişiler arası ilişkilerde duygularını denetleyebilmesi güç olmaktadır (Yılmaz, 2004). Ergen belirsiz statüsünden ve henüz olgunlaşmamış kimliğinden dolayı sıklıkla kendisi, ailesi, öğretmenleri ve toplumun diğer üyeleri ile sürekli çatışma yaşamakta, birçok problemle karşı karşıya kalmaktadır. Dengeli ve uyumlu ilkokul çocuğu gider yerine oldukça tedirgin, güç beğenen ve çabuk tepki gösteren bir genç gelir. Duyguları hızlı iniş çıkışlar gösterir (Kulaksızoğlu, 2011; Yörükoğlu, 1993). Birey, çocuklukta herhangi bir problemle karşılaştığında yetişkinlerden yardım alırken, toplum içinde kendine yer edinmeye çalışan ergen, problemlerin çözümünde yetişkinlerin müdahalesine set çekmektedir. Onun için kendi özel dünyasını oluşturmak, onun sınırlarını korumak çok önemlidir. Diğer yandan ergenin bu problemleri çözmedeki başarısı toplum içinde kendisini kanıtlaması ve kendisine yer sağlaması açısından oldukça önemlidir. Sorun çözme becerisi, bireyin birey olma ve çevreyle baş etme sürecinde en belirleyici rollerden birine sahiptir (Danışık, 2005).

Bireylerin sorun çözme becerileri ve yaklaşımları arasında bireysel farklılıklar bulunmaktadır (Öğülmüş, 2001). Kişiler arası yaşanan sorunları çözmek için D'Zurilla ve Goldfried (1971) tarafından geliştirilen sosyal problem çözme modeline göre sorun çözme yaklaşımı soruna yönelim ve sorun çözme becerinden oluşmaktadır. Bu model içerisinde soruna yönelim, bireyin yaşamdaki sorunlar hakkında ne düşündüğünü ve hissettiğini, duygusal ve bilişsel şemaları içermektedir (Arslan, Hamarta, Arslan ve Saygın, 2010; Arslan, 2005). Soruna yönelim, pozitif ve negatif yönelim olarak adlandırılmaktadır. Sorun hakkında olumlu düşünce, soruna pozitif yönelimdir. Bu bireylerin, sorunu bireysel gelişim için fırsat olarak gördükleri, sorunun çözülebileceğine inandıkları, sorunu çözebileceklerine inandıkları, başarılı sorun çözmenin zaman ve çaba gerektirdiğine inandıkları gözlenmektedir (D'Zurilla, Chang ve Sanna, 2003). Buna karşın olumsuz düşünce, soruna negatif yönelim olarak adlandırılmaktadır. Soruna negatif yönelim fonksiyonel olmayan soruna yönelimdir. Bu bireylerin sorunu bir tehdit olarak algıladıkları, sorunların çözülemeyeceğine ve sorunları çözemeyeceklerine inandıkları gözlenmektedir (D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Oliveras, 2004). Sosyal problem çözme modeli içerisinde sorun çözme beceri tarzları mantıklı, dürtüsel-dikkatsiz ve kaçınan tarzıdır. Mantıklı problem çözme, yapıcı problem çözme tarzıdır (Eskin, 2009). Dürtüsel dikkatsiz tarz, fonksiyonel olmayan sorun çözme tarzıdır. Burada sınırlı, düşüncesiz, dikkatsiz ve endişeli davranışlar bulunmaktadır. Kaçınan tarz

da diğer fonksiyonel olmayan sorun çözme tarzıdır. Birey sorunun üstesinden gelmekten önce kaçınmayı tercih eder. Mümkün olduğu kadar erteler, kendi kendine çözülsün diye bekler (D’Zurilla ve ark., 2004). Sosyal problem çözme modelinde amaç, bireylere sorunlara karşı olumlu yönelim ve yapıcı sorun çözme becerisi kazandırmaktır. Çocuklar ve ergenler içinde buldukları yaş dönemi itibari karşılaşılan problemleri yardım almaksızın çözmeleri güçtür. Çünkü çözmekte zorlandıkları problemler karşısında yoğun duygusal güçlükler yaşamaya adaydırlar (Yıkılmaz ve Hamamcı, 2011). Onların yapıcı sorun çözme becerisini öğrenmeye ihtiyaçları vardır (Heppner, Witty ve Dixon, 2004).

Bu öğrenilen beceriler, bazı sorunların oluşmadan önlenmesine yardımcı olacaktır (Yeşilyaprak, 2003; Korkut, 2004). Aynı zamanda, sorun çözme becerisinin ruh sağlığıyla yakından ilişkisi bulunmaktadır. Yapılan araştırmalarda etkili sorun çözemeyen bireylerin daha fazla psikolojik sorunlar yaşadıklarına yönelik sonuçlar elde edilmiştir (Eskin, 2009). Yaşanılan psikolojik sorunları tetikleyici en önemli faktörlerden biri strestir (Baltaş & Baltaş, 2012). Stres, gündelik hayatta önemli bir yere sahiptir (Eskin, 2009). Bir organizma çevresine sürekli uyum yapma durumuyla her an karşı karşıyadır. Bireyin dış çevresindeki fiziksel koşullar ya da içindeki bulunduğu sosyal ortamdaki psikolojik koşullar, bireyin uyumunu kolaylaştırır ya da zorlaştırır. Uyumun zorlaştığı anlarda organizma bedensel ve psikolojik olarak yorulmaya başlar. Bireyin çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrete “stres” adı verilir (Cüceloğlu, 1994). Belirli bir düzeyde stres oluşumu, yaşamın önemli bir parçasıdır ve yaşamımızı tekrar gözden geçirme gibi etkili işlevler için gereklidir (Arslan, Dilmaç ve Hamarta, 2009). Herhangi bir olay tek başına stres oluşturmaz. Önemli olan bir olayın kişi tarafından stresli olarak algılanıp algılanmadığıdır. Appley ve Trumbull (1986) insanların olayları stresli algılayıp algılamayacaklarını etkileyebilecek beş noktaya dikkat çekmektedir. Bunlar; kişinin baş etme kaynakları, kişinin stres kaynağına karşı tutumu, kişinin stres kaynağıyla daha önceden tanışık olup olmaması, kişinin olayı riskli yahut tehlikeli algılayıp algılamaması ve kişinin strese yatkınlığı (Eskin, 2009). Gelecekle ilgili olumlu beklenti içinde olma, kişiliklerinde hoşgörü ve esneklik faktörünü bulundurma, yakın çevreleriyle olumlu duygusal ilişki içinde bulunma stresle başa çıkmada önemli özelliklerdir (Baltaş ve Baltaş, 2012). Pozitif duyguların stresle başa çıkma çabalarını sürdürmede ve tükenmiş kaynakları onarmada önemli fonksiyonları bulunmaktadır. Bu pozitif duyguyu oluşturmada pozitif yeniden değerlendirme, problem odaklı başa çıkma ve pozitif olaylar oluşturma mekanizmasını harekete geçirmek gerekmektedir (Folkman ve Moskowitz, 2000; Lazarus, 1996; Moskowitz, Blumberg, Acree ve Folkman, 2012). Bu olumlu duygular psikolojik ve sosyal kaynakları kullanmaya yardımcı olmaktadır (Folkman, 2008). Yaşanılan sorunu bir fırsat olarak görme, çözmeye çalışma ve çözülemediği durumlarda bile bu durumdan yeni şeyler öğrenildiğini düşünmek bireyin kendini iyi hissetmesinde yardımcı olmaktadır (Ellis, 2007). Stresli durumlarda ümit ve başa çıkma arasında karşılıklı birbirini besleyen bir ilişki bulunmaktadır (Folkman, 2010; Kılıç, Erol ve Kılıç, 2011).

Sosyal problem çözme becerileri ve stres durumu arasındaki ilişkilerin dolaylı incelendiği araştırmalarda bireylerin sosyal problem çözme becerileri ve stres durumları arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Etkisiz başa çıkma mekanizmaları ile stres belirtileri arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Şahin, Güler ve Basım, 2009). Bireylerin problem çözme beceri puanları arttıkça, sıkıntıları ve kişisel problemleri azalmaktadır (Baker, 2003; Chang, Sanna, Riley, Thornburg, Zumberg ve Edwards, 2007; Frauenknecht, Black ve Coster, 1996; Wight, Peterson ve Chen, 2005; Özcan ve Öğülmüş, 2010). Sosyal beceri düzeyleri yüksek olan ve ayrıca kendini mutlu hisseden öğrencilerin stresle başa çıkmada problem odaklı yaklaşımı daha çok kullanmaktadırlar (Karahan, Dicle ve Eplikoç, 2007). Stres yaratan durum ya da olayı gerçekçi bir biçimde değerlendirebilen, sorun odaklı başa çıkma yollarını daha sık kullanan ve başa çıkma davranışları repertuarı geniş olan, sosyal desteği fazla olan kişilerin strese daha dayanıklı sonucu elde edilmiştir (Tuğrul, 2000). Sutherland ve Bryant (2008) tarafından yapılan araştırmaya göre, post travmatik stres bozukluğu tanısı alan bireyler, bu tanıyı almayan bireylere göre daha zayıf problem çözme becerisi göstermektedirler. Yaşanılan sorunlara olumsuz yönelimin, günlük yaşam uyumu için olumsuz bir durum olduğu, buna karşın yaşanılan sorunlara karşı pozitif yönelimin ise olumlu bir durum olduğu sonucu elde edilmiştir (Bell ve D’Zurilla, 2009, Chang, D’Zurilla ve Sanna, 2009). Ergenler stresli durumlarda başa çıkma stratejisi olarak problem çözme ve sosyal destek aramayı kullanmaktadırlar. Bununla birlikte kişiler arası ilişkileri reddetme arttıkça, kaçınan yaklaşım ve kendini suçlama artmakta ve sosyal destek arama azalmaktadır (Çoban, 2013). Stresi önlemeye yönelik yapılan çalışmalarda kişiler arası etkileşim odaklı müdahale programının (Ando, 2011), problem çözme stratejilerini başarılı şekilde uygulayan üç kişinin deneyimlerinin yer aldığı bir müdahale programının (Coates, Malouff ve Rooke, 2008) ve strese karşı aşılama psikoeğitim programının (Oral, 2004) stresi azaltmada etkili olduğu sonucu elde edilmiştir. Araştırmalar, stres durumunda başa çıkma mekanizmalarının harekete geçirilmesi ve bunların yetersiz kalmasının yordanmasında, bilişsel-duyuşsal faktörün (Hovardaoğlu, 1997), bilişsel esnekliğin (Altunkol, 2011; Cheng, 2001) ve akılcı olmayan inançların (Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil, 2009) önemli olduğunu vurgulamaktadır.

Yukarıda yapılan açıklamalar dikkate alındığında, yüksek düzeyde stres yaşam uyumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Öğrencilerinin karşı karşıya kaldıkları stres durumları, öğrencilerin hem yaşam uyumunu hem de okuldaki görevlerine ilişkin akademik düzeylerini etkileyebilmektedir. Bu durum, okullarda çalışan psikolojik danışmanların kişisel ve eğitsel rehberlik kapsamında çalışma alanına girmektedir. Dolayısıyla bu araştırmadan elde edilen sonuçların, rehber ve psikolojik danışmanlara hazırlayacakları “kişiler arası problem çözme” ve “stres” konulu eğitim programlarının içeriklerini oluşturmada yol göstermesi beklenmektedir. Bu eğitim programları önleyici rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri kapsamında alan çalışanlarından beklenmektedir. Yukarıdaki yapılan açıklamalar ışığında bu çalışmanın amacı, kişiler arası sorun çözme, stres

belirtileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve kişilerarası problem çözmenin stresi anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığının belirlenmesidir.

YÖNTEM

Çalışma grubu

Araştırma genel tarama modeline uygun olarak yürütülmüştür. Araştırmanın evreni Konya il merkezinde bulunan lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini, merkez ilçeden tesadüfi küme örneklemini ile belirlenen iki meslek lisesi ve bir anadolu lisesi olmak üzere üç lisenin 11. ve 12. sınıflarında öğrenim gören öğrenciler arasından seçilen 196'sı kız, 254'ü erkek toplam 450 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 17,44'tür ve diğer demografik özellikleri aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişkenler	Meslek Lisesi				Anadolu Lisesi				Genel Toplam (f)	Yüzde (%)
	11.S.	12.S.	Toplam (f)	Yüzde %	11.S.	12.S.	Toplam (f)	Yüzde %		
Kız	61	83	144	73.46	28	24	52	26.54	196	43.55
Erkek	140	66	206	81.10	23	25	48	18.90	254	56.45
Toplam (f)	201	149	350	77.78	51	49	100	22.22	450	100
Yüzde (%)	44.67	33.11	77.78		11.33	10.89	22.22		100	

Tablo 1 incelendiğinde öğrencilerin % 56.45'inin erkek, % 43.55'inin kız; % 77.78'inin meslek lisesi, % 22.22'sinin anadolu lisesi öğrencisi olduğu görülmektedir. Kızların % 73.46'sı meslek lisesi, % 26.54'ü anadolu lisesi öğrencisidir. Erkeklerin ise % 81.10'u meslek lisesi, % 18.90'ı anadolu lisesi öğrencidir. Okudukları sınıf açısından öğrencilerin % 44.67'si meslek lisesi 11. sınıf, % 11.33'ü anadolu lisesi 11. sınıf, % 33.11'i meslek lisesi 12.sınıf, % 10.89'u anadolu lisesi 12.sınıf öğrencisidir.

Veri Toplama Araçları

Kişilerarası Problem Çözme Envanteri (KPÇE; Çam & Tümkaya, 2008). KPÇE, problem çözme yaklaşım ve becerilerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş 50 maddeden oluşan 5'li derecelendirmeli (1=Hiç uygun değil, 5=Tamamıyla uygun) likert tipi bir ölçektir. Ölçek, Probleme Olumsuz Yaklaşma (POY), Yapıcı Problem Çözme (YPÇ), Kendine Güvensizlik (KG), Sorumluluk Almama (SA) ve Israrcı-Sebatkâr Yaklaşım (I-SY) olmak üzere toplam beş alt ölçekten oluşmaktadır. Her bir alt ölçek için elde edilen yüksek puan kişilerarası problem çözmeyle ilgili özelliğin yüksek olduğunu göstermektedir. KPÇE'nin alt ölçek puanlarının iç tutarlılık Cronbach Alfa katsayıları POY=.89, YPÇ=.87, KG=.67, SA=.68 ve I-SY=.70'dir. Envanterin test-tekrar-test korelasyon değerlerinin ise .67 ile .84 arasında olduğu bulunmuştur (Çam ve Tümkaya, 2008).

Algılanan Stres Ölçeği (Yerlikaya ve İnanç, 2007). Bireyin yaşamını ne ölçüde yordanamaz, kontrol edilemez ve aşırı yüklü değerlendirdiğine bağlı olarak yaşadığı stresin düzeyini ölçmek üzere geliştirilmiş bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiştir;

Türkçe'ye uyarlanması Yerlikaya ve İnanç (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, tek faktörlü olup, 17 ve 28 yaş arasındaki öğrencilere uygulanmaktadır. Beck depresyon envanteri ve durumluk-sürekli kaygı envanteri (I-II) ile yapılan geçerlik çalışmaları kapsamında ölçeğin ölçüt geçerliğine sahip olduğu görülmüştür. Ölçeğin cronbach alfa değeri 0.84'tür (Yerlikaya, 2009).

Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılan ölçekler, okul rehber öğretmeni tarafından öğrencilere ders saatleri içerisinde uygulanmıştır. Uygulama öncesinde öğrencilere araştırmanın amacı kısaca açıklanmış ve sadece gönüllü olanların katılmaları istenmiştir. Çalışmanın değişkenleri olan kişiler arası problem çözme ve stres puanları arasındaki potansiyel ilişkileri incelemek için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon kat sayıları hesaplanmıştır. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni açıklama oranlarını belirlemek amacıyla Çoklu Regresyon Analizi kullanılmış, göreceli açıklama düzeyleri standardize edilmiş Beta değerleri (β) ile karşılaştırılmıştır (Büyüköztürk, 2003).

BULGULAR

Araştırmada kullanılan kişiler arası problem envanteri ve stres envanterine ilişkin korelasyonlar tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. *Kişiler Arası Sorun Çözme ve Algılanan Stres Ölçeğinden Alınan Puanlar Arasındaki Korelasyonlar*

Değişken	1	2	3	4	5	6
1. Stres	-					
2. Prob. Olumsuz Yak	.471**	-				
3. Yapıcı Prob. Çözme	-.153**	.006	-			
4. Kendine Güvensizlik	.280**	.383**	-.153**	-		
5. Sorumluluk Almama	.116**	.243**	.003	.273**	-	
6. Israrcı Sebatkâr Yak.	.019	.139**	.481**	-.092*	.025	-

* $p < .05$ ** $p < .01$

Tablo 2 incelendiğinde kişiler arası problem çözmenin, probleme olumsuz yaklaşım boyutu ile stres arasında ($r = .471$, $p < .01$) orta düzeyde pozitif, yapıcı problem çözme ile stres arasında ($r = -.153$, $p < .01$) düşük düzeyde negatif, kendine güvensizlik ile stres arasında ($r = .280$, $p < .01$) orta düzeyde pozitif, sorumluluk almama ile stres arasında ($r = .116$, $p < .01$) düşük düzeyde pozitif ilişkinin olduğu görülmüştür. Israrlı sebatkâr yaklaşım ile stres arasında ($r = .019$, $p > .05$) anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür.

Kişiler arası problem çözüme değişkenlerinin algılanan stresi yordama düzeylerini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmış ve sonuçları tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. *Stresin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişken	<i>B</i>	<i>SH_B</i>	β	<i>t</i>	<i>P</i>
1. Prob. Olumsuz Yak.	.217	.023	.432	9.465	.000
2. Yapıcı Prob. Çözme	-.093	.027	-.163	-3.456	.001
3. Kendine Güvensizlik	.114	.054	.097	2.110	.035
4. Sorumluluk Almama	-.022	.057	-.016	-.381	.703
5. Israrcı Sebatar Yak.	.056	.058	.046	.975	.330

$R = .505$ $R^2 = .255$
 $F_{(5, 330)} = 30.361$ $p = .001$

Tablo 3 incelendiğinde, yordayıcı değişken olarak belirlenen tüm değişkenlerin birlikte algılanan stresi anlamlı düzeyde yordadığı ($p < .001$) ve algılanan stresteki varyansın yaklaşık %26'sını açıkladığı gözlenmektedir. İlgili Beta değerleri incelendiğinde ise, algılanan stresin en güçlü yordayıcısının probleme olumsuz yaklaşma ($\beta = .432$) olduğu, bunu sırasıyla yapıcı problem çözme ($\beta = -.163$) ve kendine güvensizlik ($\beta = .097$) değişkenlerinin izlediği görülmektedir.

TARTIŞMA

Araştırma bulguları incelendiğinde, kişiler arası problem çözümenin, probleme olumsuz yaklaşım boyutu ile stres arasında orta düzeyde pozitif, yapıcı problem çözme ile stres arasında düşük düzeyde negatif, kendine güvensizlik ile stres arasında orta düzeyde pozitif, sorumluluk almama ile stres arasında düşük düzeyde pozitif ilişkisinin olduğu görülmüştür. Ayrıca, algılanan stresi hangi değişkenlerin açıkladığına ilişkin analiz sonuçlarına bakıldığında, algılanan stresin en güçlü yordayıcısının probleme olumsuz yaklaşma olduğu, bunu sırasıyla yapıcı problem çözme, kendine güvensizlik değişkenlerinin izlediği görülmektedir. D'Zurilla ve Goldfried (1971) tarafından geliştirilen sosyal problem çözme modelinde probleme olumsuz yönelim, yaşanan problemlere karşı olumsuz düşünce ve duyguları içermektedir (D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Oliveras, 2004). Bireyin sahip olduğu olumsuz düşünceleri, karşılaştığı kişiler arası sorunlara olumsuz yönelmesine neden olmaktadır. Yaşadığı soruna olumsuz yönelimi, sorunlara karşı düşünmeden hareket etmesine veya sorunlardan kaçınması sonucunu doğurabilmektedir. Bu yönelim bireylerin sorunlara geniş bakış açısıyla yaklaşmasını sınırlamaktadır (Özcan ve Ögülmüş,

2010). Kişiler arası sorunlarla ilgili olumlu beklenti içinde olma, kişiliklerinde hoşgörü ve esneklik faktörünü bulundurma, stresle başa çıkmada olumlu özellikler arasındadır. Hatta olumlu bir duygu tavır ve yaşama isteği, yapılan her türlü sağaltım çalışmasının etkisini arttırmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2012). Sorunlara olumsuz bir yaklaşımın aksine pozitif düşünce ve duygulara sahip olma, bireylerin olumlu duygular yaşamasında (Bedel, 2011) ve stresle başa çıkma çabalarını sürdürmesinde önemli bir fonksiyonu bulunmaktadır (Folkman ve Moskowitz, 2000; Lazarus, 1996; Moskowitz, Blumberg, Acree ve Folkman, 2012). Yaşanılan sorunu bir fırsat olarak görme, çözmeye çalışma ve çözülemediği durumlarda bile bu durumdan yeni şeyler öğrenildiğini düşünmek bireyin kendini iyi hissetmesinde yardımcı olmaktadır (Ellis, 2007). Stresli durumlarda ümit ve başa çıkma arasında karşılıklı birbirini besleyen bir ilişki bulunmaktadır (Folkman, 2010). Yaşanılan sorunlara karşı bu olumlu duygular psikolojik ve sosyal kaynakları kullanmaya yardımcı olmaktadır (Folkman, 2008). Bell ve D’Zurilla (2009) tarafından yapılan araştırmaya göre, yaşanılan sorunlara olumsuz yönelim günlük yaşam uyumunu olumsuz etkilemektedir. Chang, D’Zurilla ve Sanna (2009), sosyal problem çözme becerisinin psikolojik iyi oluşla önemli ilişkisini bulmuştur. Özellikle, problemlere pozitif yaklaşıma ve mantıklı sorun çözme psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilemekte, buna karşın problemlere olumsuz yaklaşıma ise kişilerin yaşadıkları olayları stresli olarak algılamalarına neden olabilmektedir.

Bir diğer bulguda ise, stresin yordayıcısının yapıcı problem çözme olduğu görülmektedir. Yapıcı problem çözme becerisi, yaşanılan sorunlara karşı olumlu yönelimin içerisinde yer alan sorun çözme beceri tarzıdır. Yaşanılan sorunlar hakkında olumlu düşünce ve duygular barındırmaktadır. Bu bireylerin sorunu bireysel gelişim için fırsat olarak gördükleri, sorunun çözülebileceğine inandıkları, sorunu çözebileceklerine inandıkları, başarılı sorun çözmenin zaman ve çaba gerektirdiğine inandıkları gözlenmektedir (D’Zurilla, Chang ve Sanna, 2003). Yapıcı problem çözme stresle başa çıkmada önemli bir koruyucu faktördür (Linda, Marroqui’n ve Miranda, 2012). Yapıcı problem çözme becerisi sorunun tanımlanması, alternatif çözüm üretme, karar verme ve çözümü uygulama adımlarını içermektedir. Bu beceri içerisinde stresli yaşam olayları karşısında pozitif değerlendirme tekrar yapılır, değerler ve düşünceler üzerinden amaçlar tekrar gözden geçirilir ve güçlü yaşam deneyiminden elde edilenlere odaklanılır (Folkman, 2010). Alan yazında yapılan araştırmalar bu sonucu desteklemektedir. Baker’e (2003) göre, etkili problem çözme becerisi, stresin seviyesini ve problem durumlarının duygusal etkisini azaltmaktaydı. Bireyin algıladığı problem çözme yeteneği ne kadar yüksek ise algıladığı stres düzeyide azalmaktadır (Frauenknecht, Black ve Coster, 1996; Hirsch, Chang ve Jeglic, 2012; Lazarus ve Folkman, 1984; Wight, Peterson ve Chen, 2005). Stres yaratan durum ya da olayı gerçekçi bir biçimde değerlendirebilen, sorun odaklı başa çıkma yollarını daha sık kullanan ve başa çıkma davranışları repertuarı geniş olan, sosyal desteği fazla olan kişilerin strese daha dayanıklıdırlar (Tuğrul, 2000). Sutherland ve Bryant (2008), post travmatik stres bozukluğu tanısı alan bireylerin, bu tanıyı almayan bireylere göre daha zayıf problem çözme becerisine

sahip olduklarını belirtmektedir. Sahip olunan zayıf sorun çözme becerisi yaşam uyumunu olumsuz yönde etkilemektedir (Chang, Sanna, Riley, Thornburg, Zumberg ve Edwards, 2007). Birey yaşadığı sorunlar karşısında başa çıkma mekanizmaları olarak kendini yetersiz olarak değerlendiriyorsa, stres belirti düzeyleri yükselmektedir (Şahin, Güler ve Basım, 2009). Bir diğer bulguda ise, stresin yordayıcısı olarak kendine güvensizlik olduğu sonucu elde edilmiştir. Kişiler arası problem çözme envanterin alt ölçek puanları arasındaki korelasyon değerleri incelendiğinde probleme olumsuz yaklaşma ve kendine güvensizlik ($r = .55$) arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu görülmektedir (Çam ve Tümkiye, 2008). Bu durum, araştırma sonucumuzla tutarlılık göstermektedir. Karşılaştıkları sorunlara olumsuz yaklaşan bireyler, sorunun çözülebileceğine inanmamakta ve sorunu kendi yetenekleriyle çözebileceklerine de güvenmemektedir. Dolayısıyla sorunları kabul edip onlarla başetmeye çalışma yerine sorunlardan kaçınmayı, görmezlikten gelmeyi tercih etmektedirler. Bir başka deyişle, bireylerin yaşanan sorunlara karşı olumsuz yaklaşımları ve kendilerine sorunları çözebilecekleri konusunda güvenmemeleri algılanan stres düzeyini arttırmaktadır. Buna karşın, yapıcı sorun çözme becerisine sahip olmak, algılanan stres düzeyinin azalmasında önemli bir faktör olduğu anlaşılmaktadır. Yaşanılan sorunlara pozitif bir bakış açısı ve yapıcı problem çözme becerisine sahip olmak, yaşanan sorunlarda bireyler için önemli bir başetme kaynağıdır.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırma sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde, ergenlerin algılanan stres düzeylerinde, problemlere olumsuz yaklaşımlarının, kendine güvensizliklerinin ve yapıcı problem çözme becerisinin etkili olduğu görülmektedir. Araştırma sonucuna göre, ergenlerin stres düzeylerinin azaltılmasında kişiler arası sorun çözme yaklaşımlarının ve becerilerinin kazandırılmasının önemi ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle özellikle okullarda yapılacak önleyici rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinde öğrencilerin olumlu kişilerarası problem çözme yaklaşım ve becerileri kazanmasına yardımcı olacak, etkinlik ve çalışmalar yapılması uygun olacaktır. Araştırmada, elde edilen bulguların, deneysel çalışmalarla desteklenmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Aynı zamanda, ergenlerin yakın ilişki içerisinde buldukları aileleri ve öğretmenleriyle, öğrencilerin kişiler arası sorun çözme ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirme üzerine çalışmalar yürütülebilir. Yapılan araştırmanın “kişiler arası problem çözme” “stresle başa çıkma” literatürüne önemli katkıları olacağı düşünülmektedir. Bu araştırma, lise öğrenimine devam eden ergenler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bulgularının genellenebilirliği açısından farklı niteliklere sahip ergen gruplarda tekrarlanmalıdır.

KAYNAKLAR

Altunkol, F. (2011). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Ando, Mikayo (2011). An intervention program focused on self-understanding and interpersonal interactions to prevent psychosocial distress among Japanese university students. *Journal of Adolescence*, 34, 929-940.
- Arslan, C., Dilmaç, B. & Hamarta, E. (2009). Coping with stress and trait anxiety in terms of locus of control: a study with Turkish university students. *Social Behavior and Personality*, 37(6), 791-800.
- Arslan, C. (2005). Kişiler arası çatışma çözme ve problem çözme yaklaşımlarının yüklem karmaşıklığı açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 75-93.
- Arslan, C., Hamarta, E., Arslan, E. ve Saygın, Y. (2010). Ergenlerde saldırganlık ve kişiler arası problem çözmenin incelenmesi. *Elementary Education Online*, 9 (1), 379-388.
- Baker, S. R. (2003). A prospective longitudinal investigation of social problem-solving appraisals on adjustment to university, stress, health, and academic motivation and performance. *Personality and Individual Differences*, 35, 569-591.
- Baltaş, Z. & Baltaş, A. (2012) *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Bedel, A. (2011). *Kişiler arası sorun çözme beceri eğitiminin ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına etkisinin incelenmesi*. Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya
- Bell, A. C. & D'Zurilla, T. J. (2009). The influence of social problem-solving ability on the relationship between daily stress and adjustment. *Cogn Ther Res*, 33, 439-448.
- Büyüköztürk, Ş. (2003). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Chang, E. C., D'Zurilla, T. J. & Sanna, L. J. (2009). Social problem solving as a mediator of the link between stress and psychological well-being in middle-adulthood. *Cogn Ther Res*, 33, 33-49.
- Chang, E. C., Sanna, L.J, Riley, M.M., Thornburg, A.M., Zumberg, K.M. & Edwards, M.C. (2007). Relations between problem-solving styles and psychological adjustment in young adults: Is stress a mediating variable. *Personality and Individual Differences*, 42, 135-144.
- Cheng, S. K. (2001). Life stress, problem solving, perfectionism, and depressive symptoms in Chinese. *Cognitive Therapy and Research*, 25(3), 303-310.
- Coates, C., Malouff, J.M. & Rooke, S.E. (2008). Efficacy of Written Modeling and Vicarious Reinforcement in Increasing Use of Problem-Solving Methods by Distressed Individuals. *The Journal of Psychology*, 142(4), 413-425.
- Cüceloğlu, D. (1995). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çam, S. & Tümkaya, S. (2008). Kişilerarası problem çözme envanteri lise öğrencileri formu'nun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2), 1-17.
- Çoban, E. A. (2013). Interpersonal cognitive distortions and stress coping strategies of late adolescent. *Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research*, 51, 65-84
- D'Zurilla, T. J., Chang, E. C. & Sanna, L. J. (2003). Self-esteem and social problem solving as predictors of aggression in college students. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(4), 424-440.
- D'Zurilla, T. J., Nezu, A. M. & Maydeu-Oliveras, A. (2004). Social problem solving: theory and assessment. Social problem solving: theory, research and training, Ec. Chang, T.J. D'Zurilla and L.J Sanna, (Ed.), Washington DC: *American Psychological Association*.
- Danışık, N. D. (2005). *Ergenlerin sürekli öfke öfke ifade tarzları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.

- Ellis, A. (2007). Nasıl mutlu olursunuz. Çev: Semra Kunt Akbaş, Ankara: Hyb yayıncılık
- Eskin, M. (2009). *Sorun çözme terapisi*. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress ve Coping*, 21(1), 3-14.
- Folkman, S. (2010). Stress, coping and hope. *Psycho-Oncology*, 19, 901-908.
- Folkman, S. & Moskowitz, J.T. (2000). Stress, positive emotion and coping. *Current Directions in Psychological Science*, 9(4), 115-118.
- Frauenknecht, M., Black, D.R. & Coster, D. C. (1996). Adolescent problem solving, stress, and the Stepped Approach Model. *American Journal of Health Behavior*, 20(2): 30-41.
- Hamarta, E, Arslan, C., Saygın, Y. & Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42.
- Heppner, P. P., Witty, T. E. & Dixon, W. A. (2004). Problem solving appraisal and human adjustment. *The Counseling Psychologist*, 32 (3), 344-428.
- Hirsch, J.K., Chang, E.C. & Jeglic, E.L. (2012). Social problem solving and suicidal behavior: ethnic differences in the moderating effects of loneliness and life stress. *Archives of Suicide Research*, 16, 303-315.
- Hovardaoğlu, S. (1997). Stres belirtileri ile durumsal ve sürekli kaygının yordanması. *Kriz Dergisi* 5(2), 127-134
- Karahan, T. F., Dicle, A.N. & Eplikoç, H. (2007). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının sosyal beceri düzeylerine ve mutluluk algılarına göre incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 40(2), 41-61.
- Korkut, F. (2004). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kılıç, D. ve Erol, G. & Kılıç, B. (2011). The effect methods to cope with stress in high school students on hopelessness and self-esteem. *HealthMED*, 5(6), 1573-1579.
- Kulaksızoğlu, A. (2011). *Ergenlik Psikolojisi*. Remzi Kitabevi: Ankara.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York:Springer.
- Lazarus, R. S. (1996). The rol of coping in the emotiona and how coping changes over the life course. Handbook of emotion, adult development and aging. Magai, C. and Mcfadden, S.H. (Ed) California: Akademik press.
- Lazarus, R. S. (2006). Emotions and Interpersonal Relationships: Toward a Person-Centered Conceptualization of Emotions and Coping. *Journal of Personality*, 74(1), 9-46.
- Linda, W. P., Marroqui'n, B., & Miranda, R. (2011). Active and passive problem solving as moderators of the relation between negative life event stress and suicidal ideation Among suicide attempters and non-attempters. *Archives of Suicide Research*, 16,183-197.
- Moskowitz, J.T., Blumberg, D.S., Acree, M. & Folkman, S. (2012). Positive Affect in the Midst of Distress: Implications for Role Functioning. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 22, 502-518.
- Oral, A. (2004). *Ergenlik döneminde stresle başa çıkma: Stresle başa çıkma programının geliştirilmesi ve Etkililiğinin değerlendirilmesi*. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi eğitim bilimleri enstitüsü, Ankara.
- Öğülmüş, S. (2001). *Kişiler arası sorun çözme becerileri ve eğitimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özcan, C. ve Öğülmüş, S. (2010). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan çocuklara bilişsel yaklaşıma dayalı kişiler arası sorun çözme eğitiminin katkıları. *TAF Prev Med Bull*, 9 (4), 391-398
- Santrock, J. W. (2012). *Ergenlik (Çev.ed. Diğem Müge Siyez)*. Ankara: Nobel yayın

- Sutherland, K. & Bryant, R. A. (2008). Social problem solving and autobiographical memory in posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 154-161.
- Şahin, N. H., Güler, M. & Basım, H. N. (2009). A tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekânın stresle başa çıkma ve stres belirtileri ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi* 20(3): 243-254.
- Tuğrul, C. D. (2000). Stres ve depresyon. *Psikiyatri Dünyası* (4), 12-17.
- Wight, E.L., Peterson, P.M. & Chen, W.W. (2005). Perceived problem solving, stress, and health among college students, *Am J Health Behav*, 29(4), 360-370.
- Yerlikaya, E. E. (2009). *Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yeşilyaprak, B. (2003). *Eğitimde rehberlik hizmetleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Yıkılmaz, M. & Hamamcı, Z. (2011). Akılcı duygusal eğitim programının lise öğrencilerinin akılcı olmayan inançları ve algılanan problem çözme becerileri üzerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 54-65.
- Yılmaz, N. (2004). Öfke ile başa çıkma eğitiminin ve grupla psikolojik danışmanın ergenlerin öfke ile başa çıkabilmeleri üzerindeki etkisi. Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yörükoğlu, A. (1993). *Çocuk ruh sağlığı*. İstanbul: Özgür Yayıncılık.

SUMMARY

One of the characteristics of the adolescence period is the interpersonal problems. Interpersonal problems are one of the adaptation issues. While an individual seeks support from parents in a difficulty during childhood, adolescence refuses this support. Problem solving skill is one of the key figures of being an individual and handling with obstacles (Danışık, 2005). Children and adolescents are prone to emotional difficulties when trying to cope with their problems. It is hard for them to solve these problems without seeking for help (Yıkılmaz & Hamamcı, 2011). Thus, they need to learn constructive problem solving skills (Heppner, Witty & Dixon, 2004) since problem solving skills are closely related to psychological health. Previous studies demonstrated that ineffective ways of problem solving would lead to more psychological problems (Eskin, 2009). One of those problems is stress. Stress is a natural part of life but it requires coping with. If the coping duration is effective, stress would probably disappear. Otherwise, a person's health, morale, and social life would be inversely affected. In fact, a person can leave this crisis situation with relief and see it as a chance to revise our life (Lazarus, 2006; Lazarus & Folkman, 1984). Awaiting positive expectations, possessing flexibility and tolerance, and establishing positive emotional bound with environment are crucial characteristics for handling with stress (Baltaş & Baltaş, 2012). Seeing a problem as an opportunity and thinking that there is something to be learned from every situation even if it is not solved helps an individual feel good (Ellis, 2007). There is an association between hope and coping in stressful situations (Folkman, 2010; Kılıç, Erol & Kılıç, 2011). Studies indicated that positive orientation to problems and constructive problem solving skills are effective in decreasing level of stress (Ando, 2011; Baker, 2003; Chang, D'Zurilla & Sanna, 2009; Frauenknecht, Black & Coster, 1996).

Participants were 450 students from Vocational and Anatolian high schools in Konya. Mean age of the students were 17.44. Interpersonal Problem Solving Inventory (Çam & Tümkaya, 2008) and Perceived Stress Scales (Yerlikaya & İnanç, 2007) were applied.

Results demonstrated that there was a significant positive correlation between stress and negative orientation to problem solving ($r = .471, p < 0.01$), lack of self-confidence ($r = .280, p < 0.01$), not taking responsibility ($r = .116, p < 0.01$), insistent-persevering approach ($r = .019, p < 0.01$), and negative correlation with constructive problem solving ($r = -.153, p < 0.01$). Results of multiple regression analyses indicated that all variables of interpersonal problem solving skills together accounted for 26% of the variance in perceived stress ($p < .001$). Specifically, only significant predictors of perceived stress were negative orientation to problems ($\beta = .432$), constructive problem solving ($\beta = -.163$) and lack of self-confidence ($\beta = .097$) respectively.

The current study showed that the most powerful predictors of perceived stress were negative orientation to problems, constructive problem solving, and lack of self-confidence. Negative thoughts a person possess lead to negative orientation to interpersonal problems. As a conclusion, this may cause one act without thinking or avoidance from problems. Contrary to negative orientation to problems, possessing positive thoughts may help people maintain their efforts to cope with stress (Folkman & Moskowitz, 2000; Lazarus, 1996; Moskowitz, Blumberg, Acree & Folkman, 2012). Seeing a problem as an opportunity and thinking that there is something to be learned from every situation even if it is not solved helps an individual feel good (Ellis, 2007). Another result of the study was that constructive problem solving was a significant predictor of stress. Constructive problem solving is a protective factor in coping with stress (Linda, Marroqui'n & Miranda, 2012). Constructive problem solving skill includes the description of the problem, finding alternative solutions, making decisions, and application of the solution. Within this skill, positive evaluations are repeated, aims are revised through values and thoughts, and powerful life experiences are focused on (Folkman, 2010). The more an individual's problem solving skill, the less his/her perceived stress (Wight, Peterson & Chen, 2005). If an individual perceives himself/herself insufficient in coping strategies, the symptoms of stress increase (Şahin, Güler & Basım, 2009). Another result was lack of self-confidence was the predictor of perceived stress. People orienting negative to problems do not believe that they can solve these problems and do not rely on their ability to solve these problems with their own abilities. In other words, orienting negative to problems and insecurity about problem solving increases stress level. Previous studies demonstrated that programs that teach adolescents solve their problems and how to approach those problems are crucial in decreasing stress levels of the adolescents. Thus, specifically within the guidance and counseling programs held in the schools, inclusion of activities that enables students to develop their positive interpersonal problem solving skills.