



AKADEMİK BAKIŞ DERGİSİ
Sayı: 71 Ocak -Şubat 2019

Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi

ISSN:1694-528X İktisat ve Girişimcilik Üniversitesi, Türk Dünyası

Kırgız – Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü, Celalabat –KIRGIZİSTAN

<http://www.akademikbakis.org>



ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARININ BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

Ahmet BEDEL¹

Gökhan GÜLER²

Öz

Bu çalışmanın amacı, ortaokul öğrencilerinin başa çıkma stratejileri ve psikolojik sağlamlıklarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek, bu değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek ayrıca başa çıkma stratejilerinin psikolojik sağlamlık puanlarını açıklamada anlamlı bir yeri olup olmadığını belirlemektir. Bu amaçla, 398 ortaokul öğrencisine Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği ve Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın istatistiksel analizlerinde, bağımsız t testi, pearson momentler çarpım korelasyonu ve regresyon analizi tekniği kullanılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, erkek ve kız öğrenciler arasında psikolojik sağlamlık puan ortalamalarında anlamlı farklılığın olduğu, psikolojik sağlamlık puanlarının en güçlü yordayıcısının aktif başa çıkma stratejisi olduğu görülmüştür. Bu bilgiler ışığında, öğrencilerin yapıcı ve işlevsel başa çıkma stratejilerini arttırmaya yönelik yapılması planlanan rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinde bireysel ve grup rehberliği etkinliklerine yer verilmesinin önemine vurgu yapılarak tartışılmış ve bu konuda yapılacak sonraki araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Ortaokul öğrencileri, başa çıkma stratejileri, psikolojik sağlamlık

AN EXAMINATION OF THE PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF THE MIDDLE SCHOOL STUDENTS IN TERMS OF THE COPING STRATEGIES

Abstract

The aim of this study is to determine the changes of coping strategies of middle school students' resilience according to gender; to examine relations between these variables, and determine whether these strategies have a meaningful role in explaining resilience scores. For this purpose, Kidcope and Child and Youth Resilience Measure Scale have been applied to 398 middle school students. In line with these purposes, Independent Samples T Test, the Pearson product-moment correlation coefficient and regression analysis have been used. According to the results of this study it has been demonstrated that meaningful differences between male and female students' the average points of Child and Youth Resilience Measure. Also it has been seen that resilience is the most powerful predictor of the active coping strategy. In the light of these results, it has been discussed that the importance of emphasizing the importance of providing individual and group guidance activities in the guidance and psychological counseling services planned to increase the constructive and functional coping strategies of the students. Finally, suggestions on these issues have been made for further research on this issue.

Keywords: Middle school students, coping strategies, resilience

¹ Doç. Dr. Maltepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, PDR Anabilim Dalı ahmetbedel@maltepe.edu.tr

² Psikolojik Danışman, Maltepe Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Programı Yüksek Lisans Öğrencisi



1. GİRİŞ

İnsan yaşamı, birçok kez çözülmesi gereken problemlerin (çatışmaların) varlığıyla ve yaşanabilecek birtakım zorluklarla geçen bir süreçtir. Bu zorluklara neden olan çok çeşitli durumlar mevcuttur. Örneğin; depresyon, sel gibi doğal afetler sonucunda bireyin ruhsal yara alması ya da bireyin yakın çevresinde çok sevdiği kişilerden ayrılması veya onları yitirmesi, bireyin göç etmek zorunda kalması ya da belli sebeplerden dolayı yer / yurt değiştirmesi, bireyin istismara uğraması, aile içinde yaşadığı anlaşmazlıkların ve çatışmaların varlığı vb. şeklinde gerçekleşebilmektedir. Yaşanacak olan bu zorluklar sonucunda bireyde iç gerilim düzeyi artabilir, kaygı durumu yükselebilir ve bunun birey üzerinde belirtileri görülebilir aynı zamanda mevcut olan duygusal durumu sarsılabilir, çevresiyle uyum bozukluğu yaşayabilir ve fiziksel semptomlar gösterebilir (Schumpf, Crawford ve Bedine, 2007; Terzi, 2005). Bireyin, farklı gelişim dönemlerinde karşılaşabileceği bu çatışmaların veya yaşayabileceği bazı zorlukların kendisini geliştirmesi açısından avantaj olarak görmesi ayrıca ruhsal ve bedensel gelişimine olumlu katkı sağlayabilecek bir basamak olarak değerlendirilmesi gerekir.

İnsan yaşamının bir dönemi olan ergenlik dönemi, bireyin sosyal, duygusal ve kişilik gelişimi açısından bazı sorunlarla karşı karşıya kalabileceği bir dönemdir. Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçişte önemli bir basamak olarak karşımıza çıkmaktadır ve bu dönem, birçok önemli değişimlerin ve karmaşaların olduğu bir geçiş sürecidir (Feldman, 2000; Santrock, 2012). Bu dönemde bazı ergenler, yaşadıkları çatışmalar ya da zorluklar karşısında olumsuz bir biçimde etkilenirken bazı ergenler ise bu durumlar karşısında kolay bir şekilde üstesinden gelebilmekte, yeni duruma uyum sağlayarak hızlı bir biçimde toparlanabilmektedir. Bu uyum sürecinde etkili olan temel faktör, bireylerin gösterdikleri çaba, zaman ve devamlılık gerektiren bir olgu olan psikolojik sağlık kavramıdır (Masten, 2001).

Psikolojik sağlık kavramı, Latince “resilire” kökünden türetilmiş ve resilient; bir maddenin elastik olmasını ve o maddenin aslına zorlanmadan dönebilmesini / dönüşebilmesini ifade etmektedir (Greene, 2002). Pozitif psikolojinin önemle üzerinde durduğu konulardan biri olan psikolojik sağlık kavramı, psikolojide bir metafor olarak kullanılmaktadır (Norris, Stevens, Pfefferbaum, Wyche ve Pfefferbaum, 2008). Buna göre psikolojik sağlık kavramı üzerine yapılan çalışmalarda, bu kavramın birçok farklı tanımıyla karşılaşılmaktadır. Earvolino-Ramirez (2007) psikolojik sağlamlığı, bireyin fiziksel ve ruhsal hastalıklardan veya çeşitli kötü durumlardan sonra kısa süre içerisinde iyileşebilme yeteneği, bireyin kendisini kısa sürede toparlayabilmesi, stresli ve zorlu yaşam süreçlerinden sonra kısa sürede bu yaşam süreçlerine uyum sağlayabilmesi ve eski haline dönebilme becerisi şeklinde tanımlamıştır. Psikolojik sağlamlık, bireyin karşılaştığı zorluklar karşısında mücadele vermesini ve toparlanabilmesini içermekte, aynı zamanda bu kavramın, bireyin pozitif uyumunu içeren dinamik bir süreç olduğu vurgulanmaktadır (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Buna göre psikolojik sağlamlık hem her türlü olumsuz / kötü yaşam şartları ve stres yaratan yaşam olayları hem de davranışsal ve sosyal becerileri içeren pozitif uyum sürecini ifade etmektedir (Luthar ve Zigler, 1991). Brooks ve Goldstein (2004) ise psikolojik sağlamlık kavramını, bireyin herhangi bir zorluk yaşayıp yaşamadığına veya herhangi bir travma atlatıp atlatmadığına bakılmaksızın stresli yaşam olaylarıyla başa çıkabilme yeteneği şeklinde ele alınması gerektiğini vurgulamışlardır. Literatürde yapılan ilk çalışmalarda, bireyin psikolojik sağlamlık olgusunun doğuştan sahip olduğu bir kişilik özelliği olarak kabul edilirken, son yıllarda yapılan çalışmalar ışığında bu kavramın bireyin yaşamında geliştirilebilir bir özellik olduğu yönündedir (Luthar vd., 2000).



Psikolojik sağlık, bireysel ve çevresel risk faktörleri ile koruyucu faktörlere göre gelişim gösteren bir yapı olarak ele alınmaktadır. Çocuğun yetiştirilmesine dair katı tutumlar (Sameroff, 1998), ailenin sosyo-ekonomik düzeyinin düşük olması / yoksulluk (Gizir ve Aydın, 2007; Kararımak, 2006; Schoon, Parsons ve Sacker, 2004), annenin eğitim düzeyi (Kararımak, 2006), göç (Gizir ve Aydın, 2007; Kararımak, 2006), ebeveynlerin psikopatolojik durumu (Pilowsky, Zybert ve Vlahov, 2004), çocuk ihmal ve istismarı (Lansford, Malone, Stevens, Dodge, Bates ve Pettit, 2006) gibi bazı unsurlar, bireyin psikolojik sağlamlığının gelişimini olumsuz etkileyecek risk faktörleri arasında değerlendirilmektedir. Koruyucu faktörler ise çocuğun kendisinden, çocuğun ailesinden veya yakın çevresinden ya da çocuğun içinde bulunduğu toplumdaki kaynağını alabilmektedir (Werner, 1995).

Psikolojik sağlık düzeyi yüksek olan bireylerin bazı ortak özelliklere sahip olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur. Psikolojik sağlık düzeyleri yüksek olan bireylerin özelliklerinden bazıları şunlardır: güçlü öz-yeterlik algısı ve yüksek benlik saygısına sahip olma (Arslan, 2015; Dekovic, 1999; Kinard, 1998; Luthar vd., 2000), yüksek sosyal beceriye sahip olma (Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodrick ve Sawyer, 2003; Rouse, Ingersoll ve Orr, 1998; Smokowski, Reynolds ve Bezrucsko, 1999), daha fazla iyimser olma (Luthar vd., 2000; Scheier ve Carver, 1987), daha olumlu gelecek yönelimli olma (Maluccio, 2002; Smokowski vd., 1999), pozitif duygulara sahip olma (Luthar vd., 2000), daha duyarlı olabilme (Rouse vd., 1998), yüksek akademik başarıya sahip olma (Dekovic, 1999; Smokowski vd., 1999), daha yüksek zekâ düzeyine sahip olma (Kinard, 1998; Klohnen, 1996; Smokowski vd., 1999), stresle baş edebilme becerisine sahip olma (Yöndem ve Bahtiyar, 2016), daha fazla sosyal desteğe sahip olma (Masten, 2001; Turgut ve Eraslan Çapan, 2017) ve etkili / yapıcı problem çözme becerilerini kullanma (Dumont ve Provost, 1999; Werner ve Smith, 1982).

Problem çözme becerileri ile psikolojik sağlık arasında ilişkiyi inceleyen araştırmalarda Werner ve Smith (1982), psikolojik sağlık düzeyleri ve olumlu problem çözme becerilerinin ilişkili olduğunu göstermiştir. Dumont ve Provost (1999), 297 ergen üzerinde yaptıkları çalışmada psikolojik sağlık düzeyleri yüksek olan ergenlerin, olumlu problem çözme becerilerini daha fazla kullandıklarını saptamışlardır. Psikolojik sağlık düzeyleri yüksek olan çocukların ve ergenlerin, akranları ve diğerleriyle olan ilişkilerinin daha aktif ve çevrelerinin olumlu / pozitif ilgisini üzerlerine çektikleri sonucu elde edilmiştir (Benard, 1991; Garmez ve Masten, 1986; Rutter, 1990). Psikolojik sağlık düzeyleri yüksek olan bireylerin ortak kişilik özelliklerine ilişkin, etkili problem çözme becerilerine sahip oldukları, diğerleriyle (çevreyle) etkili ve yapıcı ilişkiler kurabildikleri, hayatın zorluklarını kabul ederek o zorlukların üstesinden etkili bir şekilde geldikleri ve yaşamları üzerinde yeterli kontrol gücünü sağlayabilen bireyler oldukları görülmüştür (Greene, 2002; Thompson, Arnkoff ve Glass, 2011).

Bu çalışma, ortaokul kademesinde okuyan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarında etkili olan değişkenlerin tespit edilmesi açısından önem taşımaktadır. Bu çalışmada ergenlerin psikolojik sağlamlıklarında etkili olduğu gözlemlenen başa çıkma stratejileri ele alınmıştır. Başa çıkma stratejileri Folkman ve Lazarus (1986) tarafından yaşanan sorunun çözümü veya birey üzerindeki etkisini azaltmak için yapılan bilişsel ve davranışsal stratejiler olarak tanımlanmıştır. Spirito, Stark ve Williams (1988) tarafından geliştirilen ergenler için başa çıkma ölçeğinde başa çıkma stratejileri; aktif başa çıkma, olumsuz başa çıkma ve kaçınan başa çıkma stratejisi olarak üç alt boyutta ele alınmıştır. Aktif başa çıkma alt boyutu; yapıcı ve



işlevsel başa çıkma stratejisidir. Sorunlara olumlu yaklaşmakla birlikte problemi tanımlama, çözüm seçenekleri üretme, karar verme ve değerlendirme adımlarını içermektedir. Kaçınan başa çıkma stratejisi ise; sorunlardan uzaklaşma, kendi kendine çözülsün diye bekleme gibi problem çözmede işlevsel olmayan yaklaşımları içerir. Olumsuz başa çıkma stratejisinde ise; sorunu tehdit olarak algılama, çözemeyeceğine inanma, kendini ve başkalarını suçlama, etrafa zarar verme davranışları yer almaktadır. Eskin (2014)'e göre günlük yaşam içerisinde bireyin karşılaştığı problemleri etkili bir şekilde değerlendirmesi ve sonucunda problemin üstesinden olumlu bir şekilde gelmesi, bireyin psikolojik sağlık düzeyinin yüksek olduğunun bir göstergesidir.

Bu çalışmada, psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin önleyici rehberlik işlevi esas alınmıştır. Önleyici ve gelişimsel rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri içerisinde “başa çıkma stratejileri” önemli bir yer tutmaktadır. Bu dönemde bireyin, karşılaştığı sorunlarla başa çıkma yeteneği, karşılaştığı zorluklar karşısında mücadele vermesi onun psikolojik sağlamlığı üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmanın sonuçları, önleyici ve gelişimsel psikolojik danışma ve rehberlik alan yazınına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Öğrencilerin, yaşadıkları sorunlar karşısında gösterdikleri başa çıkma stratejileri psikolojik danışmanların çalışma alanına girmektedir. Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Danışma Hizmetleri Genel Müdürlüğü (2017, 2006) tarafından da okullarda önleyici yaklaşım esas alınması istenmektedir. Dolayısıyla bu araştırmadan elde edilen sonuçların okullarda görev yapan psikolojik danışmanların hazırlayacakları önleyici rehberlik ve psikolojik danışma programların içeriklerinin oluşturulmasında yol göstermesi beklenmektedir. Yapılan açıklamalar doğrultusunda bu çalışmanın amacı, ergenlik döneminde oldukça önemli etkileri olan başa çıkma stratejilerinin ve psikolojik sağlamlıklarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek, bu değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek ayrıca başa çıkma stratejilerinin psikolojik sağlık puanlarında anlamlı bir yerinin olup olmadığının anlaşılmasıdır.

2. YÖNTEM

Çalışma Grubu

Araştırma genel tarama modeline uygun olarak yürütülmüştür. Araştırmanın çalışma grubunu, 2018-2019 eğitim öğretim yılı içerisinde İstanbul Ümraniye ilçesinde eğitim öğretimine devam eden 7. sınıf 145 (%36.4) ve 8. sınıf 253 (%63.6) olmak üzere toplam 398 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilerin 196'sı erkek, 202'si kızdır. Örneklem alınan öğrencilerin yaş ortalaması 13.55'tir (Ss=.62).

Veri Toplama Araçları

Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği (Spirito, Stark ve Williams, 1988): Ölçek, Spirito, Stark ve Williams (1988) tarafından oluşturulmuş olup, toplam 11 maddeden oluşmaktadır. Spirito, Stark ve Tyc (1994) tarafından ölçek üç alt boyutta toplanmıştır: Aktif Başa Çıkma, Kaçınan Başa Çıkma ve Olumsuz Başa Çıkma. Ölçek 4'lü likert tipine göre oluşturulmuştur, ölçek maddeleri 0-3 arasında puanlanmaktadır ve ölçekteki ifadeler '0: Hiçbir zaman', '1: Ara sıra', '2: Çoğu zaman', '3: Her zaman' sıklık dereceleri şeklindedir. Aktif Başa Çıkma ve Kaçınan Başa Çıkma alt boyutu 0-11, Olumsuz Başa Çıkma alt boyutu 0-9 arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin, Bedel, Işık ve Hamarta (2014) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışmaları yapılmış ve 7. , 8. , 9. , 10. ve 11. sınıf toplam 453 öğrenci ile yaptıkları araştırmada,



ölçeğin alt boyutları için iç tutarlık güvenilirlik katsayıları Aktif Başa Çıkma alt boyutu için .72, Kaçınan Başa Çıkma alt boyutu için .70 ve Olumsuz Başa Çıkma alt boyutu için .65 olarak hesaplanmıştır.

Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği – Kısa Form (Liebenberg, Ungar ve LeBlanc, 2013): On bir farklı ülkeden toplanan verilerle birlikte ölçeğin toplam 28 maddelik orijinal formu oluşturulmuştur (Liebenberg, Ungar ve Van de Vijver, 2012). Ölçeğin kısa formu Liebenberg, Ungar ve LeBlanc (2013) tarafından iki farklı araştırma sonucunda toplam 12 maddelik bir yapıda toplanmıştır. Ölçek 5’li likert tipine göre oluşturulmuştur, ölçek 1-5 arasında puanlanmaktadır ve ölçekteki ifadeler ‘1: Beni hiç tanımlamıyor’, ‘2: Çok az tanımlıyor’, ‘3: Biraz tanımlıyor’, ‘4: Oldukça tanımlıyor’, ‘5: Beni tamamen tanımlıyor’ sıklık dereceleri şeklindedir. Ölçekte toplam puan aralığı 12-60 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan, yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine işaret etmektedir. Ölçeğin, Arslan (2015) tarafından Türkçe’ye uyarlama çalışması yapılmıştır. Ortaokul ve liseye devam eden toplam 256 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada ölçeğin, madde faktör yük değerleri .54 ve .81 arasında değişmekle birlikte, 12 maddenin toplam varyansın %51.28’inin tek faktör tarafından açıklandığı belirlenmiştir. Ölçeğin, ölçüt geçerliği kapsamında negatif duygular, pozitif duygular ve öz-yeterlik ilişkisine bakılmıştır. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği – Kısa Form ile pozitif duygular ve öz-yeterlik arasında doğrudan (pozitif yönde), negatif duygular ile dolaylı (negatif yönde) anlamlı ilişki bulunmuştur. Ölçeğin, Cronbach Alpha iç tutarlık değeri .91 olarak bulunmuştur (Arslan, 2015).

Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılan ölçekler, araştırmacılar tarafından öğrencilere ders saatleri içerisinde uygulanmıştır. Uygulama öncesinde öğrencilere araştırmanın amacı kısaca açıklanmış ve sadece gönüllü olanların katılmaları istenmiştir. Cinsiyetler arasındaki farklılığın anlamlılığı için bağımsız t testi kullanılmıştır. Çalışmanın değişkenleri olan başa çıkma stratejileri ve psikolojik sağlamlık 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, 2006).

3. BULGULAR

Çalışmadan elde edilen verilerin analizine başlanmadan önce, veriler kayıp değerler ve çoklu analizlere uygunluk açısından değerlendirilmiş, çarpıklık ve basıklık değerlerinin +2 ile -2 aralığında olduğu görülmüş (Büyüköztürk, 2006), verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığı ve parametrik analizlere uygun olduğu gözlenmiştir.

Araştırmada kullanılan Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puan ortalamaları, standart sapmaları ve bu puanlara ilişkin t-testi sonuçları tablo 1’de verilmiştir.



Tablo 1. Öğrencilerin Cinsiyetine Göre Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarına ilişkin t Testi Sonuçları

	Erkek		Kız		T	Df	p
	N: 196		N: 202				
	\bar{x}	Ss	\bar{x}	Ss			
Aktif Başa Çıkma	7.55	2.28	7.25	2.47	1.24	396	.212
Kaçınan Başa Çıkma	6.07	1.98	6.01	2.08	.302	396	.763
Olumsuz Başa Çıkma	2.30	1.61	2.05	1.57	1.54	396	.124
Psikolojik Sağlamlık	47.28	7.10	49.22	7.71	-2.60	396	.009**

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

Tablo 1 incelendiğinde, Başa Çıkma stratejileri ölçeğinin boyutlarında erkek ve kız öğrenciler arasında anlamlı farklılığın olmadığı görülmektedir. Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinde kız öğrencilerin puan ortalamaları erkek öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin korelasyonlar tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Başa Çıkma Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeğine ilişkin Korelasyonlar

Değişken	1	2	3	4
1. Aktif başa çıkma	-			
2. Kaçınan başa çıkma	-.006	-		
3. Olumsuz başa çıkma	-.240**	.220**	-	
4. Psikolojik sağlamlık	.366**	-.075	-.328**	-

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

Tablo 2 incelendiğinde, Başa Çıkma Envanterinin aktif başa çıkma boyutu ile psikolojik sağlamlık ($r = .366$, $p < 0.01$) arasında orta düzeyde pozitif ilişkinin olduğu görülmüştür. Başa Çıkma Envanterinin kaçınan başa çıkma boyutu ile psikolojik sağlamlık ($r = -.075$, $p > 0.05$) arasında düşük düzeyde negatif ilişkinin olduğu görülmüştür. Başa Çıkma Envanterinin olumsuz başa çıkma boyutu ile psikolojik sağlamlık ($r = -.328$, $p < 0.01$) arasında orta düzeyde negatif ilişkinin olduğu görülmüştür.

Başta çıkma değişkenlerinin, psikolojik sağlamlığı yordama düzeylerini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmış ve sonuçları tablo 3’te verilmiştir.



Tablo 3. Psikolojik Sağlamlığın Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	<i>B</i>	<i>SH_B</i>	β	<i>T</i>	<i>p</i>
Aktif başa çıkma	.958	.146	.306	6.567	.000
Kaçınan başa çıkma	-.064	.170	-.018	-.378	.705
Olumsuz başa çıkma	-1.174	.223	-.251	-5.254	.000

$R = .442$ $R^2 = .196$
 $F_{(3, 415)} = 31.959$ $p = .001$

Tablo 3'e bakıldığında, başa çıkma stratejileri alt boyutlarının birlikte psikolojik sağlamlık puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı ($p < .001$) ve varyansın yaklaşık %20'sini açıkladığı görülmektedir. İlgili Beta değerleri incelendiğinde ise, psikolojik sağlamlık puanlarının anlamlı yordayıcısının sırayla aktif başa çıkma ($\beta = .306$) ve olumsuz başa çıkma stratejisi ($\beta = -.251$) olduğu görülmektedir.

4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada ortaokul öğrencilerinin başa çıkma stratejileri ve psikolojik sağlamlık puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı, başa çıkma stratejilerinin psikolojik sağlamlık puanlarını yordama düzeyi incelenmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde, cinsiyetler arasında başa çıkma stratejileri puan ortalamalarında anlamlı farklılığın olmadığı görülmektedir. Alan yazın incelendiğinde ilköğretim ve ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyetine göre başa çıkma stratejilerine dair farklı sonuçlar elde edilmiştir. Yurtiçi literatüründe yapılmış bazı araştırmalar, bu araştırma sonucunu desteklemektedir (Atasayar ve Güler, 2012; Erdem ve Genç, 2014; Özbulak, Aypay ve Aypay, 2011). Bazı araştırmalarda ise kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre genel etkili / olumlu problem çözme becerisini anlamlı düzeyde daha çok uyguladığı görülürken (Sezen ve Paliç, 2011; Yıldırım, Hacıhasanoğlu, Karakurt ve Türkleş, 2011), bazı araştırmalarda ise erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre genel etkili / olumlu problem çözme becerisini anlamlı düzeyde daha çok uyguladığı görülmektedir (Nota, Heppner, Soresi ve Heppner, 2009; Nota, Heppner, Ginevra, Ferrari, Heppner ve Soresi, 2013). Psikolojik sağlamlık ölçeğinde ise kız öğrencilerin puan ortalamalarının erkek öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Alan yazın incelendiğinde ilköğretim ve ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyetine göre psikolojik sağlamlık düzeylerine dair farklı sonuçlar elde edilmiştir. Yurtiçi literatüründe yapılmış araştırmaların çoğu, bu araştırma sonucunu desteklemektedir. Buna göre, ilköğretim (Önder ve Gülay, 2008) ve ortaöğretim (Dündar, 2016; Gündaş ve Koçak, 2015; Koç Yıldırım, 2014; Oktan, 2008; Önder, Yıldırım ve Arslan, 2018; Yıldırım, Yıldırım, Otrar ve Şirin, 2015) kız öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre erken ergenliğe girmesine bağlı olarak aile içinde ve toplumda farklı sorumlulukları yüklenmesi, onların psikolojik sağlamlık düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olmasını etkileyebilir. Masten (2001), sorumlulukların ve yaşanan zorlukların bireylerin psikolojik sağlamlıklarının artmasında etkili olduğunu belirtmektedir. Yurtiçi literatüründe öğrencilerin cinsiyetine göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin farklılaşmadığını saptayan araştırmalar da mevcuttur. Buna göre, lise öğrencilerinin psikolojik



sağlamlık düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır (Algünerhan, 2017; Güngüz, 2017; Eray, 2016; Kanak ve Doğan Arslan, 2018; Yöndem ve Bahtiyar, 2016).

Araştırmada, Başa Çıkma Envanterinin aktif başa çıkma boyutu ile psikolojik sağlamlık puanları arasında orta düzeyde pozitif ilişkinin olduğu görülmüştür. Başa Çıkma Envanterinin olumsuz başa çıkma boyutu ile psikolojik sağlamlık puanları arasında orta düzeyde negatif ilişkinin olduğu görülmüştür. Ayrıca, başa çıkma stratejileri alt boyutlarının birlikte psikolojik sağlamlık puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı ve varyansın yaklaşık %20'sini açıkladığı görülmektedir. Öğrencilerin, yaşadıkları sorunlarda aktif başa çıkmaları, sorunlara olumlu yaklaşımları, sorunu anlamaları, yapıcı çözüm seçenekleri üretmeleri ve başarılı bir şekilde çözümü uygulamaları onların psikolojik sağlamlıklarında etkili olduğu sonucu elde edilmiştir. Öğrencilerin aktif başa çıkmaları psikolojik sağlamlıklarını arttırırken, olumsuz başa çıkmaları ise psikolojik sağlamlıklarını azaltmaktadır. Başa çıkma becerisi içerisinde yer alan çaba, ısrar ve sebatkârlık aynı zamanda psikolojik sağlamlık içerisinde de yer alan özelliklerdir. Burada birbirini besleyen karşılıklı bir ilişki de söz konusudur. Başa çıkma becerisinin artması psikolojik sağlamlığı arttırırken, psikolojik sağlamlığın artması bireyin daha sağlıklı başa çıkma yetisine olumlu katkı sunmaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgu, Akdoğan ve Yalçın (2018), Dumont ve Provost (1999), Galatzer-Levy, Burton, ve Bonanno (2012), Greene (2002), Thompson vd. (2011), Werner ve Smith (1982) tarafından yapılan araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Araştırma bulguları genel olarak değerlendirildiğinde, psikolojik sağlamlık üzerinde başa çıkma stratejilerinin önemi ortaya çıkmaktadır. Buna göre bireylerin başa çıkma becerileri ile psikolojik sağlamlıkları arasında ilişki vardır ve bireylerin olumlu başa çıkma stratejisini kullanmaları önemli bir psikolojik sağlamlık göstergesidir. Yaşadığı sorunlarda yapıcı ve işlevsel başa çıkma stratejileri kullanan, çaba ve sebatkârlık gösteren öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının yükselmesine katkı sağlayacağı görülmektedir. Başa çıkma becerisi riskli durumlara karşı koruyucu bir faktördür (Boyden ve Mann, 2005; Davey, Eaker ve Walters, 2003). Sorunlarla etkili başa çıkma becerisi, ergenlik döneminde beklenen önemli bir gelişim görevidir. Bu gelişim dönemindeki etkili başa çıkma becerilerinin ve psikolojik sağlamlıklarının kendilerini anlamalarında, benlik saygılarının gelişiminde önemli olduğu düşünülmektedir. Bu gelişim görevini desteklemek, psikolojik danışmanların görevleri ve sorumlulukları arasında yer almaktadır. Son yıllarda yapılan çalışmalar ışığında psikolojik sağlamlığın bireyin yaşamında geliştirilebilir bir özellik olduğu yönündedir (Luthar vd., 2000). Dolayısıyla psikolojik danışmanlar için okul çağı çocukları ve ergenlik döneminde yer alan bireylerle yapılacak önleyici psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinde onların başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesi konusunda bireysel ve grupta kişisel rehberlik etkinliklerine gereksinim duyulmaktadır. Araştırma sonucunun deneysel olarak sınanması ihtiyacı bulunmaktadır. Bu çalışmadaki yer alan verilerin sadece öğrencilerin kendi kendilerini ifade etmeye dayanması bu çalışmanın sınırlılığıdır.



KAYNAKÇA

- Akdoğan, B., & Yalçın, S. B. (2018). Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve çatışma çözme davranışlarının öznel iyi oluşlarını yordaması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (46), 174-197.
- Algünerhan, R. G. (2017). *12-14 yaşındaki ergenlerde algılanan ana baba tutumları benlik algısı ve psikolojik sağlamlık*. Yüksek lisans tezi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arslan, G. (2015). Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği'nin (ÇGPSÖ) psikometrik özellikleri: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 1-12.
- Arslan, G. (2015). Ergenlerde psikolojik sağlamlık: Bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 73-82.
- Atasayar, M., & Güler, N. (2012). A study of the relationship between problem solving skills level and the loneliness level of the elementary and high school students. *International Journal of Educational Researchers*, 3(2), 10-16.
- Bedel, A., Işık, E., & Hamarta, E. (2014). Psychometric properties of the KIDCOPE in Turkish adolescents. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 227-235.
- Benard, B. (1991). *Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school, and community*. Portland, OR: Northwest Regional Educational Laboratory.
- Boyden, J., & Mann, G. (2005). Children's risk, resilience, and coping in extreme situations. (Ed. M. Ungar). *Handbook for working with children and youth: Pathways to resilience across cultures and contexts* (pp. 3-26). London: Sage Publications.
- Brooks, R., & Goldstein, S. (2004). *The power of resilience: A achieving balance, confidence, and personal strength in your life*. New York: McGraw-Hill.
- Büyüköztürk, Ş. (2006). *Sosyal bilimler için veri analizi*. Ankara: PegemA Yayıncılık
- Davey, M., Eaker, D. G., & Walters, L. H. (2003). Resilience processes in adolescents: Personality profiles, self-worth, and coping. *Journal of Adolescent Research*, 18(4), 347-362.
- Dekovic, M. (1999). Risk and protective factors in the development of problem behavior during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(6), 667-685.
- Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343-363.
- Dündar, Ü. (2016). *Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Gaziosmanpaşa ilçesi örneği*. Yüksek lisans tezi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: A concept analysis. *Nursing Forum*, 42(2), 73-82.



- Eray, E. C. (2016). *Ergenlerde benlik imgesi ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erdem, A. R., & Genç, G. (2014). Lise öğrencilerinin problem çözme becerilerine ilişkin görüşleri. *Turkish Journal of Educational Studies*, 1(2), 1-21.
- Eskin, M. (2014). *Sorun çözme terapisi: Kuram, araştırma, uygulama*. 3. Baskı. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Feldman, R. S. (2000). *Essentials of understanding psychology*. Boston: McGraw-Hill.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1986). Stress process and depressive symptomatology. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(2), 107-113.
- Galatzer-Levy, I. R., Burton, C. L., & Bonanno, G. A. (2012). Coping flexibility, potentially traumatic life events, and resilience: A prospective study of college student adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(6), 542-567.
- Garnezy, N., & Masten, A. S. (1986). Stress, competence, and resilience: Common frontiers for therapist and psychopathologist. *Behavior Therapy*, 17(5), 500-521.
- Gizir, C. A., & Aydın, G. (2007). A literature review of studies on resilience, risk, and protective factors. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Greene, R. R. (2002). Human behavior theory: A resilience orientation. (Ed. R.R. Greene). *Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research* (pp. 1-27). Washington, DC: National Association of Social Workers Press.
- Gündaş, A., & Koçak, R. (2015). Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak benlik kurgusu. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(41), 795-802.
- Güngöz, S. (2017). *Ortaöğretim öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları, kontrol odağı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kanak, M., & Doğan Arslan, A. (2018). Lise öğrencilerinin algıladıkları duygusal istismar düzeyi ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(2), 187-201.
- Kararımkar, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-139.
- Kinard, E. M. (1998). Methodological issues in assessing resilience in maltreated children 1 2 3. *Child Abuse & Neglect*, 22(7), 669-680.
- Klohn, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5), 1067-1079.
- Koç Yıldırım, P. (2014). *Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Lansford, J. E., Malone, P. S., Stevens, K. I., Dodge, K. A., Bates, J. E., & Pettit, G. S. (2006). Developmental trajectories of externalizing and internalizing behaviors: Factors



- underlying resilience in physically abused children. *Development and Psychopathology*, 18(1), 35-55.
- Liebenberg, L., Ungar, M., & LeBlanc, J. C. (2013). The CYRM-12: A brief measure of resilience. *Canadian Journal of Public Health*, 104(2), 131-135.
- Liebenberg, L., Ungar, M., & Van de Vijver, F. R. R. (2012). Validation of the cChild and Youth Resilience Measure-28 (CYRM-28) among canadian youth with complex needs. *Research on Social Work Practice*, 22(2), 219-226.
- Luthar, S. S., & Zigler, E. (1991). Vulnerability and competence: A review of research on resilience in childhood. *American Journal of Orthopsychiatry*, 61(1), 6-22.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Maluccio, A. (2002). Resilience: A many-splendored construct? *American Journal of Orthopsychiatry*, 72(4), 596-599.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Milli Eğitim Müdürlüğü (2006). Özel Eğitim Rehberlik ve Danışma Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Genelge No: 2006/26.
- Milli Eğitim Bakanlığı (2017). Danışmanlık tedbiri uygulamaları el kitabı. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2008). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal of Community Psychology*, 41(1-2), 127-150.
- Nota, L., Heppner, P. P., Ginevra, M. C., Ferrari, L., Heppner, M. J., & Soresi, S. (2013). Development of the problem solving inventory with Italian youth. *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation*, 2(3), 181-193.
- Nota, L., Heppner, P. P., Soresi, S., & Heppner, M. J. (2009). Examining cultural validity of the problem-solving inventory (PSI) in Italy. *Journal of Career Assessment*, 17(4), 478-494.
- Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Doktora tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A., & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26(1), 1-11.
- Önder, A., & Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23), 192-197.
- Önder, F. C., Yıldırım, S. Y., & Arslan, A. (2018). Lise öğrencilerinde psikolojik dayanıklılığın akademik erteleme üzerindeki rolü. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(57), 380-387.



- Özbulak, B. E., Aypay, A., & Aypay, A. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin problem çözme ve atılgnlık becerilerinin bazı değişkenlerle ilişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(36), 77-93.
- Pilowsky, D. J., Zyberty, P. A., & Vlahov, D. (2004). Resilient children of injection drug users. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 43(11), 1372-1379.
- Rouse, K. A. G., Ingersoll, G. M., & Orr, D. P. (1998). Longitudinal health endangering behavior risk among resilient and nonresilient early adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 23(5), 297-302.
- Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanisms. (Ed: J.E. Rolf, A.S. Masten, D. Cicchetti, K. Nuechterlein ve S. Weintraub). *Risk and protective factors in the development of psychopathology*. New York: Cambridge University Press.
- Sameroff, A. J. (1998). Environmental risk factors in infancy. *Pediatrics*, 102(5), 1287-1292.
- Santrock, J. W. (2012). *Ergenlik*. (Çev. Ed. Doç. Dr. D. Müge Siyez). 14. Baskı. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Scheier, M. E., & Carver, C. S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality*, 55(2), 169-210.
- Schoon, I., Parsons, S., & Sacker, A. (2004). Socioeconomic adversity, educational resilience, and subsequent levels of adult adaptation. *Journal of Adolescent Research*, 19(4), 383-404.
- Schrumpf, F., Crawford, D. K. & Bodine, R. J. (2007). *Okulda çatışma çözme ve akran arabuluculuk*. (Çev: F. G. Akbalık ve B. D. Karaduman). Ankara: İmge Kitabevi.
- Sezen, G., & Paliç, G. (2011, April). Lise öğrencilerin problem çözme becerisi algılarının belirlenmesi. *Second International Conference on New Trends in Education and Their Implications bildiriler kitabı içinde* (s. 1689-1695). Türkiye: Antalya.
- Smokowski, P. R., Reynolds, A. J., & Bezruczko, N. (1999). Resilience and protective factors in adolescence: An autobiographical perspective from disadvantaged youth. *Journal of School Psychology*, 37(4), 425-448.
- Spirito, A., Stark, L. J., & Tyc, V. L. (1994). Stressors and coping strategies described during hospitalization by chronically ill children. *Journal of Clinical Child Psychology*, 23(3), 314-322.
- 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.
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli*. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Thompson, R. W., Arnkoff, D. B., & Glass, C. R. (2011). Conceptualizing mindfulness and acceptance as components of psychological resilience to trauma. *Trauma, Violence, & Abuse*, 12(4), 220-235.



AKADEMİK BAKIŞ DERGİSİ
Sayı: 71 Ocak -Şubat 2019

Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi

ISSN:1694-528X İktisat ve Girişimcilik Üniversitesi, Türk Dünyası
Kırgız – Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü, Celalabat –KIRGIZİSTAN

<http://www.akademikbakis.org>



- Turgut, Ö., & Eraslan Çapan, B . (2017). Ergen psikolojik sağlamlık düzeyinin yordayıcıları: Algılanan sosyal destek ve okul sağlığı. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (44), 162-183.
- Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 4(3), 81-84.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: McGraw-Hill.
- Yıldırım, A., Hacıhasanoğlu, R., Karakurt, P., & Türkleş, S. (2011). Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri ve etkileyen faktörler. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 905-921.
- Yıldırım, P. K., Yıldırım, E., Otrar, M., & Şirin, A. (2015). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile benlik kurgusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 42(42), 277-297.
- Yöndem, Z. D. & Bahtiyar, M. (2016). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ve stresle baş etme. *The Journal of Academic Social Science Studies*, (45), 53-62.