

Ergenlerde Başa Çıkma Stratejileri ile Öznel İyi Oluş arasındaki İlişkiler

Erkan IŞIK*
Ahmet BEDEL**

ÖZ

Kişiler arası sorunlar yaşamın doğal bir parçasıdır. Ergenlik döneminde, yaşanan sorunlarla etkili başa çıkabilme becerisi önemli gelişim görevlerinden birisidir. Bireylerin, karşılaşılan sorunlarda başa çıkma stratejileri bireysel farklılıklar göstermektedir. Yapılan araştırmalarda, başa çıkma stratejilerinin ruh sağlığıyla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı, ergenlerin aile ilişkilerinde doyum sağlamlamasında, olumlu duygular yaşamasında, yaşam doyumunda ve onun için diğer önemli kişilerle ilişkilerinde doyum sağlamlamasında başa çıkma becerilerinin anlamlı bir yeri olup olmadığının anlaşılmasıdır. Bu çalışmanın sonuçlarının, ergenlerin gelişim dönemi uyum sorunlarına yönelik yapılacak olan gelişimsel ve önleyici rehberlik ve psikolojik danışma faaliyetlerinde “başa çıkma becerileri” ve “öznel iyi oluş” alan yazına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırma genel tarama modeline uygun olarak yürütülmüştür. Araştırmanın evreni Konya merkezinde bulunan ortaokul ve lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Tesadüfi küme örnekleme yöntemi ile seçilen 400 ortaokul ve lise öğrencisine Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği (Spirito, Stark & Williams, 1988; Bedel, Işık & Hamarta, 2014) ve Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği (Eryılmaz, 2009) uygulanmıştır. Araştırmanın istatistiksel analizlerinde, pearson momentler çarpım korelasyonu ve regresyon analizi tekniği kullanılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, Başa Çıkma Envanterinin aktif başa çıkma boyutu ile aile ilişkilerinde doyum, olumlu duygular, yaşam doyum ve önemli diğerleri ile ilişkiden doyum arasında orta düzeyde pozitif, olumsuz başa çıkma boyutu ile aile ilişkilerinde doyum ve olumlu duygular arasında orta düzeyde negatif, yaşam doyum ve önemli diğerleri ile ilişkiden doyum arasında düşük düzeyde negatif ilişkinin olduğu görülmüştür. Ayrıca, öznel iyi oluşun anlamlı yordayıcılarının sırasıyla aktif ve olumsuz başa çıkma olduğu, öznel iyi oluşun kaçınan başa çıkma stratejileri tarafından anlamlı düzeyde yordanmadığı sonucu elde edilmiştir. Bu bilgiler ışığında, ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin yükseltilmesinde yapıcı ve işlevsel sorun çözme becerisi olan aktif başa çıkma becerisinin önemi ortaya çıkmaktadır. Olumsuz başa çıkma becerisinin sıklıkla kullanımı, ergenlerin yaşam uyumunu olumsuz etkileyerek onların psikolojik bütünlüğünün zarar görmesine neden olabilir. Bu nedenle çocuk ve ergenlerle yapılacak önleyici rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinde onların yapıcı ve işlevsel problem çözme becerisi kazanmasına yardımcı olacak, bireysel ve grupla çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Ergen, Başa çıkma stratejileri, Öznel iyi oluş

Relationship of Coping Strategies to Subjective Well-Being among Adolescents

ABSTRACT

Interpersonal problem solving is a natural component of a person's life. During adolescence, coping with experienced problems efficiently is one of the critical developmental tasks. These coping strategies differ from person to person. Previous research demonstrated that coping strategies are closely associated with psychological health. With this respect, the purpose of the current study was to examine the prediction of coping strategies of adolescents' satisfaction with family relationships, positive affectivity, life satisfaction, and satisfaction with the relationship with significant others. The findings of the current study are expected to have a significant contribution for the developmental and preventive guidance and counseling activities targeted at adolescents' developmental adaptation problems for the literature of “coping strategies” and “subjective well-being.” Research is conducted with survey method. The universe of the research was comprised of secondary and high school students in the city center of Konya. Kidcope Adolescent Version (Spirito, Stark & Williams, 1988; Bedel, Işık & Hamarta, 2014) and Adolescent Subjective Well-being Scale (Eryılmaz, 2009) were completed by 400 secondary and high school students selected by random cluster sampling method. Statistical analyses were conducted with pearson moment coefficient and regression analyses. Results indicated that there were moderate positive correlation between active coping and satisfaction with family relationships, positive affect, life satisfaction, and satisfaction with relationship with significant others; moderate negative correlation between negative coping and satisfaction with family relationships and positive affect; weak negative correlation between negative coping and life satisfaction and satisfaction with relationship with significant others. Besides, significant predictors of subjective well-being were active and negative coping whereas avoidant coping was not a significant predictor. In the light of these findings, the crucial role of active coping which represents constructive and functional coping strategy in enhancing the subjective well-being levels of adolescents was underlined. Overuse of negative coping may affect adolescents' adaptation levels and may damage their psychological integrity. Thus, individual and group activities are suggested within preventive guidance and counseling services for adolescents to develop constructive and functional problem solving skills.

Keywords: Adolescent, Coping strategies, Subjective well-being

* Doç. Dr., Mevlana Üniversitesi, eisik@mevlana.edu.tr

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

Makalenin Gönderim Tarihi: 27.10.2014; Makalenin Kabul Tarihi: 18.08.2015

1. Giriş

Bireyin, yaşam döngüsü içerisinde yeni ve zor durumlarla karşı karşıya kalması yaşamın doğal bir parçasıdır. Ergenlik döneminde de bireyin, toplumsal ve duygusal bazı sorunlarla baş etme çabası önemli gelişim görevlerinden birisidir (Kılıç, 2013). Yaşanılan problemlerle başa çıkma becerisi, hayatın ilk yıllarından itibaren üzerinde özenle durulması ve desteklenmesi gereken, etkileri ise ömür boyu devam eden bir beceridir (Eroğlu, 2001). Ergenler, yaşadıkları sorunlarla aktif başa çıkma gibi yapıcı ve işlevsel başa çıkma stratejisini seçebildikleri gibi yapıcı ve işlevsel olmayan başa çıkma yollarına da başvurabildikleri saptanmıştır (Türküm, Kızıltaş & Sarıyer, 2004). Konu ile ilgili araştırma bulgularına göre, ergenlerin sosyal problem çözmedeki yetersizliği ve işlevsel olmayan başa çıkma tarzlarına sahip olmasının, saldırganlık (Dodge & Price, 1994), davranış bozuklukları (Greening, 1997), yeme bozuklukları (Holt & Espelage, 2002), stres (Basut, 2006), depresyon (Eskin, 2009), kaygı (Karataş, 2011) ve intihar düşüncesi (Fidan, Ceyhun & Kırpınar, 2009; Holen, Lervag, Waaktaar & Ystgaard, 2012; Spirito, Francis, Overholser & Frank, 1996) ile ilişkili olduğu sonuçları elde edilmiştir. Bireylerin yaşadıkları problemlerle başa çıkma becerilerinin artırılması ve yapıcı başa çıkma stratejilerinin öğretilmesi etkinlikleri psikolojik danışma ve rehberlik alanında temel önleyici çalışmaların başında gelmektedir (Korkut, 2007; Kulaksızoğlu, 2011). Baş etme Folkman ve Lazarus'a (1986) göre, bir sorunun veya olumsuz bir olayın çözümü için ya da kişi üzerindeki etkisinin en aza indirilmesi için başvurulan bilişsel ve davranışsal stratejilerin bütünüdür. Spirito, Stark ve Williams, (1988) tarafından geliştirilen ergenler için başa çıkma ölçeğinde başa çıkma stratejileri üç alt boyutta ele alınmıştır. Bunlar aktif, kaçınan ve olumsuz başa çıkma stratejileridir. Aktif başa çıkma, yapıcı ve işlevsel başa çıkma stratejisidir. İçerisinde sorunlara pozitif yönelimle birlikte problemin tanımlanması, alternatif çözüm seçeneklerinin oluşturulması, karar verme ve değerlendirme süreçlerini içermektedir. Kaçınan başa çıkma stratejisi, üstesinden gelmekten ondan kaçınma gibi sorun çözmede işlevsel olmayan başa çıkma davranışlarını barındırmaktadır. Olumsuz başa çıkma stratejisinde ise, bireylerin sorunu bir tehdit olarak algıladıkları, sorunları çözemeyeceklerine inandıkları, kendini ve çevreyi suçlama, etrafa zarar verme davranışlarının yer aldığı gözlenmektedir. Aktif başa çıkma stratejilerindeki amaç, bireylere yaşamında karşılaştığı sorunlara karşı olumlu bir bakış açısı ve yapıcı başa çıkma becerisi kazandırmaktır. Yaşanılan sorunlar karşısında gösterilen olumsuz düşüncelerin yerine alternatif düşüncenin oluşturulması ve güçlendirilmesi bireylerde olumlu değişikliklerin ve olumlu duyguların yaşanmasına katkı sağlamaktadır (Akkoyunlu & Türkçapar, 2013).

Bireyde meydana gelen olumlu değişiklikler ve duygular bireyin mutlu olmasına katkı sağlamaktadır. Mutluluk, öznel iyi oluş kavramı ile açıklanmaktadır. Öznel iyi oluş, bireylerin yaşamına ilişkin bilişsel ve duygusal değerlendirmeleridir. Öznel iyi oluş uzun dönemde bireylerin, olumlu duygulara sahip olmasını, istenmeyen duyguların azlığını ve yaşam memnuniyetini içermektedir (Diener, 1994). Duygular, yaşam dönemleri içerisinde çeşitli değişim ve gelişme göstermektedir. Çocukluktan ergenliğe geçiş sırasında duyguların yoğunluğunda artış ve istikrarsızlık gözlenmektedir. Değişen yaşla birlikte çevresel koşulların ve uyarıların değişmesi duyguların ifade biçimleri etkilemektedir (Kulaksızoğlu, 2011). Bu değişim ve gelişime biyolojik, bilişsel ve sosyal gelişim alanlardaki hızlı gelişimler eşlik etmektedir. Ergenlik dönemi sorunların ve çatışmaların egemen olduğu bir dönem olarak görülmesine rağmen, Daniel Offer ve arkadaşları (1988) ABD, Avustralya, Bangladeş, Macaristan, İsrail, İtalya, Japonya, Tayvan, Türkiye ve Almanya'da yaptıkları araştırmalarda ergenlerin yüzde yetmiş üçü, sağlıklı bir beden imgesi sergilemiştir. Ergenler çoğu zaman, mutlu olduklarını, hayattan hoşlandıklarını okul ve işi önemsediklerini, aileleri hakkında olumlu düşündüklerini bildirmişlerdir (Santrock, 2011). Ergenlerin yakın çevresini oluşturan ailesi, arkadaşları ve yakınlarıyla olumlu ilişkisinin, onların öznel iyi oluşlarını arttırdığı yönünde araştırma sonuçları elde edilmiştir (Goswami, 2012; Dai, Zhang & Li, 2013; Clair, 2012; Eryılmaz, 2011a; Li & Lau, 2012; Mendieta, Martin & Jacinto, 2013; Graham & Shier, 2010). Bu ilişkilerde algılanan sosyal desteğin, onların öznel iyi oluşlarına olumlu katkı yaptığı anlaşılmaktadır (Gülaçtı, 2010; Saygın & Arslan, 2009). Bireylerin, başa çıkma becerileri ile öznel iyi oluşlarını ele alan çalışmalarda etkili başa çıkma becerisi olan çocukların daha fazla olumlu duygu yaşadıkları sonucu elde edilmiştir (Fiorelli & Russ, 2012; Coyle & Vera, 2013).

Yukardaki yapılan açıklamalar ışığında bu çalışmanın amacı, ergenlerin aile ilişkilerinde doyum sağlanmasında, olumlu duygular yaşamasında, yaşam doyumunda ve onun için diğer önemli kişilerle

ilişkilerinde doyum sağlamlasında başa çıkma becerilerinin anlamlı bir yeri olup olmadığının anlaşılmasıdır. Bu araştırma, ergenlik dönemindeki bireyler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu dönemde yaşanan biyolojik, bilişsel ve sosyal değişimler beraberinde duygusal gerginliği de getirebilir. Ailesi ve çevresiyle yaşadığı sorunlarda bir artış gözlenebilir. Öğrencilerin, yaşadıkları sorunlar karşısında gösterdikleri başa çıkma stratejileri, öğrencilerin hem bireysel gelişimlerinde hem de toplumsal gelişim alanlarında önemli gelişim görevleri arasındadır. Bu gelişim alanlarını desteklemekte psikolojik danışmanlara, öğretmenlere ve ailelere önemli görevler düşmektedir. Dolayısıyla bu araştırmadan elde edilen sonuçların okullarda görev yapan psikolojik danışmanların hazırlayacakları önleyici rehberlik ve psikolojik danışma programların içeriklerinin oluşturulmasında yol göstermesi beklenmektedir. Bu çalışmanın sonuçlarının, yukarıda ifade edilen ergenlerin gelişim dönemi uyum sorunlarına yönelik yapılacak olan gelişimsel ve önleyici rehberlik ve psikolojik danışma faaliyetlerinde “başa çıkma becerileri” ve “öznel iyi oluş” alan yazına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

2. Yöntem

2.1. Çalışma Grubu

Araştırma genel tarama modeline uygun olarak yürütülmüştür. Araştırmanın evreni Konya merkezinde bulunan ortaokul ve lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın örnekleme tesadüfi küme örnekleme yöntemi ile seçilen iki ortaokul ve iki lisenin öğrencilerinden oluşmaktadır. Yedinci sınıf (80), sekizinci sınıf (80), dokuzuncu sınıf (80), 10. sınıf (80) ve 11 sınıf (80) olmak üzere toplam 400 öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerin 207'si kız, 193'ü erkektir. Öğrencilerin yaş aralığı 12-19 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 15.09'dur ($S_s = 1.48$).

2.2. Veri Toplama Araçları

Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği (EBCÖ; Spirito, Stark & Williams, 1988): Ergenlerin başa çıkma stratejilerini ölçmek için, Spirito ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen ve Bedel, Işık ve Hamarta tarafından (2014) uyarılma çalışması yapılan EBCÖ kullanıldı. Aktif başa çıkma, kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma olmak üzere üç alt boyutta ve toplam 11 maddeden oluşmaktadır. Derecelendirmeler Hiçbir Zaman'dan (0) Her Zaman'a (3) dördü bir ölçek üzerinden yapılmaktadır. Ölçekten iki örnek madde şunlardır: “Yaşadığım problemi başka şeyler düşünüp başka şeyler yaparak unutmaya çalışırım” ve “Olayların olumlu taraflarını görmeye çalışarak olumlu sonuçlar üzerine odaklanmaya çalışırım.” Ölçekten alınabilecek puanlar Aktif ve Kaçınan Başa Çıkma için 0-12, Olumsuz Başa Çıkma içinse 0-9 arasında değişmektedir. Ölçüt bağıntılı geçerlik EBCÖ'nün alt boyutları ile sürekli kaygı arasında orta düzeyde korelasyonlarla desteklenmiştir. EBCÖ'nün iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı Aktif Başa Çıkma için .72, Kaçınan Başa Çıkma için .70 ve Olumsuz Başa Çıkma için .65 olarak bulunmuştur. Üç hafta ara ile değerlendirilen test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise Aktif Başa Çıkma için $r = .66$, Kaçınan Başa Çıkma için $r = .61$ ve Olumsuz Başa Çıkma için $r = .76$ olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar üç faktörlü EBCÖ'nün Türkçe formunun 6-11. sınıf öğrencilerin başa çıkma yaklaşımlarının değerlendirilmesi amacıyla kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği (EÖİÖ; Eryılmaz, 2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeği, Eryılmaz (2009) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, yaşamın çeşitli alanlarındaki doyum düzeylerini ve olumlu duygulanımı içeren maddelerden oluşmaktadır. Ölçek, dördü likert tipindedir ve 15 maddeden oluşmaktadır. Ergen öznel iyi oluş ölçeği, aile ilişkilerinde doyum, yaşam doyumunu, olumlu duygular ve önemli kişilerle ilişkilerde doyum olmak üzere dört alt faktörden oluşmaktadır. Bu dört boyutun açıklanan varyansı 61,64'tur. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .87, Sperman–Brown değeri ise .83'tur. Ölçeğin uyum geçerliliği bu çalışma grubunda da Yaşam Doyumu Ölçeği ile değerlendirilmiştir. Yapılan analizlerin sonucunda, ölçeğin 0.47 düzeyinde uyum geçerliğine sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Bu çalışma grubunda ölçeğin açıklanan varyansı 63.24 ve iç tutarlılık katsayısı 0.91 olarak bulunmuştur.

2.3. 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 başa çıkma stratejileri ve öznel iyi oluş arasındaki potansiyel ilişkileri incelemek için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon katsayıları 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).

3. Bulgular

Araştırmada kullanılan Başa Çıkma Envanteri ve Öznel İyi Oluş Ölçeğine ilişkin korelasyonlar tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Başa Çıkma Envanteri ve Öznel İyi Oluş Ölçeğine ilişkin Korelasyonlar

Değişken	1	2	3	4	5	6	7
1. Aktif başa çıkma	-						
2. Kaçınan başa çıkma	.151**	-					
3. Olumsuz başa çıkma	-.164**	.233**	-				
4. Aile ilişkilerinde Doyum	.249**	.023	-.212**	-			
5. Olumlu Duygular	.401**	.007	-.270**	.439**	-		
6. Yaşam Doyumunu	.240**	.071	-.120*	.402**	.495**	-	
7. Önemli Diğ. ile İlişki. Doy.	.253**	.054	-.135*	.518**	.444**	.488	-

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

Tablo 1 incelendiğinde, Başa Çıkma Envanterinin aktif başa çıkma boyutu ile aile ilişkilerinde doyum ($r = .249$, $p < 0.001$), olumlu duygular ($r = .401$, $p < 0.001$), yaşam doyumunu ($r = .240$, $p < 0.001$) ve önemli diğerleri ile ilişkiden doyum ($r = .253$, $p < 0.001$) arasında orta düzeyde pozitif, olumsuz başa çıkma boyutu ile aile ilişkilerinde doyum ($r = -.212$, $p < 0.001$) ve olumlu duygular ($r = -.270$, $p < 0.001$) arasında orta düzeyde negatif, yaşam doyumunu ($r = -.120$, $p < 0.05$) ve önemli diğerleri ile ilişkiden doyum ($r = -.135$, $p < 0.01$) arasında düşük düzeyde negatif ilişkinin olduğu görülmüştür. Başa çıkma envanterinin kaçınan başa çıkma boyutu ile öznel iyi oluş ölçeğinin boyutları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir.

Başta çıkma değişkenlerinin, aile ilişkilerinde doyumunu yordama düzeylerini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmış ve sonuçları tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Aile İlişkilerinde Doyumun Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	SH _B	β	t	p
Aktif başa çıkma	.179	.039	.213	4.585	.000***
Kaçınan başa çıkma	.034	.047	.034	.721	.471
Olumsuz başa çıkma	-.217	.056	-.185	-3.903	.000***

R = .305 R² = .093
F_(3, 448) = 15.304 p = .000***

*** $p < .001$

Tablo 2 incelendiğinde, yordayıcı değişken olarak belirlenen tüm değişkenlerin *aile ilişkilerinde doyumunu* anlamlı düzeyde yordadığı ($p < .001$) ve *aile ilişkilerinde doyumdaki* varyansın yaklaşık %9'unu açıkladığı gözlenmektedir. İlgili Beta değerleri incelendiğinde ise, aile ilişkilerinde doyumun en güçlü yordayıcısının aktif başa çıkma ($\beta = .213$) olduğu, bunu olumsuz başa çıkma yaklaşımının ($\beta = -.185$) izlediği görülmektedir.

Başta çıkma değişkenlerinin olumlu duyguları yordama düzeylerini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmış ve sonuçları tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Olumlu Duyguların Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	SH _B	β	t	p
Aktif başa çıkma	.336	.040	.366	8.391	.000***
Kaçınan başa çıkma	.001	.049	.001	.018	.986
Olumsuz başa çıkma	-.271	.057	-.210	-4.739	.000***
R = .451 R ² = .203 F _(3, 448) = 38.107 p = .000***					

***p<.001

Tablo 3 incelendiğinde, yordayıcı değişken olarak belirlenen tüm değişkenlerin birlikte olumlu duyguyu anlamlı düzeyde yordadığı ($p < .001$) ve olumlu duygudaki varyansın yaklaşık % 20'sini açıkladığı gözlenmektedir. İlgili Beta değerleri incelendiğinde ise, olumlu duygunun en güçlü yordayıcısının aktif başa çıkma yaklaşımı ($\beta = .366$) olduğu, bunu olumsuz başa çıkma ($\beta = -.210$) değişkeninin izlediği görülmektedir.

Başta çıkma değişkenlerinin yaşam doyumu düzeylerini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmış ve sonuçları tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Yaşam Doyumunun Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	SH _B	β	t	p
Aktif başa çıkma	.195	.043	.215	4.556	.000***
Kaçınan başa çıkma	.066	.052	.061	1.274	.203
Olumsuz başa çıkma	-.126	.061	-.099	-2.056	.040*
R = .260 R ² = .068 F _(3, 448) = 10.845 p = .000***					

*p<.05, ***p<.001

Tablo 4 incelendiğinde, yordayıcı değişken olarak belirlenen tüm değişkenlerin birlikte yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı ($p < .001$) ve yaşam doyumundaki varyansın yaklaşık % 7'sini açıkladığı gözlenmektedir. İlgili Beta değerleri incelendiğinde ise, yaşam doyumunun en güçlü yordayıcısının aktif başa çıkma yaklaşımı ($\beta = .215$) olduğu, bunu olumsuz başa çıkma ($\beta = -.099$) değişkeninin izlediği görülmektedir.

Başta çıkma değişkenlerinin önemli diğerleri ile ilişkiden doyum düzeylerini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmış ve sonuçları tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Önemli Diğerleri İle İlişkiden Doyumun Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	SH _B	β	t	p
Aktif başa çıkma	.228	.047	.228	4.860	.000***
Kaçınan başa çıkma	.053	.057	.045	.937	.349
Olumsuz başa çıkma	-.152	.067	-.108	-2.266	.024*
R = .274 R ² = .075 F _(3, 448) = 12.078 p = .000***					

*p<.05, ***p<.001

Tablo 5 incelendiğinde, yordayıcı değişken olarak belirlenen tüm değişkenlerin birlikte önemli diğerleri ile ilişkiden doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı ($p < .001$) ve önemli diğer kişilerle ilişkide varyansın yaklaşık % 8'sini açıkladığı gözlenmektedir. İlgili Beta değerleri incelendiğinde ise, önemli diğerleri ile ilişkiden doyumun en güçlü yordayıcısının aktif başa çıkma yaklaşımı ($\beta = .228$) olduğu, bunu olumsuz başa çıkma ($\beta = -.108$) değişkeninin izlediği görülmektedir.

4. Tartışma

Araştırma bulguları incelendiğinde, başa çıkma envanterinin aktif başa çıkma boyutu ile aile ilişkilerinde doyum, olumlu duygular, yaşam doyumunu ve önemli diğerleri ile ilişkiden doyum arasında orta düzeyde pozitif, olumsuz başa çıkma boyutu ile aile ilişkilerinde doyum ve olumlu duygular arasında orta düzeyde negatif, yaşam doyumunu ve önemli diğerleri ile ilişkiden doyum arasında düşük düzeyde negatif ilişkinin olduğu görülmüştür.

Ayrıca, aile ilişkilerinde doyumun en güçlü yordayıcısının aktif başa çıkma olduğu, bunu olumsuz başa çıkma yaklaşımının izlediği görülmektedir. Aktif başa çıkma becerisi, yaşanan sorunlara yönelik yapıcı problem çözme becerisini içermektedir. Zaman zaman bireyler, yaşadığı aile içerisinde sorunlarla karşılaşmaktadır. Karşılaşılan sorunlarda olumlu bir düşünceye sahip olma ve sorunun üstesinden gelmek için sabırla mücadele etmek hem sorunun üstesinden gelmeye yardımcı olmakta hem de sorun yaşanan kişilerle ilişkilerin sağlıklı yürütülmesine katkı sağlamaktadır. İşlevsel davranışlarının gelişimi bireylerin problem çözme ve başa çıkma yeterliliklerini desteklemektedir (Hackney & Cormier, 2008). Doğan (2013) tarafından yapılan araştırmaya göre, sorumlu bir davranış yürütülmesi yaşam doyumuna katkı sağlamaktadır. Aktif başa çıkma aile ilişkilerinde doyumla pozitif ilişkiliyken, olumsuz başa çıkma negatif ilişkiliydi. Aile içerisinde yaşanan sorunlarda olumsuz bir bakış açısına sahip olunması, sorun nedeniyle kendini ve çevreyi suçlaması, çevresindekilere karşı olumsuz tutum ve davranışlar sergilemesi aile içerisindeki yaşam doyumunu olumsuz etkilemektedir. Birey yaşadığı aile içerisinde mutluluğu yakalayamamaktadır. Dolayısıyla bu durumda, yaşanan kişisel sorunların artmasına neden olabilmektedir. Yaşanan sorunlarda iyimser olunması mutluluğu olumlu yönde etkilemektedir (Eryılmaz & Atak, 2011).

Bir diğer bulguda ise, olumlu duygunun en güçlü yordayıcısının aktif başa çıkma yaklaşımı olduğu, bunu olumsuz başa çıkma değişkeninin izlediği görülmektedir. Kişiler arasında yaşanan sorunlarda bireyin olumlu yöneliminin bulunması, olumlu sonuçlara odaklanması, uygun çözümler bulmaya çalışması, gerekli durumlarda sakince yardım arayışı içerisine girmesi, sorunlarının çözümünde sorumluluk üstlenmesi ve sebatkâr olması bireyin sorun çözme çabasını motive etmekte ve olumlu duygular yaşamasını sağlamaktadır. Yapılan araştırmalarda, etkili başa çıkma becerisinin (Fiorelli & Russ, 2012; Coyle & Vera, 2013), olumlu gelecek beklentisinin (Eryılmaz, 2011c) ve dışa dönük bir kişilik özelliğinin (Lucas & Diener, 2009) öznel iyi oluşu anlamlı derecede yordadığı sonucu elde edilmiştir. Bununla birlikte, bireylerin yaşanan sorunlara olumsuz başa çıkma davranışlarının artmasıyla, olumlu duygunun yaşanması azalmaktadır. Çünkü olumsuz başa çıkmanın temelinde, yaşanan sorunlara karşı olumsuz düşünce yer almaktadır. Bu kişiler yaşanan sorunları kendilerine yönelik bir tehdit olarak algılamakta ve sorunların sağlıklı çözülmesine yönelik çaba sarf etmemektedirler. Olumlu düşünme ve iyimserlik (Eryılmaz, 2012; Daukantaitė & Zukauskienė, 2012), olumlu duyguların yaşanmasında önemli bir etkisi bulunmaktadır.

Bir diğer bulguda ise, yaşam doyumunun en güçlü yordayıcısının aktif başa çıkma yaklaşımı olduğu, bunu olumsuz başa çıkma değişkeninin izlediği görülmektedir. Bireyin problem çözme ve bilişsel yeniden yapılandırma becerilerine sahip olması (Sanjuan & Magallares, 2014), yaşadıkları sorunlara olumlu yönelmeleri (Yiğit, 2013) onların öznel iyi oluş düzeylerinin artmasına yardımcı olmaktadır. Bireylerin kendilerini sosyal ve duygusal açıdan yeterli görmeleri, yaşam doyumlarına olumlu yönde etkilemektedir (Telef & Ergün, 2013). Aktif başa çıkma becerisinin içerisinde yer alan olumlu bir bakış açısı, yaşanan sorunları yaşamın bir parçası olarak görme, sorunların çözülebileceğine inanma onların yaşamdan mutlu olmalarına yardımcı olmaktadır. Aktif başa çıkma becerisine sahip olan bireyler, karşılaştıkları sorunlardan uzaklaşmak yerine, sorunların çözümü için gerekli sorumlulukları alarak, aktif görev alırlar. Kolayca hüsrana uğramazlar. Bu beceri onların, olumlu duygular yaşamasına ve yaşamlarından memnun olmalarına katkı sağlamaktadır. Bu elde edilen sonuç, sosyal sorun çözme modeliyle de tutarlıdır. Bu modelde, aktif başa çıkma becerisine sahip olan bireylerin, sorunlara yönelik olumlu bir bakış açısı bulunması ve olumsuz yaklaşım ve düşüncelerden uzak durması beklenmektedir (D'Zurilla & Goldfried, 1971).

Bir diğer bulguda ise, önemli diğerleri ile ilişkinin en güçlü yordayıcısının aktif başa çıkma yaklaşımı olduğu, bunu olumsuz başa çıkma değişkeninin izlediği görülmektedir. Yukarıda belirtilen bulgularla tutarlı olarak aile ilişkilerinde doyum, olumlu duygu, yaşam doyumunu ve birey için önemli kişilerle ilişkide aktif başa çıkma becerisinin olumlu katkıları varken, olumsuz başa çıkma stratejisi öznel iyi oluşu azaltan bir yanı bulunmaktadır. Aktif başa çıkma becerisinin içerisinde yer alan dışa dönük, sorumluluk sahibi

olma, yeni deneyimlere açık olma kişilik özelliği diğer insanlarla kurulacak ilişkilerin sağlıklı yürütülmesinde yararlı olmaktadır. Bu kişilerin yaşamda amaçlarının olması (Eryılmaz, 2011b), umutlarının olması (Şahin, Aydın, Sarı, Kaya & Pala, 2012) ve geleceğe yönelik olumlu tutumları (Kaya, Bodur & Yalnız, 2014) onların kişiler arası kurulan ilişkilerinden memnun olmalarına yardımcı olmakta ve öznel iyi oluşlarına destek sağlamaktadır. Olumsuz başa çıkma stratejileri ise, onların sağlıklı kişiler arası ilişkiler kurmasına engel olabilmektedir. Kişilerle sık sık yaşanan problemler, onların insanlardan uzaklaşmasına neden olabilmekte ve kişilerle ilişkilerinden memnun olmalarına engelleyebilmektedir.

Bu dört bulgu birlikte değerlendirildiğinde, aktif başa çıkma stratejisinin ergenlerin aile ilişkilerinde doyum, olumlu duygu, yaşam doyum ve önemli kişilerle ilişkide doyum sağlamasına olumlu katkıları varken, olumsuz başa çıkma stratejisinin bu durumu azaltan bir yanı bulunmaktadır. Ayrıca, araştırma bulgularında kaçınan başa çıkma yaklaşımının, öznel iyi oluşun bu dört alt boyutuyla anlamlı bir ilişkisinin olmadığı sonucu elde edilmiştir. Araştırma sonucuna göre, ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin yükseltilmesinde yapıcı ve işlevsel sorun çözme becerisi olan aktif başa çıkma becerisinin önemi ortaya çıkmaktadır. Olumsuz başa çıkma becerisinin sıklıkla kullanımı, ergenlerin yaşam uyumu olumsuz etkileyerek onların psikolojik bütünlüğünün zarar görmesine neden olabilir. Bu durum, okul psikolojik danışmanlarının çalışma alanına girmektedir. Bu nedenle, ergenlerle yapılacak gelişimsel önleyici rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinde onların aktif başa çıkma stratejilerini geliştirmelerine yardımcı olacak problem çözme, çatışma çözme gibi psiko-eğitim programlarının uygulanması önerilmektedir. Bu çalışmanın, örgün eğitimde yer alan ergenlerle yapılması araştırmanın sınırlılıklarından biridir. Bulgularının genellenebilirliği açısından örgün eğitimin dışında kalan ve farklı niteliklere sahip ergen gruplarda tekrarlanmalıdır. Araştırmada elde edilen bulguların, deneysel çalışmalarla desteklenmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

Kaynakça

- Akkoyunlu, S., & Türkçapar, M. H. (2013). Bir teknik: Alternatif düşünce oluşturulması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2, 53-59.
- Basut, E. (2006) Stress, coping and adolescence. *Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 13(1), 31-36.
- Bedel, A., Işık, E., & Hamarta, E. (2014). Psychometric properties of the KIDCOPE in Turkish adolescents. *Education & Science*, 39(176), 227-235.
- Büyüköztürk, Ş. (2003). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Clair, A. (2012). The relationship between parent's subjective well-being and the life satisfaction of their children in Britain. *Child Indicators Research*, 5(4), 631-650.
- Coyle, L. D., & Vera, E. M. (2013). Uncontrollable stress, coping, and subjective well-being in urban adolescents. *Journal of Youth Studies*, 16(3), 391-403.
- D'Zurilla, T. J., & Goldfried, M. R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78(1), 107-126.
- Dai, B., Zhang, B., & Li, J. (2013). Protective factors for subjective well-being in chinese older adults: the roles of resources and activity. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1225-1239.
- Daukantaitė, D., & Zukauskienė, R. (2012). Optimism and subjective well-being: affectivity plays a secondary role in the relationship between optimism and global life satisfaction in the middle-aged women. Longitudinal and cross-cultural findings. *J Happiness Stud*, 13, 1-16.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157.
- Dodge, K.A. & Price, J.M. (1994). On the relation between social information processing and socially competent behavior in early school-aged children. *Child Development*, 65, 1385-1397.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Eroğlu, E. (2001). *Ailenin çocuklarda problem çözme becerisi üzerine etkisi: Adapazarı Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Eryılmaz, A., & Atak, H. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(37), 170-181.

- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989.
- Eryılmaz, A. (2011a). Ergenlerin öznel iyi oluşlarıyla aile ortamları arasındaki ilişki. *Aile ve Toplum*, Ocak-Şubat-Mart, 93-101.
- Eryılmaz, A. (2011b). İhtiyaç doyumu ve yaşam amaçları belirleme: Lise öğrenimi gören ergenler için bir öznel iyi oluş modeli. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 1(4), 1747-1764.
- Eryılmaz, A. (2011c). Ergen öznel iyi oluşu ile olumlu gelecek beklentisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24, 209-215.
- Eryılmaz, A. (2012). Ergenler öznel iyi oluş düzeylerini, çevreyle ilişkiler aracılığıyla nasıl artırırılar?. *TAF Prev Med Bull*, 11(4), 407-414.
- Eskin, M. (2009). *Sorun çözme terapisi*. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Fiorelli, J. A., & Russ, S. W. (2012). Pretend play, coping, and subjective well-being in children. *American Journal of Play*, 5(1), 81-103.
- Fidan, T., Ceyhun, H. E., & Kırpınar, İ. (2009). Gençlerin kullandığı başa çıkma tutumlarının intihar girişimi ile ilişkisi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 19(1), 214-216.
- Goswami, H. (2012). Social relationships and children's subjective well-being. *Social Indicators Research*, 107(3), 575-588.
- Graham, J. R., & Shier, M. L. (2010). Social work practitioners and subjective well-being: Personal factors that contribute to high levels of subjective well-being. *International Social Work*, 53(6), 757- 772.
- Greening, L. (1997). Adolescent stealers' and nonstealers' social problem-solving skills. *Adolescence*, 32(125), 5-51.
- Gülaçtı, F. (2010). The effect of perceived social support on subjective well-being. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2, 3844-3849.
- Hackney, H. & Cormier, S. (2008). Psikolojik danışma ilke ve teknikleri (Çev: Tuncay Ergene ve Seher Aydemir Sevim). Ankara: Mentis Yayıncılık
- Holen, S., Lervag, A., Waaktaar, T., & Ystgaard, M. (2012). Exploring the associations between coping patterns for everyday stressors and mental health in young schoolchildren. *Journal of School Psychology*, 50, 167-193.
- Holt, M.K. & Espelage, D.L. (2002). Problem-solving skills and relationship attributes among woman with eating disorders. *Journal of Counseling & Development*, 80, 346-354.
- Karataş, Z. (2011). Okul pansiyonunda kalan ergenlerin kaygı düzeyleri ve problem çözme becerilerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(21), 208-222.
- Kaya, H., Bodur, G., & Yalnız, N. (2014). The relationship between high school students' attitudes toward future and subjective well-being. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 116, 3869-3873.
- Korkut, F. (2007). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma* (2. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık
- Kulaksızoğlu, A. (2011). *Ergenlik psikolojisi*. Ankara: Remzi Kitabevi.
- Kılıç, M. (2013). *Gerçek yaşam tadında: Gelişim dönemleri 2 erinlik ergenlik*. Ankara: Pegem Akademi
- Li, W., & Lau, M. (2012). Interpersonal relations and subjective well-being among preadolescents in china. *Child Indicators Research*, 5(4), 587-608.
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2009). Personality and subjective well being. In *The science of well-being* (pp. 75-102). Springer Netherlands.
- Mendieta, I. H., Martin, M. A. G., & Jacinto, L. G. (2013). The relationship between social support, loneliness, and subjective well-being in a Spanish sample from a multidimensional perspective. *Social Indicators Research*, 114(3), 1013-1034.
- Sanjuan, P., & Magallares, A. (2014). Coping strategies as mediating variables between self-serving attributional bias and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 15(2), 443-453.
- Santrock, J. W. (2011). *Yaşam boyu gelişim* (Çev.ed. Galip Yüksel). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Saygın, Y., & Arslan, C. (2009). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 207-222.
- Spirito, A., Francis, G., Overholser, J., & Frank, N. (1996). Coping, depression and adolescent suicide attempts. *Journal of Clinical Psychology*, 25(2), 147-155.

Spirito, A., Stark, L. J., & Williams, C. (1988). Development of a brief coping checklist for use with pediatric populations. *Journal of Pediatric Psychology, 13*(4), 555-574.

Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S.V., Kaya, S., & Pala, H. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 20*(3), 827-836.

Telef, B. B., & Ergün, E. (2013). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının yordayıcısı olarak öz-yeterlik. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi, 6*(3), 423-433.

Türküm, A.S., Kızıldaş, A. & Sarıyer, A. (2004). Anadolu üniversitesi psikolojik danışma ve rehberlik merkezinin hedef kitlesinin psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin ön çalışma. *Türk PDR Dergisi, 21*, 15-27.

Yiğit, R. (2013). Öğretmen adaylarının öznel iyi oluşu ile sosyal problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İlköğretim Online, 12*(2), 550-560.